

高山病とその予防について

高山病とは？

高山病は、高地で酸素が欠乏することによって引き起こされる病気です。特徴的な症状はなく頭痛、疲労、イライラなどがあり、より重症になると息切れ、錯乱、そして昏睡などが現れます。肺や脳の浮腫を来すような重症な状態を来した場合には生命の危機に陥ることもあります。

高山病の予防

1. 余裕をもった日程

できるだけ時間をかけゆっくり高度を上げていき（馴化）疲労をためないことが大切です。

2. 水分の補給

高地では身体が高所に馴化しようとする過程で尿量が増えることで脱水状態になり易くこれが高山病の症状を悪化させます。水分を十分に補給することで脱水を予防することで高山病の発生を少なくすることができます。

3. 体調管理

アルコールを過剰に摂取すると脱水になりやすく、酔いが高山病の症状に似ているため治療が遅れる可能性があります。高地旅行の際にはアルコール摂取は控えましょう。睡眠薬は呼吸抑制を生じることがあり血液中の酸素がより不足した状態になります。睡眠薬の使用もできるだけ避けるべきでしょう。

高山病の治療

高山病を発症した場合の対応の基本は「低い地点へ下りる」ことです。以下に日本旅行医学会ホームページの記載を紹介いたします。

高地を旅行する方に高山病について一番理解しておいて欲しいことは、高山病を完全に予防することではなくて、高山病で死なないことです。高山病の症状の発現や病気の進行は非常に遅く、十分予測が可能です。天候に遮られたり地理的に下へおろすことが不可能であるような条件がない限り、きちんとした対応をとれば高山病で死ぬことはないのです。

高山病で死なないために知っておいて欲しいのは次の3点です。（右上に続く）

1：高山病の早期症状を知って、その症状の出現が判るようになる。

2：高山病の何らかの症状があったら、それ以上高い地点に上がらない。

3：同じ高度で休んでいても症状が悪くなったら低い地点に下りる。

おかしかったらすぐに低い地点まで降りるというのが鉄則です。周りの人と歩調を合わせようというのが一番危険です。

（日本旅行医学会ホームページ、http://www.jstm.gr.jp/mountain_sickness.html）

薬剤による予防

短期間の旅行では馴化が十分ではなく高山病の症状が出やすいようです。それを踏まえ、高山病の予防としてアセタゾラミド（商品名 ダイアモックス）を要望される方が増えています。注意すべき点はその効果が全ての方にある訳ではなく、時に副作用を生じることもあることです。日本の医療保険制度では高山病予防の適応はありません。そのため高山病の予防に対してダイアモックスを処方する場合には診察料、処方箋料、薬剤料等の全てが自己負担となります。また使用に当たっては効果と副作用についても十分にご理解を頂いた上でご同意頂くことが必要となります。

他の薬物治療について

デキサメサゾン（商品名 デカドロン）は軽度の高山病に対して症状改善の効果があると言われています。高山病の進行による状態の悪化やステロイドそのものの副作用を考慮すると、その使用は低地に下りることを前提として短期間に留めるべきと考えます。

ニフェジピン（商品名 アダラート）は比較的重度の状態に使用することが多く、医師等の管理下以外での使用は勧められません。

現地の薬局で販売されている薬剤の中にはアセトアミノフェンとカフェインを主体としたものがあります。症状の改善は小さいとも言われています。ペルーでよく出されるココ茶は現地の方が昔から使っている伝統薬で、水分補給以外の作用は期待できません。

問診票（アセタゾラミド・デキサメサゾン）

治療中の疾患はありますか？

なし
あり（疾患名）

食品や薬剤で体調を崩したことがありますか？

なし
あり（どのような症状？）

以前にアセタゾラミド（商品名 ダイアモックス、アセタモックス）を使用したことがありますか？

なし
あり

次の薬でのアレルギーを指摘されたことはありますか？

ベハイド、ナトリックス、セレコックス、ラシックス、SU 剤（糖尿病の薬の一部）、アザルフィジンEN、サルファ剤、フルイトラン、ルプラック、アマージ、イミグランなど

なし
あり※1

副腎の病気を指摘されたがありますか？

例えばアジソン病、副腎機能不全など。

なし
あり※1

慢性肝炎、肝硬変、肝不全を指摘されて事がありますか？

なし → 検査を受けたことはありますか？
あり※1

腎不全を指摘されたことがありますか？

なし → 検査を受けたことはありますか？
あり※1

糖尿病を指摘されたことがありますか？

なし → 検査を受けたことはありますか？
あり※2

ジゴキシン、ジギトキシンを使用中ですか？

なし
あり※2

降圧薬を使用中ですか？

なし
あり※2

上記以外に、週に 1 回以上飲んでる薬はありますか？

なし
あり（薬剤名）

B 型肝炎の検査を受けたことがありますか？

なし
あり → B 型肝炎ウイルス感染 なかった
あった

次のアンケートにもご協力下さい。

今回の受診に当り何を参考にされましたか？

1. 知人の紹介
2. 日本旅行医学会のホームページをみて
3. 参考にしたものは特にない

●記載日 平成 年 月 日

●処方希望される方のお名前

●記載された方のお名前

（上記と同じ方の場合には「本人」と記入してください）

この書類はカルテに収載すること。

同意書

アセタゾラミド(商品名 **ダイアモックス**)について処方要望いたします。それに当り以下の事を理解した上で処方を受けることに同意いたします。

1. 高山病の予防に対して保険適応外での使用となる事
日本での適応症以下のものです。
「緑内障、てんかん、肺気腫におけるアシドーシスの改善、心性浮腫、肝性浮腫、月経前緊張症、メニエル病およびメニエル症候群、睡眠時無呼吸症候群」
2. 保険適応はなく診療に関わる全てが自費診療となる事（混合診療の禁止のため）
概算では約 **5,000** 円となります。健康保険を参考に設定しているためその改定の際には価格の変更があり得ます。
病院：診察料と処方箋料 **3,400** 円（他処方がある場合には1回分のみ）
薬局：調剤料と薬剤料など 約 **1,600** 円 ※ダイアモックス **250** mg錠 **14** 錠の場合
3. 高山病の予防・治療効果が必ずしも得られる訳では無い事
4. 副作用の出現の可能性がある事（下記記載以外の症状もあり得ます）
5. 自己の使用に限定し他人に譲渡しない事

使用法の一例（予防的使用法として）

例) 3,000mの高地へ行く

	前日	当日	1日目	2日目	3日目	4日以降
朝	125mg (250mg 錠の半分)	250mg				無し (症状があれば 250mg)
夕	125mg (250mg 錠の半分)	250mg				無し (症状があれば 250mg)

ダイアモックス内服後の症状

症状としては軽度にとどまり次第に軽快するものが多いと言われています。これら以外にも生じることがありますので症状が持続、悪化する場合には内服を中止し医療機関を受診して下さい。

吐き気、嘔吐、食欲不振、下痢

多尿 (利尿作用があります)、手足のしびれ感、頭痛、だるい、めまい、筋力低下、動悸、便秘
目がかすむ、発疹など

説明日 平成 年 月 日

説明医師 _____

大野医院

電話番号 04-7191-3133

上記を理解、同意の上で処方を受け使用します。

記載日 平成 年 月 日

使用者氏名 _____