高度順化チェックシート　　氏名：

日付（2500mを越える日からスタート）		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
測定タイミング（食後に測定すること）		朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
場所（宿泊する村）																					
標高				m		m		m		m		m		m		m		m		m	m
SPO2																					
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
食欲・吐き気	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
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	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
	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
*トイレに起きるのは考慮しない	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
AMSスコア診断	5Pで停滞、７Pで下山検討																				

日付（2500mを越える日からスタート）		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
測定タイミング（食後に測定すること）		朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
場所（宿泊する村）																					
標高				m		m		m		m		m		m		m		m		m	m
SPO2																					
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
食欲・吐き気	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
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	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
	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
*トイレに起きるのは考慮しない	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
AMSスコア診断	5Pで停滞、７Pで下山検討																				