

# 高山病

高山病とは、高地で酸素が欠乏することによって引き起こされる障害です。

高山病は、酸素不足のために起こります。軽度なら急性高山病の症状を生じ、重くなると高所脳浮腫を起こします。肺に水分がたまると高所肺浮腫を起こします。手足だと高所浮腫を生じます。

高山病は、標高の高い場所に行ったときに起こります。重症度は登った高さ、登るのにかけた時間によって決まります。

たとえば1～2日間に約1800メートル以上高度を上げた人の多くが高所浮腫を起こします。

肺の病気や心臓および血管の病気、血液の病気のある人は、特に高地特有の障害が起こります。



## 症状と診断

**急性高山病**は、軽いタイプの高山病です。通常は高地に着いて4～12時間以内に発症し、頭痛、軽度のふらつき感、特に運動時における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、神経過敏を伴います。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。高地で泊まると、睡眠障害が起こることがあります。症状は24～36時間続きます。

**急性高山病はより重症なタイプの高山病に進行することもあります。**

**高所浮腫**では、手、足や、起きているときには顔に腫れがみられます。腫れのために軽い不快感が生じますが、数日で治まります。

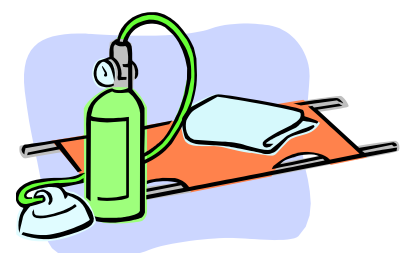
**高所肺浮腫**は、数時間の間に軽い症状から命にかかわる症状に進行することがあります。症状はしばしば高地に来てから2日目の夜に発症し、夜間に悪化して、重症型に進行していきます。軽い症状では、乾いたせきや軽い動作後の息切れがみられます。中程度の症状には、安静時での息切れ、錯乱、たんがピンク色になったり血が混じる、微熱、皮膚・唇・爪が青くなる（チアノーゼ）などがあります。重度の症状には、あえぎや呼吸時にゴボゴボという音が聞こえることがあります。

**高所脳浮腫**では、軽いタイプの高山病と同じ症状を示しますが、症状は重くなります。頭痛、錯乱、歩行時にフラフラするなどの体の不調和（運動失調）、昏睡状態があります。数時間以内に軽い症状から命にかかわる状態まで急速に進行します。

## 治療

急性高山病を起こした人は、それ以上高度を上げずに、休まなくてはなりません。症状がなくなるまで、それ以上高い所に行くべきではありません。

急性高山病の多くは1～2日で治ります。アセタゾラミド、またはデキサメタゾンなどのコルチコステロイド薬が、症状を緩和します。アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）は、頭痛を緩和します。



症状が重い場合は、フェースマスクで酸素を供給します。酸素の吸入ができない場合や治療を行っても症状が改善されない場合は、できれば750メートルよりも低い所に戻るようにします。

高所脳浮腫が起こったら、できるだけ速やかに低地に搬送し、酸素を吸入させデキサメタゾンを投与します。

## 予防

高山病を予防するには、ゆっくり登るのが最良の方法です。高山病の初期症状が現れた場合は、登るペースを落とすかそれ以上登らないようにします。


登る前にアセタゾラミド（ダイアモックス）を服用すると、高山病の予防になりますし、高山病になってからも服用によって症状が軽減されます。

高地に到着後1～2日間は激しい運動を避けるようにします。炭水化物を多く含んだ食事を、少量ずつ頻繁に摂取することや、1日3.8リットルのカフェインを含まない飲料を飲むなども予防効果があります。アルコールや鎮痛薬は、急性高山病に似た症状を起こすので避けましょう。

## アセタゾラミド（ダイアモックス）について ～サナシオクリニック～

高山病の予防として、ダイアモックスという錠剤を24時間前より到着後3日間に1回125mg（0.5錠）を1日2回朝夕（10時間程度間隔をあて）内服します。また予防の有無に関わらず高山病の症状が見られた場合には、上記のダイアモックスを1回250mg（1錠）で1日2回朝夕に内服することで治療的な効果が得られます。ただし、症状が不変又は悪化する場合には、躊躇せずに下山することも重要です。この薬に対するアレルギー反応は稀ですが、アセタゾラミドはスルホンアミド化合物であるため、サルファ剤にアレルギーのある方の服用はおやめください。また、降圧剤を服用中の方は血圧が下がりすぎる場合がありますので注意が必要です。

お問い合わせはサナシオクリニックまで

 078-392-1120

Sanatio Clinic / 株式会社サナシオ

〈KOBE〉〒650-0021 神戸市中央区三宮町1-4-4 3F 〈TOKYO〉〒104-0061 東京都中央区銀座6-16-12 3F