

おらほの病院

113

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

茅野市の東側には雄大な八ヶ岳がそびえています。様々な特徴を持った峰々が連なり、四季折々の景色も美しいため、登山の初心者からベテランまで非常に人気が高い山です。しかし、大都市圏に近いために安易に登山に来る人も多く、ケガや遭難が多い山でもあります。特に冬季の八ヶ岳は以前から凍傷の発生が多いことで知られています。

凍傷とは、体感温度マイナス15℃未満の極寒環境下で、手足などが凍結して生じる傷害です。体感温度は「気温＋風の強さ」で算出されますが、冬の八ヶ岳の稜線（尾根）は非常に風が強いことで知られており、凍傷患者の多くが稜線上で受傷しています。凍傷は手指、足指、耳、頬の順に受傷しやすく、重症化すると手指などが黒色壊死して切断になることがあります。

凍傷に気を付けましょう



光楽 文生

（みつら・ふみお）

皮膚科部長。信州大学医学部付属病院皮膚科、市立岡谷病院皮膚科を経て、平成20年より現職。日本登山医学会会員。赤岳鉱泉山岳診療所運営委員。

諏訪中央病院 皮膚科部長

みつ ら ふみ お
光楽 文生

凍傷を受傷して病院を受診すると、通常は特に治療は行わずに経過観察となり、後日黒色壊死した部分を切断して治療は終了となります。しかしそれでは凍傷を治療していることにはなりません。諏訪中央病院皮膚科では2009年1月に凍傷治療を開始し



①凍傷受傷部位を回復させて壊死範囲を小さくする
②凍傷によって生じた知覚障害を早期に回復させる、という2点を目標に治療にあたっています。
凍傷を受傷する原因は大きく分けて3つあります。
1つ目は「準備不足」です。自分の技量を無視した無理なスケジュール、東京などの都市部を夜中に出発して仮眠しただけで登る弾丸登山、手袋が薄い、手袋の替えを持っていない、など。最近では地図や写真、連絡もすべてスマートフォン頼りとなっているにも関わらずモバイルバッテリーを持ってくることを忘れ、電源が切れて遭難し凍傷

を受傷するというケースが多いです。
2つ目は「判断ミス」です。濡れた手袋をそのまま使う、沢で水に落ちて靴を濡らしたのにそのまま登山を続ける、冬山なのに手袋を外す、など。特に最近では素手でスマートフォンを操作して手指に凍傷を受傷する「スマホ凍傷」が増えています。

3つ目は「軽い凍傷の繰り返し」です。装備も経験も十分なベテラン登山者であっても、軽い凍傷を繰り返すことで寒冷に弱くなり、ある日突然重症凍傷になることがあります。普段から軽い凍傷にならないように注意する必要があります。

プロの登山家を除き、登山は「趣味」であり「遊び」です。その登山で命を落としたり、凍傷で手指を失くすようなことがあってはいけません。You Tubeの情報だけに頼らず、万全な準備、装備、経験を積んで登山を楽しんでもらいたいと思います。

今回は3月1日掲載予定
（題字は鎌田實名誉院長）