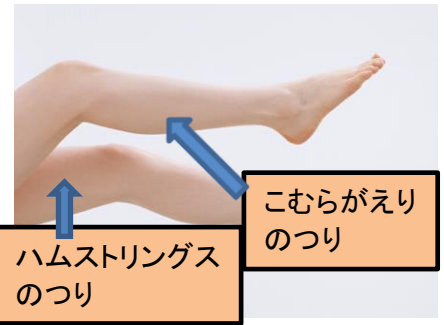


◎山で起こる体の障害について

山に登って何ごともなく帰ってこれれば楽しい思い出がはっきりと記憶に残る。しかし、何か体に障害が起こると辛い思い出として深く刻まれる。ここでは比較的多く発生しやすい「つり」と「高山病」について考えてみたい。

1. 「つり」について

登山中に多くつるのが太腿の内側にあるハムストリングスである。睡眠中のこむら返りはふくらはぎが多い。両者とも相当の痛みが出る。特にふくらはぎは激痛を伴う。つりは安静にしていれば治るが、登山中は積極的に回復させ次の行動につなげなくてはならない。



①つりの原因として考えられる要因。

- ・筋肉疲労(練成及び運動不足)により、筋肉に過度の負担をかけて起こる。
- ・水分不足又は体液の電解質の異常(塩分不足)により筋肉が痙攣して起こる。
- ・寒暖の急激な変化による筋肉の収縮、急激な筋肉の移行(急に歩幅を替えたり、急に足と上げ、下げたり)した場合に起こる。

②つりの対処法

- ・足を痛くない角度まで伸ばし、収縮している筋肉を伸ばしてやる。その後じわじわマッサージしてやる。決して強くしてはいけない。肉離れを起こす恐れがある。
- ・足の力を抜いて筋肉の緊張状態をほぐし、足首を回してやる。
- ・塩(又は岩塩)をたっぷりの水と共に与える。塩分だけだと嘔吐を発生しやすいので注意する。
- ・オーバーズボンをはいたりして冷えを防御する。バンテリン等の患部への塗布は即効性がある。



③つりの予防

- ・日頃のトレーニングにより筋肉(ハムストリング、ふくらはぎ)を鍛える。出来るだけ長い距離を歩く。
- ・入山前はスポーツドリンク等でナトリウム、カリウム等をしっかり補給しておく。、行動中の水分(スポーツドリンクが良い)補給も多めに摂取する。バナナはカリウムが豊富でエネルギー源にもなる優れ者。
- ・バンテリン等を塗布すると即効性がある。芍薬甘草湯等の漢方は早めに飲んでおく必要が有る。
- ・下半身はズボン下等を着用し、寒さ対策をする。夏でも高度が上ると温度が予想以上に下がる。
- ・自然な歩幅で歩き、極端な足の上げ、下げを避ける。急坂では40分を越す連続歩行を避け定期的に休息を取る。



2. 高山病について

標高が高くなると気圧がさがり、血液中の酸素濃度が低下する。それにより身体に変調をきたす。年齢と共に低酸素状態への体の適応能力が低下し、70歳前後では2000m位から注意が必要になる。市街地での酸素濃度を100とすると、2000mでは78%、3000mでは68%、富士山では62%に減少してしまう。

①高山病の症状

- ・初期症状として、頭痛、不眠、食欲不振、吐き気など風邪に似た症状及び顔や手の軽度のむくみや生あくび、胸の圧迫感等の症状が発生する。
- ・中期症状として、初期の症状の悪化、発熱、足のむくみ、嘔吐、脈拍増加、等歩行困難な状況。
- ・更に症状が進むと倦怠感が強くなり、真直ぐ歩けなくなる。又歩行困難になり、意識を失う場合も有る。放置すると肺に水がたまる肺水腫に陥り、命の危険を伴うようになる。



②対処法

- ・上記のような症状が出たら、それ以上高度を上げずに停滞する事が大切である。それでも症状が好転しない場合は、高度を下げるか、下山させなければならない。
- ・意識して水分を多くとり(症状の出た人は1日2リットル位)、トイレに頻繁に行く。暖かくして十分な睡眠をとる。(但し、食後すぐ寝ない事)

③高山病の予防

- ・日本の山ではあまり大事に至る事は少ないが、まず自分の症状パターンを認識する事が大切である。今までの経験から、ある高度以上でいつも似たような症状が出たらそれ以上の高度では要注意である。
- ・腹式呼吸[吸い込むより、吐き出す呼吸法]を心がける事により多くの酸素を取り込む事が出来る。
- ・マイペースで登るように心がける。不用意な急な歩行は極力避ける。
- ・水分を充分摂取する。高山でのアルコールは量を抑える。睡眠は充分とる。

④高山トレッキング

- ・ヒマラヤ等の4000mを越す高所トレッキングの際はガイドなどが適切な対応してくれるが、例えば5000mでは酸素濃度53%に低下してしまう。
- ・携帯用の酸素缶等の活用や、高山病予防の薬(ダイアモックス等)を処方箋に従って服用すると良い。更に水は1日3リットル以上飲んだ方が良い。
- ・高所順応により、体を高所に慣らすことも重要である。行く前にその高度に対応できれば良いが、最近是有料の低酸素室等で体を慣らす方法もとられている。いずれにしても、体に異変を感じたら無理をせずに行動を一旦中止して、様子を見るのが肝要である。

