高度順化チェックシート　　氏名：

1～10日目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
場所										
標高	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
SPO2										
スコア										

11～20日目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
場所											
標高	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
SPO2											
スコア											

＜高山病診断スコア＞

頭痛	全くなし	0	0	0	0	0	0	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	1	1	1	1	1	1
	中程度	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	激しい頭痛	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
消化器症状	全くなし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	食欲不振・少々吐気	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	かなりの吐き気	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	強い吐き気と嘔吐	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
ダルさ・脱力	まったくなし	0	0	0	0	0	0	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	1	1	1	1	1	1
	かなり感じる	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	耐えられない	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
めまい	まったくなし	0	0	0	0	0	0	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	1	1	1	1	1	1
	かなり感じる	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	耐えられない	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
睡眠障害	快眠/普段通り	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
*トイレに起きるのは考慮しない	普段より眠れなかった	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ほとんど眠れなかった	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	まったく眠れなかった	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
合計	5Pで停滞、７Pで下山検討																				