



登山者のための安心お薬ガイド

高山病を予防し、安全に楽しむための服薬マニュアル

Gemini Notebook

【高山病予防薬の服用方法について】

・ダイアモックス（1錠 250 mg）

高地滞在の前日（≒24時間前から）1日2回、朝・夕、1回0.5錠、合計4日間

予防の要：ダイアモックスの4日間プログラム

1回 0.5錠（半錠）を1日2回

登山前日 (24時間前)	1日目	2日目	3日目
 朝 	 朝 	 朝 	 朝 
 夕 	 夕 	 夕 	 夕 

ダイアモックス（250mg）は高地滞在のおよそ24時間前から服用を開始します。

Gemini Notebook

・鎮痛薬（年齢や持病によって選択しております）

ロキソプロフェン：1日3回、各食後、3日分

3日分処方してありますが、頭痛症状が出る前は飲まなくても構いません。頭痛がひどいと嘔気・嘔吐が出現してしまうため、積極的な服用をお勧めしています。ロキソプロフェンは胃が荒れやすい薬

剤のため、原則食後。食べずに飲む場合でも服用後に何らかの食物摂取をお勧めします。

カロナール・アセトアミノフェン（1錠 200 mg）：1回2錠、1日3回、3日分

3日分処方してありますが、頭痛症状が出る前は飲まなくても構いません。頭痛がひどいと嘔気・嘔吐が出現してしまうため、積極的な服用をお勧めしています。アセトアミノフェンは胃が荒れにくい薬剤のため、食後でなくとも服用することができます。症状が強い場合には、服用間隔を4時間あけて、1日4回まで増やしていただいて構いません。

・制吐薬 プリンペラン・メトクロプラミド：1回1錠、1日3回、3日分

3日分処方してありますが、嘔気・嘔吐症状が出る前は飲まなくても構いません。嘔吐が強いと、肝心の予防薬ダイアモックスが服用できなくなってしまうため、積極的な服用をお勧めしています。プリンペランは胃が荒れにくい薬剤のため、食後でなくとも服用することができます。嘔気が持続している場合には、プリンペランを食前に服用し、嘔気が収まってから（通常30分後くらい）水分・食事・服薬を行うとよいかもしれません。症状が強い場合には、服用間隔を4時間あけて、前倒して服用していただいて構いません。