

山頂ご訪問を快適で安全なものにするために

心臓への負担を配慮する

もし心臓・循環器系疾患をお持ちの場合は、医師の診断なしでは登らないで下さい。高山に長く滞在しているうちに、心臓の動脈管が広がります。この状態は心筋への血液の流れを増加させるので、体調と脈拍数に気を配り、また歩調にも無理が生じないように気をつけなければいけません。山頂では軽い運動でさえ脈拍数が100以上の激しい動悸になってしまうかもしれません。これは、心臓に一層の負担をかけることになります。高山病の薬で多少軽減できますが、動脈管の病気がある場合は体を動かし過ぎると心臓発作などを引き起こしてしまうかもしれません。十分にお気をつけください。

呼吸への影響

心臓の脈拍数と同様に、呼吸数も増えます。極端に増えすぎますと、過換気症候群になり、軽いめまいや体がひりひりする感じになります。こうした兆候がありましたら呼吸のペースにご注意下さい。

強い紫外線から身を守る

標高の高いところでは、日焼けの原因となる有害な紫外線をブロックする大気があまりありません。たった15分間にもせぬに肌をさらしただけで1度さらには2度の火傷を負うかもしれません。1週間にわたって1日に5分間、皮膚をさらしていれば、自衛のために十分な紫外線吸収色素を作ります。そんな時間はとれませんから、予防策として日焼け止めを塗っておき、鼻や耳に白いぼつぼつが出てきたら警戒してください。同行者どうしお互いに気を付け合いましょう。紫外線から眼を守るために日中はサングラスを着用しましょう。

その他の目への影響

紫外線の影響以外にも、痛みを感じたり、光の許容度が減ってまぶしく感じやすくなったり、暗いところでの視力が落ちるといった影響があります。

タバコは吸わない

喫煙されている方は、血中の一酸化炭素を減らすために登頂の最低48時間前から喫煙を慎んでください。肺がタバコによって冒されていないければ、呼吸能力が上がることにより、肺への血液供給量が増えるでしょう。

水分を十分に摂る

肝臓の働きに十分な水分を与え、かつ、肺で水分が浸出することによる脱水症状を避けるため、登頂前に十分な量の水を飲みましょう。酸素濃度の低さにすみやかに体を適応させるべく、肝臓が余分な水分とナトリウムを捨てることによって血液を濃縮させようと働いてくれます。

ガスを発生させる食べ物を避ける

豆類、玉ねぎ、キャベツなどをたくさん食べますと、腸内のガスを膨張させる原因となり、お腹が張ってしまう、更には痛みを感ずるにいたるかもしれません。

頭痛と知的能力の低下

高山では、脳に酸素を送る血液の流れを増やすため血管が広がります。これがずきずきした頭痛を引き起こすかもしれません。医者によって処方された薬によりある程度は軽減できますが、低酸素による他の影響として、決断力・記憶力・計算能力の低下などにもご注意ください。

登頂前のスキューバダイビングは避ける

平地の圧力での呼吸では、血液中の窒素ガスが呼気にすみやかに放出されますが、この仕組みは高山ではほとんど働かないので、山に登る24時間以内のスキューバダイビングはお控えください。もし登頂12時間以内に15メートルより深く潜水しますと、関節や脳に窒素気泡形成が起こる「潜水病」に陥る危険があります。30メートル以下に潜った後は最低48時間は山に登るべきではありません。