

高山病について

今回の行程では標高4,000mを超える高地へご案内致します。
その為、高山病になる可能性がある事を事前にご理解下さい。

高山病とは？

高山病は、3000m以上の高地で起きる低酸素による症状です。

病気ではなく低酸素症状によるものです。

一般的には、頭痛、吐き気、食欲不振、不眠、下痢などの症状がみられます。

高度が上がるにつれて酸素が薄くなり、標高5,500mでは50%の人がそれら何らかの症状になる傾向があります。

今回の行程では、最高到達点は標高約4,500mですが、滞在時間は短く宿泊地の最高地点は3,650mと富士山の山頂と同程度となります。また最高高度となる宿泊地のKazaまでは、専用車で4日間かけて徐々に高度を上げていくので、高度順応ができるよう配慮した計画をしています。

高山病を発症する主な原因は、低地から一気に低酸素の高地に移動した際に起こります。例えば、ペルーのクスコ空港(3,400m)東チベットの稻城亜丁空港(4,400m)ラダック種のレー空港(3,650m)等、飛行機でこれらの高地に到着すると、多くの人が軽い眩暈や息苦しさを覚えます。人によっては、これらが重症化し高山病となる場合があります。

高地に来ると、すぐに高山病になる人もいれば、数日後に症状がでる人もいます。

高山病になる確率は？

標高3,650のKazaと同程度の富士山(3,776m)では、約3割の登山者が高山病になるそうです。然しながらそれらの殆どが軽度なもので収まりますが、稀に激しい頭痛や吐き気を催す場合があります。今回のルートは4日かけて高度を上げ、更に登山を伴わないので、確率としては更に低くなると思われれます。

又、激しい頭痛や嘔吐の高山病になっても、大抵の場合1-2日程度で高度に順応し回復します。

但し、稀に回復しない場合もあり最悪の場合は肺水腫を併発して重症化する可能性もあります。

どんな人が高山病になるの？

高山病は体力や年齢は全く関係ありません。以前、4,000m級のトレッキングで無症状だった人も、その後3,000mで発症する場合があります。とはいえ、過去に何度か高地経験した人や、ダイビング経験者は一般の人よりは発症する可能性は低いと言われています。

高山病の対策

一番の対策は水分補給です。1日2リットル以上の水分を意識的に補給して下さい。

深く呼吸をして下さい。(腹式呼吸)

アルコールは飲まないで下さい

熱いお風呂には入らないで下さい

なるべくゆっくりと歩き、大きな声を出さず、温かくして下さい。

尚、今回はダイアモクスを携行しています。ダイアモクスは緑内障の薬ですが、炭酸脱水酵素の働きを抑える効果があるため一般的に高山病に効果があるとされています。

必要であれば、差し上げますが、服用にあたってはご自身の判断をお願いします。又現在他のお薬を服用している場合は、必ず事前に**主治医にダイアモクスとの服用の危険性についてご確認下さい。**

万が一高山病が重症化したら

結論から言えば、高山病に治療薬はありません。登山用酸素ボンベも1時間程度しか効果は無く、低地に移動する以外方法はありません。パルスオキシメーター「血中酸素濃度計」を携行しているので数値を測り92%以下の場合は低地に移動して頂く事になると思います。

その際、別行動となる場合に生じた費用は別途実費をご負担頂きます。(車両費&同行スタッフ費用等)

通常99%以上の方は順応します。一方で1%未満ではありますが、稀に低地への移動を必要とする場合(重症化)があります。