

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を引き起こしやすい食物の摂取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。