

高山病（高所）

トレッキング編

現代は、交通手段の発達に伴い、標高の高い地域に簡単に行ける時代になっています。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。高地でのトレッキングが盛んになり、最近は高山病に罹患する旅行者が多くなってきています。

急性高山病の症状

よくある症状

- ・頭痛
- ・食欲不振、吐気
- ・睡眠障害
- ・めまい
- ・末梢の浮腫（むくみ）

注意すべき症状

- ・頭痛薬でも治らない頭痛
 - ・吐く
 - ・運動失調（ふらふらする）
 - ・周囲に無関心、寝てばかりいる
 - ・無頓着になる
- ※重症になると、意識低下や呼吸困難になり命にかかわることがあります。

予防方法

★最善の予防法はゆっくりと登ること

グループで行動する場合、つい周りの人のペースに合わせてしまいがちですが、体力には個人差があるので自分のペースで登ることを心がけましょう。

★トレッキング中の体調管理

- 水分の補給に心がけましょう。
- 炭水化物を多く含んだ食事をこまめに取りましょう。
- アルコールや喫煙を控えましょう。
- 疲れがたまったら、休養をとるようにしましょう。
- 持病のある人は緊急時の対応を主治医に確認しておきましょう。
- 体が冷えきったり、日焼けをしすぎたりしないようにしましょう。
- 予防薬の使用については医師と相談しましょう。

★普段から心肺機能（有酸素運動の能力）を高めておきましょう。

