



# 高所セルフチェックシート

Self-report AMS score (自己申告スコア) | WMS 2024 ガイドラインに基づく

**使い方:** 毎日「朝・夕」+体調変化時に記録。合計点と緊急チェックで行動を判断します。印刷して携帯するか、スマホで撮影して使用してください。

## 採点基準 (すべての項目に共通)

- 0 なし
- 1 軽い (行動可能)
- 2 中等度 (行動に支障あり)
- 3 強い (行動困難)

合計 0~2  
問題なし

合計 3~5  
軽症AMS疑い

合計 6以上  
中等症~重症

※ AMS疑い = 頭痛が1点以上かつ合計3点以上

## 🚨 緊急サインの参考

- 運動失調 (ataxia) : まっすぐ歩けない → HACE疑い
- 意識変容 : 受け答えがおかしい → HACE疑い
- 安静時の息苦しさ・咳の増加 : → HAPE疑い

いずれか1つでも「あり」 → 即下山・酸素・救助/受診

## ✅ 行動ルール早見

- 合計 0~2 : 登高継続 OK
- 軽症AMS (3~5点) : 登高停止。同高度で休養。悪化なら下山
- 中等症~重症 (6点以上) : 下山。改善なければ救助要請
- 緊急サインあり : 直ちに下山+酸素+救助/受診

△ この資料は医療行為の指示ではありません。症状がある場合は医療機関を受診してください。

WMS Clinical Practice Guidelines 2024 に基づく [元記事](#)

Day \_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_ 標高: \_\_\_\_\_ m 就寝高度: \_\_\_\_\_ m

## ★ 朝

症状	スコア
1. 頭痛 (headache)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
2. 胃腸症状 (食欲低下・むかつき)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
3. 倦怠感・脱力 (fatigue)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
4. めまい・ふらつき (dizziness)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
合計 (0~12)	<input type="text"/>

## ■ 判定

AMS疑い (頭痛 $\geq$ 1 かつ 合計 $\geq$ 3)  はい  いいえ

## 🚨 緊急チェック (1つでも「あり」=即下山・酸素・救助)

まっすぐ歩けない (運動失調)  あり  なし  
意識がぼんやり・受け答え異常  あり  なし  
安静でも息苦しい・咳が増える  あり  なし

## ☑️ 行動

 登高継続  同高度で休養  下降 (下山)  救助要請

メモ (睡眠・水分・食事・体温など) :

## 🌆 夕

症状	スコア
1. 頭痛 (headache)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
2. 胃腸症状 (食欲低下・むかつき)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
3. 倦怠感・脱力 (fatigue)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
4. めまい・ふらつき (dizziness)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
合計 (0~12)	<input type="text"/>

## ■ 判定

AMS疑い (頭痛 $\geq$ 1 かつ 合計 $\geq$ 3)  はい  いいえ

## 🚨 緊急チェック (1つでも「あり」=即下山・酸素・救助)

まっすぐ歩けない (運動失調)  あり  なし  
意識がぼんやり・受け答え異常  あり  なし  
安静でも息苦しい・咳が増える  あり  なし

## ☑️ 行動

 登高継続  同高度で休養  下降 (下山)  救助要請

メモ (睡眠・水分・食事・体温など) :

Day \_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_ 標高: \_\_\_\_\_ m 就寝高度: \_\_\_\_\_ m

★ 朝

症状	スコア
1. 頭痛 (headache)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
2. 胃腸症状 (食欲低下・むかつき)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
3. 倦怠感・脱力 (fatigue)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
4. めまい・ふらつき (dizziness)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
合計 (0~12)	<input type="text"/>

■ 判定

AMS疑い (頭痛 $\geq$ 1 かつ 合計 $\geq$ 3)  はい  いいえ

🚨 緊急チェック (1つでも「あり」=即下山・酸素・救助)

- まっすぐ歩けない (運動失調)  あり  なし  
意識がぼんやり・受け答え異常  あり  なし  
安静でも息苦しい・咳が増える  あり  なし

☑️ 行動

- 登高継続  同高度で休養  下降 (下山)  救助要請

メモ:

🌅 夕

症状	スコア
1. 頭痛 (headache)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
2. 胃腸症状 (食欲低下・むかつき)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
3. 倦怠感・脱力 (fatigue)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
4. めまい・ふらつき (dizziness)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
合計 (0~12)	<input type="text"/>

■ 判定

AMS疑い (頭痛 $\geq$ 1 かつ 合計 $\geq$ 3)  はい  いいえ

🚨 緊急チェック (1つでも「あり」=即下山・酸素・救助)

- まっすぐ歩けない (運動失調)  あり  なし  
意識がぼんやり・受け答え異常  あり  なし  
安静でも息苦しい・咳が増える  あり  なし

☑️ 行動

- 登高継続  同高度で休養  下降 (下山)  救助要請

メモ:

Day \_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ 場所: \_\_\_\_\_ 標高: \_\_\_\_\_ m 就寝高度: \_\_\_\_\_ m

★ 朝

症状	スコア
1. 頭痛 (headache)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
2. 胃腸症状 (食欲低下・むかつき)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
3. 倦怠感・脱力 (fatigue)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
4. めまい・ふらつき (dizziness)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3

合計 (0~12)

■ 判定

AMS疑い (頭痛 $\geq$ 1 かつ 合計 $\geq$ 3)  はい  いいえ

🚨 緊急チェック (1つでも「あり」=即下山・酸素・救助)

- まっすぐ歩けない (運動失調)  あり  なし  
意識がぼんやり・受け答え異常  あり  なし  
安静でも息苦しい・咳が増える  あり  なし

☑️ 行動

- 登高継続  同高度で休養  下降 (下山)  救助要請

メモ:

🌆 夕

症状	スコア
1. 頭痛 (headache)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
2. 胃腸症状 (食欲低下・むかつき)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
3. 倦怠感・脱力 (fatigue)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
4. めまい・ふらつき (dizziness)	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3

合計 (0~12)

■ 判定

AMS疑い (頭痛 $\geq$ 1 かつ 合計 $\geq$ 3)  はい  いいえ

🚨 緊急チェック (1つでも「あり」=即下山・酸素・救助)

- まっすぐ歩けない (運動失調)  あり  なし  
意識がぼんやり・受け答え異常  あり  なし  
安静でも息苦しい・咳が増える  あり  なし

☑️ 行動

- 登高継続  同高度で休養  下降 (下山)  救助要請

メモ: