

高地の標高差について

高山病

「高山病」というと、エベレストやアンナプルナの吹雪の中を勇敢に進む登山家のことだと思われがちです。しかし、北アルプスの高所でも高山病は心配です。高山病の原因は、寒さや疲労、空気中の酸素飽和度の低下などです。その原因や症状、回復方法を知っておくことが大切です。

高山では気温が急激に下がり、標高 100 メートルごとに 0.6 度ずつ下がっていきます。高山市（570m）から乗鞍岳（2,702m）の畳平までは、2,100m を越えます。風が強ければ、7～8 月でも山頂は冬景色になります。

また、1,500m 以上になると空気が非常に薄くなります。海面が 1,000hPa の気圧だとすると乗鞍岳では 730hPa 程度となり、ポテトチップスの袋の空気が破裂するほどに減ります。人間の場合、気圧が下がると空気が減り、体の循環系に届く酸素が減ります。この酸素供給量の減少に加えて、身体運動や疲労が重なると、高山病になります。症状としては、息切れ、頭痛、吐き気などがあります。

準備が重要です。暖かく、防水性、防風性のある服を用意しましょう。リフレッシュした状態で到着し、激しい運動を避け、暖かく乾燥した状態で過ごしてください。この標高での高山病は不快ではありますが、命にかかわることは滅多にありません。

万が一、気分が悪くなった場合は、専門家が次のようにアドバイスしてくれます。深く息を吸って、ろうそくを消すようにゆっくりと息を吐く。これを数回繰り返します。これで血液に酸素が行きわたり、症状が治まります。また、山小屋には緊急用の酸素供給装置があり、経験豊富なスタッフがいます。

涼しい夏

高山の気候には危険な面もある一方で、良い面もあります。夏の乗鞍岳は、海拔地域や近隣の都市よりもはるかに涼しいです。高山で 30 度の気温でも、乗鞍では 17～18 度にしかありません。乗鞍岳では 20 度を超えることはほとんどなく、真夏の蒸し暑さから逃れたい観光客たちに人気のスポットとなっています。