

高山病の症状とその予防・対応策

高山病の症状には、初期のごく軽いものから、次第に悪化して死に至るような非常に重症のものまでいろいろあります。体調が良くない場合には、早めにツアーリーダーか同行ガイドにご相談下さい。

《高山病の症状》

初期症状 【軽い頭痛・食欲減退・胸部圧迫感・顔や手のむくみ】

このような症状は個人差もありますが、だいたい3,000m前後で現れます。

これらの症状は、いわば身体が発した警戒信号です。初期症状を軽く考えて無理をするのが最も危険です。以下のことを守って下さい。

1) 水分を摂り、排尿を促す。

1日約3リットルを目安に、水分を摂って下さい。“喉が渇く”感じはなくても、発汗や呼吸で体内の水分は失われています。食事の時のお茶を1杯多く飲んだり、何回にも分けて飲むなどの工夫をして下さい。むくみが出たり、下痢をしている時などは特に水分の補給が必要です。

2) 暖かくしてゆっくり休養する。

寒さを我慢しては、ゆっくり休む事もできません。常に保温を心がけて下さい。

中期症状 【頭痛・嘔吐・咳・脈拍亢進・食欲減退・足、顔のむくみ・尿量減少・下痢】

このような症状は“高山病”にかかった事を示しています。直ちに以下のことを実行して下さい。

1) 高度を下げる。

その場に留まることは、高山病を悪化させる一方です。停滞などで回復を待っても快方には向かいません。少なくとも500mは高度の低い場所へ移動し、回復を図って下さい。

2) 初期症状の注意事項を守る。

高度を下げたら、そこで安心せず、初期症状の注意事項を守って下さい。

重症

【肺水腫】・・・肺に水がたまった状態。

呼吸困難、泡状痰あるいは血痰を伴う激しい咳、あわ立つような音のする呼吸

【脳浮腫】・・・脳の組織内に水がたまった状態。

激しい頭痛と嘔吐、極度の疲労感、意識混濁、異常な言動、千鳥足、失禁

【眼底出血】・・・眼底に血がにじみ出ている状態。

視界狭窄など

《高山病予防》

①ゆっくりと歩く、行動する。

1日に移動する標高は500m以内に留め、汗をかかないように、体温調節を小まめに行う。

②水分補給を心がける。

1日約3リットルの水分補給。濃血を防ぎ、血流を向上させる。

③呼吸法に気を付ける。

腹式呼吸、口すぼめ呼吸など、高所で有効な呼吸法を身につける。



▲パルスオキシメーターは指ですぐに計測することができます。

《高山病（高度障害）の症状を感じたら・・・》

①標高を下げる。

・・・その場に留まらず、標高の低い場所に下山します。

②腹式呼吸（口すぼめ呼吸）

・・・肺内の気圧を高め、酸素の吸収を良くします。

③水分補給と保温

・・・ヘモグロビンの増加に伴う濃血を防ぎ、血流を向上させる

④パルスオキシメーター（血中酸素飽和度測定器）で数値を確認

・・・腹式呼吸、酸素吸引を行っても数値の上昇が見られない場合は、肺疾患の可能性がありま
す。直ぐに下山に掛かって下さい。

《高所滞在中の健康管理》

平地と比べ、高所では胃腸などの消化機能の低下も現れるので、暴飲暴食に注意して下さい。

また心肺機能の低下につながる飲酒や喫煙はお控え下さい。

眠くなる成分の入っている薬は危険です。（眠り薬、風邪薬など）

心拍数があがらないようにゆっくり行動し、頭部、首回り、指先などを冷やさないように毛糸の帽子、マフラー、手袋を用意して休憩時・就寝時の防寒を心がけて下さい。

調子が悪い時は、決して我慢せず酸素吸引を行って下さい。