この有名病院のエースたち㉙

高所疾患

井出 里香医長
都立大塚病院耳鼻咽喉科(東京・大塚)

2500メートル以上から発症しやすい急性高山病

元気印に輝く中高年の「希望の星」といえば先日、世界最高齢80歳でエベレストの登頂に成功した三浦雄一郎氏。同氏の快挙に感動し、高所への登山やトレッキング、旅行などを計画している方も多いのではないか。

「そんな中高年の方に、ぜひ知ってもらいたいことがあります。低酸素による急性高山病をはじめ、高所にかかわる最低限の医学的知識がそれです」

こう訴えるのは自らも女性登山家としてマッターホルン、モンブラン、キリマンジャロなど海外登山の経験を持つ高所医学のエキスパート、井出里香医長だ。

「たとえば北アルプスの乗鞍岳(3026メートル)は、バスに乗れば1時間で標高2702メートルの畳平に着いてしまいます」

旅客機に搭乗し南米ペルーのクスコ(インカ帝国の首都、世界遺産)へ着くと、そこはもう3360メートルの高地だ。

「3000メートルの高所において血液中に溶けこむ酸素の量(動脈血酸素分圧)は平地の約半分。人によっては2500メートル以上から急性高山病を発症させ、頭痛やめまい、倦怠感、吐き気などを招く方も少なくありません」

軽症であれば休息をとり、無理のない範囲で周辺を散策するなどして体に酸素を取り込みやすくすれば、症状が改善することも多い。

「しかし、いつまでも症状が治まらず、重症化するようであれば命にかかわります。すみやかに平地へ戻る勇気を持たなければいけません」

厄介なのは高所に強い体質なのか否かは、平地ではなかなかわからないこと。高所に慣れていない場合、体調を確かめながらゆっくりと登り、体を順応させながら高度を上げていくことが原則だ。

持病に応じた個別の適切な対応を!

「高血圧で治療を受けている方は、事前にかかりつけの医師と十分に相談することが不可欠です」

薬などで血圧がしっかりとコントロールされていない高血圧の持病を持つ方や、一過性脳虚血発作や脳梗塞、心筋梗塞を起こしたことのある方は、高所への登山やトレッキングなどは控えたほうがよい。

「高所では体内の水分が失われやすいため、血液が濃縮されて血が固まり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性が高まるからです」

また、高所は平地より消費エネルギーが増加する。経口血糖降下薬を服用している糖尿病患者の場合、その分、血糖値が下がりすぎ、低血糖から顔面蒼白(そうはく)、動悸(どうき)、脱力感などが生じやすくなる。

「登山中の経口血糖降下薬の内服については、主治医と相談しておいたほうがよいでしょう。無論、低血糖の発作時に飲むブドウ糖などの携行は必須です」

一方、登山やトレッキングで注意したいのは山を下るときだ。

「下りでは太ももの大腿四頭筋のダメージによる筋力低下と着地の衝撃により体重を支えられず、転倒しやすくなっているからです」

加えて高所の場合、低圧低酸素による内耳の平衡機能低下を招き、めまいやふらつきなどがさらに助長されている可能性が考えられる。

普段からスクワット運動などで足の筋力を鍛えておくことが求められる。

「いずれにしても、1時間に1回は小休止をとり、しっかりとカロリーや水分などを補給しなければなりません」

高所への登山や旅行などを計画している人は肝に銘じておこう。

(医療ジャーナリスト・松沢実)