



海外登山における高山病予防ガイド

高山病とは

高山病は、標高2,500m以上の高地に急速に上昇した際、低酸素環境に身体が適応できないことで起こる病気です。標高が高くなるほど空気中の酸素が薄くなり、体内に十分な酸素を取り込めなくなることが原因です。

主な症状

軽症(急性高山病)(AMS: acute mountain sickness)

- 頭痛(最も一般的な症状)
- 吐き気・嘔吐
- 食欲不振
- めまい、ふらつき
- 疲労感、倦怠感
- 睡眠障害

重症(放置すると危険)

- 高地脳浮腫(HACE: high altitude cerebral edema):激しい頭痛、意識障害、運動失調
- 高地肺水腫(HAPE: high altitude pulmonary edema):呼吸困難、咳、胸痛

高山病の予防と対処法

基本的な予防策

1. ゆっくり登る: 1日の上昇は300～500m程度に抑える
2. 十分な水分補給
3. アルコールを避ける: 脱水と呼吸抑制の原因に
4. 適度な休息: 疲労を溜めない
5. 高度順化: 2,500m以上では1～2日の休息日を設ける

症状が出た場合の対処

- 軽症: それ以上登らず、同じ高度で休息
- 改善しない場合: 速やかに下山(300～500m)
- 重症: 直ちに下山し、医療機関へ

****重要**:** 症状を我慢して登り続けることは非常に危険です。

ダイアモックス(アセタゾラミド)について

薬の効果

ダイアモックスは高山病の予防と治療に使用される薬です。

- 呼吸を促進し、血液中の酸素を増やす
- 高地への順化を早める
- 高山病の発症リスクを約50%減少させる

服用方法

- 高地到着の1日前から服用開始
- ダイアモックス錠は1錠250mgです
- 用量: 1回125mg (半錠) ~250mg (1錠)、1日2回
- 高地滞在中および下山後1日まで継続

副作用

よく見られる副作用:

- 手足のしびれ、ピリピリ感(最も一般的)
- 頻尿
- 炭酸飲料の味が変わる
- 疲労感

まれな副作用:

- アレルギー反応(皮疹、呼吸困難)
- 電解質異常

****服用注意の方**:** サルファ剤アレルギーのある方、重度の腎臓・肝臓疾患のある方

服用時の注意点

- 十分な水分補給を心がける
- 日光に敏感になることがあるため、日焼け止めを使用
- 他の薬との飲み合わせに注意(特に利尿剤)
- 妊娠中・授乳中の方は医師に相談



その他の重要事項

ダイアモックスは万能ではありません

- 薬を服用していても、基本的な予防策(ゆっくり登る、水分補給など)は必須
- 症状が出た場合は**下山が最も確実な治療法**
- 薬だけに頼らず、体調の変化に注意を払う

登山前の準備

- かかりつけ医に相談し、健康状態を確認
- 高山病の症状と対処法を同行者と共有
- 緊急時の連絡先、最寄りの医療機関を確認
- 海外旅行保険への加入(高山病治療・救助費用を含む)

緊急時のサイン

以下の症状が出た場合は、直ちに下山し医療機関を受診してください:

- 安静にしても改善しない激しい頭痛
- まっすぐ歩けない、ふらつきがひどい
- 意識がもうろうとする
- 呼吸困難、安静時の息切れ
- 唇や爪が青紫色になる

ご不明な点や心配なことがありましたら、出発前に必ず当院にご相談ください。

安全で楽しい登山をお祈りしています。

参考文献

国際ガイドライン

1. Luks AM, Beidleman BA, Freer L, et al. Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention, Diagnosis, and Treatment of Acute Altitude Illness: 2024 Update. Wilderness Environ Med. 2024;35(1):e1-e32.

日本の文献・ガイドライン

2. 日本登山医学会編. 高山病と関連疾患の診療ガイドライン. 中外医学社, 2017.
3. 厚生労働省検疫所FORTH. 病気になったらー高山病. <https://www.forth.go.jp/>
4. 日本山岳救助機構合同会社(jRO). 救急法 | 高山病. <https://sangakujro.com/>