

第 11 回 信州登山案内人試験 [記述問題]

解答例

急性高山病は頭痛に加えて、消化器症状（食欲不振、嘔気、嘔吐）、倦怠感または虚脱感、めまいまたはもうろう感、睡眠障害の症状を伴うことが多い。標高 2500m 付近からだれもが影響を受けるので、高度に慣れるまではゆっくり行動することを心掛ける。

また、交通機関で急速に高いところに来た場合はすぐに行動をしないで、1 時間程度水分補給や軽く準備運動をして、高度に体を慣らすことも重要である。予防は登山前に睡眠・休養を十分にとることが重要で、行動中の水分補給や栄養補給に留意するとともに、脱水症状になりやすい。

下痢や過度の飲酒を控える。対処法は急性高山病の症状が軽度であれば、休息を取り、深く呼吸をしたり、頭痛薬の服用で軽快することもあるが、根本的には高度を下げる必要がある。症状が改善されずに、頭痛がひどくなるようであれば、行動を中止して即座に下山する。