



登山で注意すべき病気・症状

－急性高山病と低体温症－

信州大学学術研究院医学系医学部内科学第一教室 教授
信州大学医学部附属病院呼吸器センター センター長

花岡 正幸

企画：
日本医師会

No. 557

登山で最も多い病気－急性高山病－

高地では気圧が低く、空気に含まれる酸素が薄くなります。登山などで人が急に低酸素環境に置かれると、体が環境に合わせようとして、呼吸・循環・代謝が変化します。多くの人は順応できますが、一部の人は急性高山病を発症します。一般的には、海拔2,500m以上の高地に登って4~12時間で発症するといわれています。典型的な症状は頭痛で、そのほかに食欲不振・恶心・嘔吐、疲労・脱力、めまい・ふらつきなどが起こります。表のスコアを使って診断し、重症度を判定します。

表 急性高山病の診断と重症度判定のためのスコア

症 状	点 数	程 度
頭 痛	0	まったくない
	1	軽度
	2	中程度
	3	激しい頭痛
胃腸症状	0	食欲良好
	1	食欲がない、吐き気がある
	2	かなり吐き気がある、嘔吐
	3	耐えられないほど吐き気と嘔吐
疲 労・脱 力	0	まったくない
	1	少し感じる
	2	かなり感じる
	3	耐えられないほど感じる
めまい・ふらつき	0	まったくない
	1	少し感じる
	2	かなり感じる
	3	耐えられないほど感じる

4症状のうち頭痛を含み、合計点3点以上を急性高山病と定義する。
重症度は、軽症：3~5点、中等症：6~9点、重症：10~12点を目安とする。

(Roach RC, et al. The 2018 Lake Louise Acute Mountain Sickness Score. High Alt Med Biol. 2018; 19: 4-6.を改変)

生命を脅かす高地肺水腫

急性高山病で最も重症な状態が高地肺水腫です。強い呼吸困難と咳、極度の疲労、意識障害などが起こり、動脈血酸素飽和度(SpO₂)*が極端に低下します。急速に悪化すると生命の危険があるため、ヘリコプターなどで速やかに低地に下ろす必要があります。

*：動脈を流れる血液中の酸素濃度を反映する値。

急性高山病の予防と対応

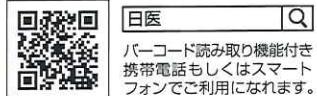
急性高山病にならないためには、「とにかくゆっくりと登る」ことです。中腹の山小屋で1泊するのも効果的です。もし急性高山病を疑う症状が出たら、治療の原則は「下山して高度を下げる」ことですが、その高度にじっとして留まっていることにより、体の順応が進んで軽快することもよくあります。登山には、体調を整えて、ゆとりある旅程で出かけてください。



侮れない低体温症

高度が1,000m上がるごとに気温は約6℃下がるので、登山では寒さによる体への影響も無視できません。高地は寒冷環境であり、登山による疲労や悪天候などが重なると、夏山でも低体温症になる危険性があります。十分な装備と食料を整え、地形とルート、天候を把握し、低体温症にならないよう留意してください。

日本医師会ホームページでは、健康ぶらざのバックナンバーをご覧いただけます。



QRコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。