

お薬のしおり



No.219(2020.6)

東京医科大学病院 薬剤部

監修:東京医科大学病院 渡航者医療センター

高山病とお薬について

登山は、性別や年齢を問わず低山のハイキングから本格的な登山まで、体力に合わせた楽しみ方ができます。しかし、特に標高2500m以上の高地で登山を快適に楽しむためには、高山病に注意が必要です。今回は高山病についてお話ししたいと思います。



○なぜ高山病になるのか？

地球上にある全ての物質には重力がかかっており、空気中の酸素や窒素にも重力がかかっています。これを大気圧といいます。海拔0m地点の酸素はその上の空気の層に圧縮されて人間にとって快適な濃度になっていますが、高所では気圧が下がり、空気が薄くなります。高山病とは、高地で大気中に含まれる酸素の圧（酸素分圧）が低下することによって引き起こされる障害のことです。大気中の酸素の圧が低下する結果、血液中の酸素の量も低下し低酸素血症になります。高所で呼吸が速くなるのは血液中の酸素の量を増やそうとする代謝機構の現れです。高山病のリスク因子として「BMIが高い（肥満）、喫煙習慣、運動不足、高山病の既往がある」などが挙げられます。

○高山病の症状は？

高山病の発症の具合は人それぞれで差が大きく、年齢差、山の経験などに関係なく発症します。急性高山病(AMS・山酔い)は普段低地にいる人が高山に赴いたときにかかりやすい軽いタイプの高山病で、通常は高地に着いて6～12時間以内に発症し、頭痛・軽度のふらつき感・息切れなどがあります。これらに続いて食欲不振、吐き気と嘔吐などが起こり、疲労感・脱力感を伴います。急性高山病の症状を二日酔いのよう、と表現する人もいます。高所に順応すると(2～5日程度)次第に症状は軽減していきませんが、うまく順応できず高山病が悪化すると高地脳浮腫(HACE)や高地肺水腫(HAPE)に移行することもあります。また、人によってはAMSを起こさずに突然HAPEを発症する方もいます。

○高山病の予防法と治療法は？

《予防》

高山病を予防するために、次のことを心がけましょう。



①ゆっくり、休みながら登る：登山においては上へ行くほど、^{さんそぶんあつ}酸素分圧が下がります。これに伴って血液中の酸素濃度も低下し、これが急激に起こるととても危険です。できるだけゆっくり、休みながら登ることによって、体を順応させることができます。

②十分な水分補給をする：体の水分が不足すると、^{じゆんかんふぜん}循環不全という状態になり、体の末端の組織まで酸素が十分に運ばれなくなります。飲みたいのを我慢することはとても危険ですので、こまめな水分摂取を心がけましょう。

③お酒、睡眠薬は控える：アルコールには呼吸を抑制する作用があるため、お酒を飲むと呼吸が抑制されます。また、睡眠薬にもアルコールと同様に呼吸を抑制する作用があります。山小屋など慣れない環境で寝付けないこともあります。睡眠薬を服用することは危険です。

また、高山病の予防薬として、「ダイアモックス錠（アセタゾラミド）」が使用されることもあります。この薬は、脳の血管を拡張して血流を増やし脳の酸素不足を改善する働きと、呼吸中枢を刺激して全身の低酸素状態を改善する効果があります。一般的には高地に到着する前日から3日間内服することによって、高山病のリスクを減らすことができます。また、高山病発症後に治療薬として服用することもあります。

《治療》



標高を下げるのが、高山病の最善の治療です。その他の治療としては水分補給や、頭痛の緩和にはアセトアミノフェンまたは非ステロイド系抗炎症薬（NSAIDs）の服用が役立ちます。また、高地脳浮腫の緊急対処薬としてデキサメタゾンが、高地肺水腫の緊急対処薬としてニフェジピンやホスホジエステラーゼ阻害薬が用いられます。

※上記の予防・治療の薬剤は保険適応外であるため、^{じひしんりょう}自費診療となります。
※当院でも高山病外来を行っています。

～お薬のことでご不明な点やご不安な点がある場合には、医師又は薬剤師までご相談ください。～