

保存版!

登山で脱水症にならないために 忘れてはいけない5つの約束

1 心臓発作は脱水が一つの引き金。

心臓死は山の3大死因の一つ。

登山は、脈が早くなり血圧が上がり、心臓に負担をかけやすい。

そこに脱水が加わると、血液がドロドロして、血管が詰まりやすくなるため、心臓発作の引き金になりかねません。

山で心臓発作を起こすと、生きて還ることは非常に困難です。

水分を小まめにとって、ゆっくり登って、心臓発作から命を守りましょう。

2 高山病の裏には脱水が潜んでいる。

山での脱水症は高山病に繋がります。

富士山衛生センターで私が診療した高山病のうち7割は脱水を起こしていました。

標高が高くなると、酸素が少ないため呼吸の数が増え、吐く息から水分がたくさん逃げていくからです。

頭痛、食欲がない、疲れやめまい。

高山病と脱水症はよく似ています。

高山病を疑う時は脱水の改善も一緒に行いましょう。

3 起床時から脱水対策を始める。

脱水は、起床時から始まっています。

寝ている間の呼吸や汗により、早朝の身体は渴いた状態。

最低500mlの水分と塩分を摂りましょう。

起床時に1回、出発前に最低もう1回、十分な尿が出るまで補水します。

2回トイレに行ったら、登山の準備OKです。

4 30分毎に水分補給、水を飲むことも登山技術。

登山中は、30分毎に水分補給。塩分などのミネラルを含む水分を250mlずつ摂ることを基本に。

のどが渴いていなくとも、定期的に水分を摂ります。

排尿は、日常生活と同じ2~3時間に1回が目安。回数が少ない人は、脱水のサインです。

この場合は「経口補水液」を摂りましょう。

薄い色の尿が出るのが、脱水回復の目安です。

5 登山後も脱水対策、水分補給が明日の身体を守る。

登山後の身体は脱水気味です。

老廃物が身体にたまっていますから、500ml以上の水分と塩分の補給をして、洗い流しましょう。

脱水は、翌日に影響します。軽い脱水のはずが、翌日には重症へ進んで命に関わる場合もあります。

その日の脱水は、その日のうちに、改善しておきましょう。

監修



国際山岳医
大城和恵先生

山岳医の立場から一言

山での脱水予防は、「命を守るため」と「楽しく登るため」に行いたいものです。脱水は、心臓発作、熱中症と言った、命取りになる病気のきっかけになります。「疲れた」「バテた」と歩けなくなったり、ふらついて転倒の原因になる人もいます。また、高山病を起こしやすくなります。脱水は、一度かかると回復に時間がかかるどころか、遭難の原因になります。予防が第一です。私もエベレスト登山にOS-1パウダーを持参しました。登頂日にはOS-1を溶かした水筒を凍らないようにお腹に入れ、水分補給を心がけました。登頂したかったし、生きて還って来たかったです。水分補給って、それくらい大事なんです。