



海外の登山旅行における突然死を回避するために

元氣な高齢者が増え、海外旅行のなかで登山を楽しむ人も少なくありません。中高年に限ったことではありませんが、環境ががらりと変化する登山ではいつも以上に体調管理が重要です。けがはもちろんのこと、高山病(山酔い、高所肺浮腫、高所脳浮腫)や低体温症、熱中症など様々な病気への備えが必要です。中でも最も怖いのは、心筋梗塞と脳卒中だそう。千駄ヶ谷インターナショナルクリニックの篠塚規院長にお話を伺いました。

●突然死を招かないために事前チェック

海外旅行中の登山では、標高の高い山を登るケースがあるため、日本での登山以上にさまざまな疾患が心配されますが、なかでも脳卒中や心臓系疾患は発作による突然死もありうる恐ろしい病気です。中高年が山で心臓突然死を起こす場合、大半は心筋梗塞によるものと言われています。

かつては予測できなかったこうした病気も、今では事前のメデイカルチェックを受け、主治医の診断を仰ぐことにより、防げる確率は高くなりました。事前に回避できるリスクは、対応しておくのが賢明でしょう。

●脳ドックとCTスキャンでリスク回避

脳卒中の危険性を避けるためには、脳のMRI、いわゆる脳ドックで検査するのが適切です。また心筋梗塞ならMRIか、造影剤を使ったCTスキャンを行います。ただし全員が受けましょうということではなく、リスクの高い人にはやっておくことを勧めます。症状がある人は、保険を使って検

査を受けられます。たとえば呂律が回らない、慢性的な頭痛がある、駅の階段を上ると動機がするなどの症状です。症状がなければ自費診療です。高額となるため、まずは自分にどの程度のリスクがあるかを調べてから検査の必要性を判断するといわれています。

リスクを知る方法が2つあります。手軽に行えるのは「吹田スコア」で、リスクを自分で計算できます。2つ目は、採血で行う「ロックスインデックス」と言ってもこちらは自費診療で1万〜1万5000円程度費用がかかります。

結果を見て高リスクの人はぜひMRIなどの検査をすればいいし、中リスクなら自分の考えで決め、低リスクでも心配ならば検査をすれば安心して出かけることができます。

●吹田スコアでリスク回避

吹田スコアは、心筋梗塞などの冠動脈疾患が10年以内に発症する危険度を、8項目のリスク要因で予測するといふものです。表にあるとおり年齢、性別、喫煙ありなし、糖尿病ありなし、などによってポイントが決まっており、それを加算して合計点を求めます。

●ロックスインデックスで動脈硬化チェック

吹田スコア		
リスク	変数	点数
年齢	35-44	30
	45-54	38
	55-64	45
	65-69	51
	70以上	53
性別	男性	0
	女性	-7
喫煙	なし	0
	あり	5
血圧	<120 かつ <80	-7
	120-129 かつ/または 80-84	0
	130-139 かつ/または 85-89	0
	140-159 かつ/または 90-99	4
	160-179 かつ/または 100-109	6
	>180	6
HDLコレステロール	<40	0
	40-59	-5
	≥60	-6
LDLコレステロール	<100	0
	100-139	5
	140-159	7
	160-179	10
	≥180	11
糖尿病	なし	0
	あり	5
早発冠動脈疾患家族歴	なし	0
	あり	5
↓結果		
全8項目の合計点	今後10年間の冠動脈疾患発症リスク	分類
40以下	2%未満	低リスク
41-55	2-9%未満	中リスク
56以上	9%以上	高リスク

デックスは、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する最新の指標です。この検査では血液中の動脈硬化を引き起こす原因物質「変性LDL」と「LOX-1」の量を調べます。採血だけなので、10分程度で受けることができる簡単な検査です。3週間前後で検査結果が出ます。

高血圧、脂質異常症、糖尿病の既往歴がある人や、ご家族に脳梗塞・心筋梗塞に罹った人がいる場合などは検査をしてみるといいでしょう。

昨今しばしば、風呂場と脱衣所の気温差によるヒートショックが原因で急死する例が取り上げられています。冠動脈が狭いという原因があるから倒れるのであって、急激な温度変化は引き金にすぎません。

つまりこれと同様に登山の際も、気圧や気温の変化は病気の引き金に過ぎず、原因となる危険因子を事前に知ることが肝心です。心配な方は、どちらかの方法で確認し、そのうえで、登山目的の海外旅行に行くか否かを判断したらいと思います。

挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a Good Company

東京海上日動

TOKIO MARINE NICHIDO