

高山での睡眠時酸欠

マウスピース 装着が有効か

富士山で調査

富士山頂での睡眠時には、登山経験や年齢にかかわらず激しい低酸素状態になるが、口腔内装置（マウスピース）を装着することで一定の予防効果がありそうだ。そんな調査結果が、富士山測候所を活用する会が1月

23日に開いた成果報告会で明らかになりました。

富士山頂は、酸素濃度が平地の3分の2しかないため、登山者にとっては過酷な環境です。同会は、高所医学のテーマの研究を進めています。

鹿屋体育大学の山本正嘉教授ら複数の研究チームが、富士登山時の生理的負担度の調査を数年間、続けてきました。その結果、山頂での睡眠中には体内の酸素量が通常の60〜70%台に低下することが分かりました。平地での全力疾走時よりはるかに欠乏した状態で、在宅酸素療法の適用基準

88%も大きく下回る値です。この傾向は、20代の若者や登山経験15年以上の中高年、登山経験の少ない高齢者に共通していました。

日本登山医学会理事の野口いづみ鶴見大学准教授（歯科麻酔学）らの研究チームは、睡眠時無呼吸症候群の治療に使うマウスピースを装着するところが、山頂睡眠時の低酸素症に効果があるかどうか調べました。その結果、装着すると体内の酸素量が数%程度回復するとともに脈拍数も減り、予防に有効らしいことが示されました。