

高度順化チェックシート

氏名		年齢	男・女		旅行先				最高到達点						
月/日		例	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
○記入方法		場所	ナムチェ												
毎日朝夕自分の症状について数値の記入や丸をつけて下さい。(睡眠障害については翌朝記入)		滞在標高	3400												
			朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	
●生理指標	血中酸素濃度 (SpO2%)	85													
●測った場合	脈拍数 (HR)	68													
	血圧 (mmhg)	135/97													
●その他体調	排尿回数	3													
	下痢の有無	なし													
	薬・特記事項	ダイアモックス 半錠 靴擦れ													
●AMSスコア															
頭痛	まったくなし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	軽い	①	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	中程度	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	激しい頭痛	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
消化器症状	まったくなし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	食欲がなく、少々吐き気あり	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	かなりの吐き気、または嘔吐あり	②	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	強い吐き気と嘔吐(耐えられない)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
疲労、脱力	まったくなし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	少し感じる	①	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	かなり感じる	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	とても感じる(耐えられない)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
めまい ふらつき	まったくなし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	少し感じる	①	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	かなり感じる	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	とても感じる(耐えられない)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
睡眠障害	快眠	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	いつものようには眠れなかった	①	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	何度も目が覚めほとんど眠れなかった	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	まったく眠れなかった	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

AMSスコアの合計

6