

マウナケアでの安全・健康に関する情報

高山での危険性

マウナケア山頂は標高 4,205 メートル(13,796 フィート)。平地に比べて格段に酸素量が減るため、息切れや判断力の低下を起こすかもしれません。高山での気圧の低下は、**高山症を引き起こし**、重症の場合には**肺水腫**(肺内部への液体浸出超過による貯留)や**脳浮腫**(脳内の異常な水分貯留)など、命にかかわる疾患に至ることがあります。また、山頂は有害な紫外線を遮る大気の量が減るため、深刻な日焼けや眼損傷などの危険があります。雪が積もっている場合は特に注意が必要です。

登頂前の安全上の注意

- ・ 山頂へ登る前には、標高 2,804 メートル(9,200 フィート)にあるマウナケア・ビジターインフォメーションステーションに少なくとも 30 分は留まり、身体を高所に順応させましょう。これにより高山症の発症や著しい症状をある程度予防することができます。もしこの標高(2,804 メートル)で既に高山症の症状が起きた場合は、ビジターインフォメーションステーションより上に行かないでください。
- ・ 日焼け止め、サングラス、身体を保護する衣服を準備しましょう。
- ・ ハイキングで登頂する場合、登山者はビジターインフォメーションステーションで用紙に登山者情報を記入してください。単独ではなく、複数での登山を勧めます。
- ・ 登頂前そして登山中の飲酒は禁止されています。

登頂を避けたほうがよい人

下記に当てはまる方は、ビジターステーションより上に行かないことを強くお勧めします。

- ・妊娠中の方
- ・体調不良の方
- ・心肺疾患、呼吸器や循環系に不具合のある方
- ・16歳未満の方*

*高所に長時間滞在することは、身体が発育中の方に回復不能な損傷を引き起こすおそれがあります。

高山病の症状例は次のようなものです。

- ・頭痛
- ・眠気
- ・吐き気
- ・精神状態の変化
- ・平衡感覚障害
- ・判断力の低下

肺水腫、脳浮腫の症状例は次のようなものです。

- ・激しい頭痛
- ・嘔吐
- ・呼吸困難
- ・咳
- ・唇や指の蒼白状態
- ・方向感覚障害
- ・極度の眠気(こん睡状態に陥る場合もある)

症状が持続、もしくはひどくなる場合は、すぐに下山してください！
高山病が悪化し、命に関わる事態に至るかもしれません。

スキーなど雪のレクリエーション

山の斜面はとて急勾配であり、斜面によっては岩が露出していてとても危険です。タイヤチューブ、スケートボードなどブレーキ装備のないもの、雪や氷の上で方向制御ができないものは使用できません。

マウナケアの特別な環境や文化的価値を保護するため、そして訪問者自身の安全のために、スノーモービルを含むあらゆるタイプのオフロード車の使用が禁止されています。

- ・ マウナケアにはリフトなどスキーをするための施設や設備はありません。
- ・ スキー等すべての雪遊びを行うことは、自己責任となっています。

氷柱(つらら)の落下

冬季間、観測所建物や外部の設備等にはしばしば着氷が起こり、氷柱などができます。氷柱が溶けてくると、大きな氷の塊が不意に落下する危険があります。あなたやあなたの車が損傷しないように注意してください。

氷柱などが確認されたときは、観測所や建物のそばには近づかないでください。

気象条件

山の天気は非常に変わりやすく、氷点下の気温、吹雪、風速 44 メートル毎秒(over 100mph)を超える強風などの状況になることがあります。吹雪や霧によるホワイトアウトは視界を妨げます。深い地吹雪、氷霧、路面凍結などのために道路は危険な状態になります。このような厳しい気象条件のときに山頂にいと、命が脅かされる状態になりかねません。また悪天候に阻まれ、緊急救助隊が到着するまで1週間かかるかもしれません。ただちに下山することが大事です。もし天候の急変により身動きがとれなくなったら、必ず車にとどまるようにしてください。

登山者へのアドバイス

- ・ 冬物の衣服を準備すること
- ・ 危険な気象状態が起こり始めたら、ただちに避難(下山)すること

運転

ビジターインフォメーションステーションからマウナケア山頂への道路は、およそ 8 マイル(13km)の距離があり、急勾配の道です。最初の 5 マイル(8km)の道は舗装がされていません。トラクションが不十分、道路の幅が狭い、見通しの悪いカーブ、落石などがある砂利道です。特に大きなトラックが通っている場合には、場所によっては対面通行するのに十分な幅がないところもあります。グレーダーや除雪車など道路整備のための車には道を譲ってください。道路に雪や氷があると、制動距離が著しく増加します。運転者は多くの車や歩行者が道路にいることを予測して運転してください。また早朝や午後の遅い時間帯には、太陽光が目に入るので運転には十分気をつけましょう。

運転者への注意事項

- ・ 四輪駆動車を使用すること
- ・ ゆっくり運転すること(制限速度は時速 25 マイル)
- ・ 常に 4 輪駆動の LOW レンジを使用すること(ブレーキの故障やオーバーヒートを防ぎます)

遠隔地

マウナケアは遠隔地にあります。公共宿泊施設やレストラン、給油所はありません。観測所の建物は一般公開されていません。ビジターインフォメーションステーションより上には、トイレ設備が少数ですがあります。ビジターインフォメーションステーションより上にある公衆電話は、ハワイ大学の 88 インチ望遠鏡の入り口にある緊急用電話だけです。マウナケアアクセス道路から山頂までの間は、携帯電話は圏外になる可能性が高いです。車は作動状況がよく、特にブレーキの状態がよいこと、またヒロまたはワイメアまで戻ることができるだけの十分なガソリンを給油してあることが必要です。医療援助を含む救急サービスは 2 時間ほどかかります。

すべての入山者は、自分自身の安全に責任を持ってください。

未成年者は保護者同伴でなくてはなりません。

旅行は自己責任です。

連絡先情報

- ・ 救急 911
- ・ ビジターインフォメーションステーション 961-2180
- ・ 冬季道路状況案内 935-6268 (自動音声)

OFFICE OF MAUNAKEA MANAGEMENT & MAUNAKEA SUPPORT SERVICES
UNIVERSITY OF HAWAII