

# 低体温症の症状と対処法

低体温症に対する注意は、登山においては絶対に欠かせません。症状は体内の中心体温が35度以下になると現れ、前兆として寒気や震えが始まります。雪山はいうまでもなく、風雨に見舞われると夏山でも起こります。低体温症はいったん進行し始めると急速に悪化するので、大切なのはなによりも予防です。特にウエア類は下着からアウターまで登山専用品であることが必須で、濡れると体温を奪う綿製の衣類は下着も含めて着用してはいけません。もしもメンバーの誰かが低体温症に陥った際は、迅速な対応が必要となります。症状と対処法は重症度によって異なりますが、「寒気、震え」が来た時点で低体温症と自覚し、緊急度が高いと考え、速やかに対処しましょう。

## 軽症(中心体温35~33度)の場合

重症度	まだ致命的でなく、現場で適切に対処すれば回復できるレベル。このレベルより進行すると急速に悪化するので、現場での速やかな判断と対処(保温、加温、糖分摂取)を要する。
症状	寒気や震えが始まり、手の細かい動きができなくなる、上手くしゃべれない。だるさや眠気、歩行も遅れがちになり、よろめくようになりたりする。周囲に無関心、会話や行動が異常になれば、極めて危険。 重要: 歩行中は寒気や震えを感じにくく、突然、だるさや歩行の遅れが出現しやすい。また、ある程度低体温症が進行すると、震え、寒気が消失してしまう。
対処法	・風雨を避け、湿った衣類を乾いたものに替えさせる。フリースなどを着込む。 ・毛布やシュラフ、ツェルトで体を覆う。マットなどで地面と体の間を断熱する。 ・頸部や脇の下、股下を湯たんぽなどで温める。 ・糖分を含む温かい飲み物。 ※ハイドレーション用ウォーターバッグに温水を入れたり、ビニール袋を二重にして熱湯に浸したタオルを入れ、乾いたタオルでくるむと、その場で湯たんぽが作れます。 ※アルコール、カフェイン飲料(コーヒー、紅茶)、タバコは絶対に与えないこと。

## 中等症(中心体温33~30度)の場合

重症度	本人自身では対応できず、他者による速やかな救助が必要なレベル。震えが停止し熱産生できず、脳神経、心臓が正常に機能しなくなるので、致命的になる率が高い。速やかな医療機関への搬送を要する。
症状	意識が衰えて、奇声を発したり、歩行が困難、錯乱状態になる。
対処法	・保温、加温、断熱し、ツェルトなどで梱包し、担架搬送する。 ヘリ搬送が望ましい。 ・ちょっとした刺激で不整脈を起こすため、できるだけ愛護的に扱う。 ・ショック状態に陥る危険があるので、手足のマッサージは行わないこと。 無理に歩かせない。とにかく迅速な担架搬送を検討する。

## 重症(中心体温30度以下)の場合

重症度	速やかな救命救助が必要なレベル。呼吸、心臓が停止し、仮死状態。致命的なので、病院での高度医療を要する。
症状	昏睡状態へと陥り、呼吸や心拍が弱くなり、さらに心肺停止の状態になる。
対処法	・マウスツーマウスで人工呼吸を始める。 心拍がなければ心臓マッサージを続ける。 ・現場での人工呼吸や心臓マッサージに固執せず、高度医療を行なえる病院への速やかな搬送を最優先とする。 ・復温処置を行なった後でないと、死亡診断してはいけない。 重要: 低体温症の心肺停止は仮死状態なので、安直に死亡と判断せず、あきらめずに救命処置や迅速な搬送を検討する。