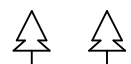


登山と熱中症・足のつり (こむらがえり)



熱中症 (暑熱障害) の概説

国内では酷暑期の7月8月の暑熱環境で生じる身体の適応障害を熱中症といいます。最近の統計では、梅雨明けの酷暑期に高齢者の熱中症が多く、屋内でも多数の適応障害が見られ、重症患者では30%の死亡率が確認されています。熱中症では早期診断早期治療が最も重要です。

登山における熱中症の原因

- ①暑い日の環境・・・直射日光、高い気温、高い湿度、無風
 ②身体の状態・・・激しい登山活動、水分摂取不足
 ③体調不良・・・二日酔い、睡眠不足、疲労感、下痢
 ④服装・・・通気性が悪い
 ⑤脱水・・・体重の3%を越える (体重60kgの場合1.8kg) 脱水は体温上昇につながる。
- 体温の上昇 → **熱中症**

熱中症で起こる障害と分類

1. 日射病・・・炎天下に頭頸部に直接照射された場合に起こる。皮膚と筋肉に血流が増加して脳への血流が低下する時に起こる。(立ちくらみ、失神、めまい)
2. 熱痙攣・・・大量の発汗があるとき、水分のみを補給した場合におこりやすい。血液の塩分濃度が低下し筋が興奮して、「こむら返り」などの有痛性の筋肉痙攣が起きる。

熱疲労

脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気、などの症状で、発汗はあるが熱が上がります。脱水がさらに進むと、熱射病になることがある。

熱射病

高度の脱水から体温調節機能が破綻した高体温となります。発汗は停止し、皮膚が高潮。妄想・全身痙攣・昏睡・血圧低下(ショック)・臓器障害・高体温が続くと、多臓器傷害が起こり危険な状態になる。

体温の調節

ヒトの体の60%は水分から構成されています。汗をかくのは体温を下げるためです。一般に男性が女性より多く汗をかき、若者は中高年より多く汗をかく。汗は水冷式の体温調整機能を維持します。その場合、水と食塩の補給が必要です。

普段の生活とウォーキング

登山前の生活はできるだけエアコンを使わず暑さに慣れます。ストレッチ後のウォーキングは暑い環境で気分爽快になり、代謝効率が向上し登山活動では少ない熱生産で済むよう体が順応します。

登山中の水分補給 (酷暑期は1.5~2リットル=約1.5~2kgの水を持ちます)

熱中症予防のためには、汗をかいた分、水を補給することです。喉の渇きを感じる前からこまめに水分補給してください。汗には塩分が含まれているので、0.1~0.2%の食塩水がよいとされます。(1リットルの水に1~2gの食塩)。梅干、ごま塩、味噌などから塩分を摂取してもいいです。吸収と飲みやすさから、塩分を含むスポーツドリンクを利用するのもいいです。若干の糖分はエネルギーの吸収効率が良くなります。基本はこまめに食べてちびちび飲むことです。

運悪く熱中症になったら

初期治療は落ち着いて早めに対応します。スポーツドリンクなどで水分を補給します。意識障害があるときは無理に飲ませない。気管に入る心配があります。

1. 安静の保てる涼しい場所に移す。衣服をゆるめて寝かす。
2. 足を高くして、手足を末梢から中心部に向けてマッサージをすると循環の改善に効果的。
3. 水を体に噴霧して送風するなど体を冷やして体温を下げる。うちわ、衣服などで仰ぐ。
4. 首や大腿部の付け根、脇の下、大血管の付け根などを冷えた缶ジュースなどで冷やす。

「足がつった!」はたまにあること。あまり気にしないことです。(原因はいろいろです)

予兆があるので休んでフクラハギのストレッチとマッサージをし、水分と塩分を補給する。改善内服薬として、2010年3月に発売された小林製薬の「コムレケア」などがあります。薬局で購入できます。予防法としては登山前夜か当日の朝食前に服用するのもよい。発作後すぐ飲めば数分で治ることが多いそうです。症状が治ったら優しくもみほぐして血流を良くし休養をとる。回復後の登山は継続可能です。ツアーで予兆があれば早めにガイドに連絡し休みます。足のつりは本人はつらいが、「つり予備軍」の助け舟。気にしないことです。