

高山病（高所） 高地での観光編

高山病は、海拔 2500m以上の高地に急速に到達した際に、低圧・低酸素によって引き起こされます。

海外の観光地の中には、ラパスやラサのように高地に位置するものもあります。そこに飛行機などでいきなり到着すると、高山病を起こす人が少なくありません。

（高山病の症状）

高山病の症状には、頭痛、全身倦怠感、食思不振、吐き気、不眠、下痢などがあります。重症になると、意識低下・呼吸困難になり命にかかわることもあります。

（予防方法）

- ・ 水分の補給に心がける。（特に高齢者はこまめに水分を補給する。）

高地では呼吸数が増えます。呼吸数が増えると、体から逃げていく水分の量が増えます。

いつもと同じぐらいの尿が出るように、普段以上の水分摂取を心がけてください。

- ・ 過度の運動を避け、炭水化物を多く含んだ食事をこまめに取る。
- ・ アルコールや喫煙を控える。

アルコールは呼吸を抑制し、高山病を悪化させる可能性があります。

- ・ 症状がでたら、休養を取ることを心がける。
- ・ 予防薬の使用については、医師と相談する。
- ・ 持病のある人は緊急時の対応を主治医に確認しておく。

※ダイアモックス（高山病予防薬）が処方された方は

高地に出発する1日前から開始し、高地に到着してから2日間服用します。

※高山病かなと思ったら、

様々な症状が出ますが、高地ではまず高山病を疑ってください。高山病になった場合、軽い症状でも、それ以上高度をあげてはいけません。また症状が悪化する場合は勇気をもって高度を下げ、早めの医療機関受診をおすすめします。

