

保健だより



平成 28 年 7 月 14 日
いわき総合高校 保健室

少しずつ気温が高くなってきて、汗ばむ季節になってきましたね。一週間後には待ちに待った夏休みです。規則正しい生活を心がけて、充実した夏休みにしましょう！

今年の夏は例年より気温が高いらしい…



気象庁は6月25日に「7～9月の3カ月間、ラニーニャ現象の影響で列島は晴れる日が多く、猛暑となる見込みである」と発表しました。ラニーニャ現象とは、太平洋の南米ペルー沖付近の海水温が低くなり、温かい海水が太平洋の西側へ押しやられることです。このことにより、夏は暑く冬は寒いという現象が起こります。気温が上がると、熱中症になる危険性がとても高くなってしまいます。正しい知識を身に付けて、熱中症を予防しましょうね！

熱中症を引き起こす条件は三つあります。

①体

- ・肥満、暑さに弱い
- ・体調不良
- ・低栄養状態（夏バテ・食欲不振）

②環境

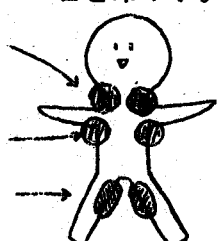
- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内

③行動

- ・激しい運動や慣れていない運動
- ・長時間の屋外作業

熱中症

重症！

種類	熱けいれん	熱失神・熱疲労	熱射病
原因	大量の発汗があつて水のみ補給した場合に塩分が不足して起こる。	血管拡張、脳血流低下、脱水によって起こる。	体温調節が破たんして起こる。全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。
症状	筋肉痛 手足がつる 筋肉がけいれんする	めまい 全身倦怠感 悪心・嘔吐 頭痛	体温が高い 意識障害 言動が不自然 ふらつく
応急処置	・生理食塩水（1ℓの水に9gの食塩水）や、スポーツドリンクを補給。 ・回復しなければ病院へ。	・涼しい場所へ運ぶ。 ・水分（1ℓの水に2gの食塩水）を補給。 ・足を高くして寝かせる。 ・手足の先から身体の中心に向かってマッサージする。 ・回復しなければ病院へ。	・救急車要請。 ・体の太い血管を冷やす。 頸部 腋窩部 頸部 

知っていると安心❀熱中症豆知識

喉が渴いたと思ったらすでに遅い…？

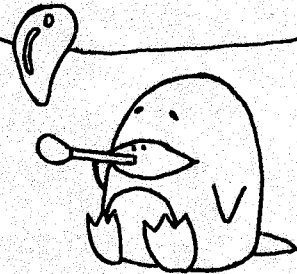
自分で気づかない間に脱水が起こっている状態を「かくれ脱水」といいます。喉の渴きを感じたころにはすでに脱水が始まっています。一度に多くの水分を摂るのではなく、少量をこまめに摂ることが大事です。

暑い夏の救世主は…！！

脱水症の改善に用いる経口補水液は、食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムとブドウ糖で作られます。この成分をほとんど含んでいるのは、なんと梅干しです！お弁当に一粒入れてくると安心ですね。

水分補給に適している飲み物は状況によって違う??

水分補給が大事と言いますが、飲めば何でもいいわけではありません。普段の水分補給には夏バテ予防効果のある麦茶がおすすめです。また、汗を多くかいたときは、体内の塩分が不足して熱けいれんを起こしやすくしてしまいます。体育や部活でたくさん汗をかくときは食塩の入ったスポーツドリンクがいいでしょう。



ペットボトル症候群にご注意を！

ペットボトル症候群とは、清涼飲料水やスポーツドリンクなどを大量に飲み続けることによって起こる「急性糖尿病」のことを言います。20～30代の若者に多く発症しますが、最近では40～50代の中年世代にも発症者が増えているようです。暑い夏はたくさん汗をかいて水分が失われるため、1日に何本も清涼飲料水を飲んでしまい、知らず知らずの間に糖분을過剰摂取してしまうことがペットボトル症候群の特徴です。右の表は、人気の清涼飲料水に入っている糖分の量です。一日あたりの糖分摂取量は約25gですので、一本飲みきるだけで基準を超えてしまうのがわかります。

商品名	炭水化物 (500mlあたり)	角砂糖
コカ・コーラ	56.5g	約15個分
ファンタグレープ	57.5g	約16個分
カルピスウォーター	55.5g	約15個分
なっちゃんオレンジ	55.5g	約15個分
CCレモン	50.5g	約13個分
ポカリスエット	31.0g	約9個分
午後の紅茶 レモンティー	35.0g	約10個分
午後の紅茶 ミルクティー	39.0g	約11個分
DAKARA	21.0g	約5個分
ジョージア エメラルドマウンテンブレンド	19.9g	約5個分

水分補給をするときは、お茶や水をおすすめします！

日本スポーツ振興センター給付金の請求はお済みですか？

学校管理下の災害で病院を受診した人は、加入している日本スポーツ振興センターから給付金があります。病院受診をした人には請求のための用紙を配付していますが、用紙の提出は済んでいるでしょうか？ぜひ夏休みに入る前に提出して下さい。用紙を無くした、もしくは買っていないという人は保健室にお知らせください。

注：保険診療点数の合計が500点以上の場合に給付申請ができます。夜間診療等の保険診療外の窓口支払いは給付の対象になりませんので注意してください。

