

登山界“おちこち”の人

インタビュー連載 第15回

山の世界の彼方此方で活躍している人々をたずね、「そうだったのか。」を聞き出します。

医師が処方する医薬品ではない、市販薬の特徴を知り、登山や海外トレッキングで役立てるための講義を「登山者検診ネットワーク」の高濱充貴医師にお願いしました。

— 発熱、頭痛、歯痛、風邪、外傷などで解熱鎮痛剤がほしいときがあります。標高が高く、医療施設のない海外でのトレッキングや、すぐに下山できないような国内登山で用意したほうがよいと思われる代表的な解熱鎮痛の市販薬にはどのようなものがあるでしょうか。

市販薬は、医師の処方による医薬品と異なり、街中のドラッグストアで購入できるので、医療施設のない登山や、環境が大きく変化する海外にでかけるときには準備したいものです。薬があれば心強いです。生活環境が変わると発熱、頭痛、歯痛などをおこしやすく、外傷による痛みなどは我慢できません。

解熱鎮痛剤は熱を下げて痛みを和らげる効果のある薬です。総合感冒薬は、セキ、ノド、ハナなど幅広い効果をねらい、5~6種類の成分が含まれていますが、症状に対して効果をもたらす成分の種類が少ない医薬品を適切に用いることでより症状を和らげ、副作用を減らすことができます。医師の処方薬は多くの配合成分ではなく、単一成分の医薬品で少ない副作用とよりよい効果をねらっています。

解熱鎮痛作用をもたらす成分として、アセトアミノフェンがありますが、これは副作用が少ないとされています。鎮痛効果が強いのがロキソプロフェンです。主な市販薬と含まれる成分は次のとおりです。括弧内が成分で成人1回分の服薬量に含まれている分量です。

- タイレノール(アセトアミノフェン300mg)
- イブ(イブプロフェン75mg)
- セデスキュア(イブプロフェン75mg)
- セデスハイG(アセトアミノフェン250mg、イブプロピランチピリン150mg)

- ノーシン(アセトアミノフェン300mg/1包)
 - バファリンA(アスピリン330mg)
 - バファリンエル(アセトアミノフェン300mg)
 - ロキソニンS(ロキソプロフェン60mg)
- イブプロフェンやロキソプロフェンは、ケガの痛みをとるなど、鎮痛効果が強く表れます。

なお、カロナール(アセトアミノフェン)以外のイブ(イブプロフェン)、ロキソニン(ロキソプロフェン)と、クラビット、シプロキササンなどキノロン系抗生剤との併用は避けるべきです。カロナール(アセトアミノフェン)は鎮痛効果が弱いものの比較的安心して使用できる薬です。医師から処方された医薬品を服用しているときに市販薬を併用するときは注意が必要です。



▲ロキソニン



▲ノーシン



▲タイレノール

— 下痢、腹痛、吐き気、胃腸炎、咳にも悩まされます。

ビオフェルミン下痢止め(ベルベリン300mg、ビフィズス菌300mg/9錠中)は、胃腸を整える効果のある整腸剤です。ファスコン下痢止め(ロペラミド1mg、ベルベリン80mg/4錠中)に含まれている、ロペラミドは下痢止めとしての効果が高いのですが、毒素を体内にとどめてしまう危険があるので使用は最小限にすべきでしょう。

佐久市立国保 浅間総合病院
内科部長(総合診療科)

日本登山医学会認定
国際山岳医
高濱 充貴さん
たかはま みき

下痢にともなう腹痛には、ブスコパンA(ブチルスコポラミン10mg)が腸の痙攣を抑え、効果的です。ただし、緑内障、や前立性肥大の患者さんは服用を避けるべきです。

下痢をとまわらない腹痛もあります。胃の痛み、みぞおちに痛みがあるときは、胃炎や胃潰瘍の可能性もあります。ガスター10(ファモチジン10mg)が有効でしょう。右上腹部の痛み、嘔吐がある場合は、胆石症の可能性もあります。ブスコパンAを服用し、効果がなければ医療機関で受診してください。

普通の胃腸薬(三共胃腸薬など)、胃酸(太田胃酸など)は腹痛への有効性は低いと思いますが、食欲不振時には効果があると思われます。

吐き気止めは、市販されていません。医師によってプリンペランなどを処方してもらうことになります。

なお、途上国の下痢には、抗生物質の投与が必要となることがあります。日本では処方箋がないと購入できません。ヒマラヤ、南米など長期間におよぶ旅行や遠征登山に出かける際は、自分の主治医とよく相談するといいいでしょう。

下痢や嘔吐では、脱水症状になりやすいので水分摂取が重要となります。薄めのスポーツドリンクなどを1口ずつ、点滴をするつもりで少しずつ飲むことを心

かけてください。

登山行動中の咳は辛いものです。咳止め効果のある成分だけが含まれている薬を選びましょう。薬剤師と相談するのもいいでしょう。アネトン咳止め(リン酸コデイン16.6mg、エフェドリン25mg/4錠中)、パブロンS咳止め(ジヒドロコデイン10mg、エフェドリン25mg/2カプセル中)など、コデイン含有製剤の効果が高いのです。長引く咳には、麦門冬湯(漢方)が効果的です。

高血圧も注意が必要ですが、市販薬には血圧降下薬はありません。持病に高血圧のある人は事前にかかりつけの医療機関で血圧上昇時の頓服薬(アダラートなど)を処方してもらい、少し多めに持参してください。



▲2014年10月にはマナスル(8,163m)に登頂

—— 外傷や虫さされにはどうすればいいでしょうか。

登山中の傷は、消毒ではなく、清潔な水で洗浄することです。ペットボトルの蓋に小さな穴を開けて勢いよく水を出せば、患部の汚れを洗い落とすことができます。クロマイN軟膏(クロラムフェニコール、フラジオマイシン/抗生物質)の塗布やガーゼ保護をすればいいでしょう。清潔な傷であれば、キズパワーパッドが使用できます。虫、蜂刺され、草かぶれなどにはクロマイP軟膏や処方薬ですがステロイド系のリンデロンVG軟膏があります。塗布の際には小さなアイスクリームスプーンや綿棒が使えます。



▲クロマイ軟膏



▲バンドエイド

あると良いものとしては、手指消毒液、使い捨て手袋、滅菌ガーゼなどです。また、消毒薬(液)は流水洗浄をすればいいので不要です。湿布薬や冷却シートも内服薬や氷や水による冷却以上の効果は期待できません。うがい薬や喉スプ

レーはかさばり重さもあるので登山では不要ではないでしょうか。

(インタビューおわり)

※本稿は、平成28年5月11日に開催された、日本登山医学会・登山者検診ネットワーク主催の高所旅行引率者研修会における、高濱充貴医師による講義をインタビュー形式に編集しております。

高濱充貴先生は、日本山岳会が60年前に初登頂した、マナスル(8,163m)や、54年前に早稲田大学隊が第2登に成功した、ペルー・ブランカ山群のアルパマヨ(5,947m)など美麗なるも名だたる難峰に登頂しているクライマーです。今回初対面だった私と同じように、たぶん多くの患者さんは、先生の小柄で知的な外観から、その登山歴を想像することはできないのではないかと、思ったのであります。

高所登山の現場を体験されてきている医師の方々が、事前検診システムである登山者検診ネットワークにご尽力いただいているわけですから、旅行主催者としても安心・安全な高所旅行が実現できるよう、さらなる努力を重ねていかなければならない、とあらためて肝に銘じた次第です。

(平成28年3月25日 聞き手：黒川 恵)