

PTA あんぜんキーワード

高山病

夏休みに入ると、PTAの親子登山が行われる学校があります。ある研究では高山病と登山経験の少なさは強い関連性があるそうです。親子登山では初心者が多く参加します。ここでは富田喜久雄先生の解説を読みながら高山病について考え、安全な親子登山になるように心がけてください。

高山病は、読んで字のごとく、標高の高い地域で起こります。このため、高山病と聞くと、海外トレッキングツアーを思い浮かべられる方がほとんどかもしれません。しかし高山病は、必ずしも「山」で起こるとは、限りません。高山病は他の病気と異なり、どんな所で起こるかはっきりしていますし、早期に気が付いて対処できれば、軽いうちに何の後遺症も残さずに治すことができます。きちんとした知識を身につけ、十分な準備をしておけば、恐れることはありません。

ヒトには、高地に行くと自然に体を低い気圧・薄い酸素濃度に合わせようとする働きが備わっています。しかし、この働きにも限界があり、ある一定以上の高度になると、個人差もありますが、高山病の症状が現れてきます。山酔いは最もよく見られ、頭痛・倦怠感・吐気などの二日酔いに似た症状が起こります。その他、意識障害や運動失調を起こす脳浮腫、息切れ・呼吸困難といった肺水腫もあります。薬を使わない予防法としては、ゆっくり時間をかけて高度を上げていく事と疲労をためない事です。高山病の予防薬を服用する方法もありますが、一般の健康保険は使えませんし、体質によって使えない場合や副作用の心配もありますので、日本旅行医学会認定医などに相談してから服用してください。(学会 Hp に認定医名簿バナーあり)

あらゆる高山病のタイプに有効なのは下山です。症状が出ている場合には、少なくともそれ以上高度を上げないようにしてください。

南砺市 富田整形外科クリニック 富田喜久雄 (日本旅行医学会認定医)