

安全で素晴らしい山の旅へ

高山病予防薬「ダイアモックス」の正しい使い方と安心ガイド



Gemini Notebook

【ダイアモックスとは】

脳の血管を広げ脳血流を増やし（高地での低酸素状態が改善する）、また呼吸中枢を刺激して呼吸を早め血液中の酸素の取り込み量を増やすなどの効果がある、高山病に対する標準的予防薬です。高山病は一般的に標高 2500～3000m をめどに発症するとされますが、個人の体質が大きく影響するため以前の登山経験を踏まえて予防を検討してください。あくまで高地順応を早める薬剤のため、服用していても高山病を発症することもあります。高山病症状が出現した場合には、安全を第一に、下山を検討し、必要に応じ現地の医療機関を受診して下さい。

服用スケジュールと登山のタイムライン



ダイアモックスは、高地滞在の前日（約 24 時間前）から服用します。1 日 2 回、1 回 0.5 錠（1 錠を自分で割っていただきます）、合計 4 日間服用することで高山病の予防効果が得られます。継続して高地に滞在する場合でも、これ以降の服用は不要です。富士登山など、4 日間のダイアモックス服用期間内に下山してしまう場合、標高 2500m（高山病症状が出やすい人は 2000m）をめどに服用を中止していただいて構いません。

状態に合わせた服用量の切り替え

予防時



- 目的：高山病を防ぐ
- 1回の量：0.5錠（半分）
- 頻度：1日2回

症状出現後



- 目的：高山病の治療
- 1回の量：1錠に増量
- 頻度：（自己判断で増やして構いません）

また、これは予防量ですので、高山病症状出現後は、高山病治療量として1回1錠に増やしてください（自己判断で構いません）。

スプーンを使った簡単な錠剤の割り方

旅先でうまく半分に割れない時のテクニックです。



Step 1: スプーンの湾曲部分（外側）に錠剤を当てる



Step 2: 錠剤の両側をスプーンに押し付ける



Step 3: パキッと半分に！

※衛生・湿気の問題があるため、服用しない半錠は必ず破棄してください。

旅先でダイアモックスがうまく半分に割れない場合、スプーンの湾曲部分に錠剤を当て、錠剤の両側をスプーンに押し付けると容易に割ることができます。衛生的な問題・湿気の問題もあるため、服用しない半錠は破棄してください。

高山病の初期症状として、頭痛、嘔気・嘔吐、倦怠感が出現しやすいため、鎮痛薬、吐き気止めの持参を検討してください。とくに嘔吐症状が強い場合には、ダイアモックスが服用できなくなってしまうため、これらの症状が出現した場合には積極的に症状緩和薬を服用することをお勧めします。鎮痛薬は市販薬で構いませんが、制吐薬は市販薬としての入手が難しいため、ご希望があればダイアモックス処方時に一緒にお出しすることが可能です。

ダイアモックスはサルファ剤のため、サルファ剤アレルギーの既往のある方や以前のダイアモックス服用でアレルギー症状の出た方は服用することができません。

ダイアモックス服用上の注意点：



ダイアモックス服用後、手足にチリチリとしたしびれを感じることがあります。これはアレルギー症状ではないため、服用を継続して構いません。経過とともに症状は改善することが多いです。ダイアモックスは利尿薬の一種であり、排尿回数・量が増えます。脱水にならないように、水分・塩分などの電解質はしっかりと摂るように心がけましょう。

当院はかかりつけ医療機関ではないため、高地滞在による原疾患の増悪リスクの評価ができません。必ず登山前にかかりつけ医に相談し、登山の許可&症状増悪時の対応について確認しておいてください。

高度 5000mクラスの登山の場合、肺水腫予防・脳浮腫予防を検討する必要があります。当院ではこれらの処方を行っていないため、しかるべき医療機関にご相談ください。

登山の3つの「安全鉄則」

- ✓ 服用は前日からスタート。予防は0.5錠、症状が出たら1錠へ！
- ✓ 吐き気や頭痛には我慢せず、緩和薬（鎮痛薬・吐き気止め）を併用！
- ✓ お薬はあくまでサポート。一番の治療は「安全第一での下山」！

準備を万全にして、気をつけて行ってらっしゃいませ！