高山病について

ラダックの中心地、レーの標高は約 3,500 メートルであるため、ごく軽度のものまで含めると、多くの旅行者の方が高山病になります。健康な方、体力に自信がある方も例外ではありません。個人差はありますが、たいていの場合、ラダック到着後に 1～3 日ほどゆっくり過ごされることで高地に順応していきます。しかし、なかには症状が悪化して受診や入院を余儀なくされる方もみえるのが現状です。ご旅行の際には、高山病の予防にご留意いただくことが重要です。

ラダックへのご到着日はできるだけご予定を入れずにご宿泊先でゆっくり過ごし、2 日目、3 日目も遠方へのご旅行や標高の高い地域へのご旅行は避けたスケジュールを組まれるのがよいでしょう。初日から無理をしたために高山病が悪化したり長引いたりして、その後のスケジュールを変更せざるをえなくなる方も少なくありません。

「軽い頭痛がある」「普段より食欲がない」「だるい」などは、高山病の代表的な初期症状です。軽度であってもこれらの症状がある場合は、たとえ日数が経過していても、遠方へのご旅行や標高の高い地域へのご旅行はお控えください。
高地順応が進まず、高山病の症状（頭痛、食欲低下、吐き気、倦怠感、めまい、息切れ、頻脈、手足のむくみ、睡眠障害など）が治まらない場合は、現地の病院で診断をお受けください。レーでは総合病院（ソナム・ノルブー記念病院）の救急窓口で 24 時間受付を行っていますし、地方の大きな村にもメディカルセンターがあります。病院では内服薬の処方、注射、酸素吸引など、症状に応じた処置が施されます。症状によっては、入院が必要となる場合もあります。

高山病も重度になりますと、高地肺水腫や高地脳浮腫などの症状が現れ、最悪の場合、死に至ることもあります。残念ながら、ラダックでは毎年のように高山病でお亡くなりになる方がいらっしゃいます。前述のような事態を避けご旅行を楽しまれるためにも、高地順応のための慎重な行動で高山病の予防をお心がけください。
高地順応を促すために、次のような点を心がけるとよいでしょう。

●ラダック到着日はゆったり過ごし、高地順応を図る
●多めの水分補給を心がける
●意識的な深呼吸を心がける
●体を締め付ける衣類は着用しない（深呼吸を妨げない）
●前日に十分な睡眠を取る
●飲酒、喫煙を控える
●身体を冷やさないようにする
●高山病の予防薬を服用する

高地が初めてという方、以前も高山病を患ったことがある方は、高山病の予防薬を処方してもらっておくことをおすすめします。持病をお持ちの方は、必ず主治医に標高 3500 メートルの高地を旅行することをご相談ください。高山病に効く薬として比較的よく用いられるのがダイアモックス（薬剤名：アセタゾラミド）です。現地でもよく処方されるものですが、人によっては強い副作用を伴うケース、アレルギーを発症するケースもあります。持病により服用できない方や、常用薬との飲み合わせの問題等もありますので、かかりつけの医師や専門医にご相談の上、ご自身の体質や体重に即したものを処方してもらっておくのがよいでしょう。
デリーからラダックへの飛行機は早朝に出発する便が多く、前日の睡眠時間が短くなりがちです。しかし、睡眠不足はあまり高山病によくありません。また、朝の便でラダックに到着し、その日の昼間に深く長い睡眠を摂ることも高山病によくないといわれています（睡眠中は呼吸回数が減るため）。到着日の昼に睡眠を摂る場合は、前日の睡眠不足を補うための軽い昼寝程度に止め、夜に良い睡眠が摂れるようになさるのがよいでしょう。