

# 低体温症

## 【低体温症の3大要因】

「低温」「風」「濡れ」

この3つがそろると急激に体温が奪われ、数時間で行動不能となる。

## 【低体温症のステージング】

### ● I度(軽度) 体温32~35℃

寒くて震えが出現、歩行が困難になり座り込む、意識は正常、呼吸なども落ち着いている。

### ● II度(中度) 体温28~32℃

意識がもうろうとしてきて、錯乱状態もあり、震えが止まる。脈が弱くなる、不整脈や心停止の危険性あり。

### ● III度(高度) 体温24~28℃

昏睡状態、心停止の危険性大。

### ● IV度(重度) 体温24℃以下

心肺停止の状態。

## 【低体温症の治療の基本】

まずは自身の安全を最優先。

改善が見込めなければ早めに救助を要請する。

### ● 隔離

風・雨・雪から隔離する。ツェルト、シェルター、雪洞など、下にザックやマットを敷く

### ● 保温

濡れた衣服は着替えて、着られるものは全て着る。要救助者側から寝袋→テントシート/レスキューシート→マット→レジャーシート/ツェルトでくるむ。

### ● 加温

熱湯の入ったプラティパスのタオルでくるんで、体幹、特に胸の上に置く。手足は温めない、さすらない。

### ● カロリー補給、水分補給

できればおしるこのような甘い暖かい飲み物がよい。アルコールはダメ→手や顔は温まったように感じるが体全体の温度は下がりやすくなる。

## 【低体温症の重症度別方針】

### ● I度(軽度) 体温32~35℃

風・雨・雪から隔離。暖かい甘い飲み物を与える。改善しても30分程度は休んだ後に行動再開する

### ● II度(中度) 体温28~32℃ / III度(高度) 体温24~28℃

身体を動かしたり起こしたりすると不整脈から心停止を起こす可能性があるため、できるだけ寝かせて安静に扱う。隔離と保温、加温を行い、救助を待つ。食べられるようであれば、温かい甘い飲み物を摂らせる。

### ● IV度(重度) 体温24℃以下 心肺停止状態

人工呼吸と胸骨圧迫を行いながら救助を待つ。山中では現実的に困難な場合が多い。かなりの体力を消費するため、2次遭難には十分に注意する。

## 【低体温症の予防】

・休憩中や寒いと思ったらこまめに服装を変える。

・低温・強風・雨/雪がそろったら数時間程度で、自分でも異変に気づかないうちに死に至る可能性があることを知る。

・普段からトレーニングを行い、動ける体力をつける。

★何よりも天候の悪いときには行動しない。

## 【参考文献】

「高山病と関連疾患の診療ガイドライン」中外医学社など