

ほけんだより ③

2020年5月7日 発行
上牧第二中学校 保健室

寒い冬に始まった新型コロナによる休業も丸2か月を超え、あっという間に半そでを着る季節になりました。ゴールデンウィーク中に衣替えをした人も多かったのではないのでしょうか？ 解放されているグラウンドなどで元気に遊ぶ姿が見られ嬉しい反面、熱中症も心配です。そこで、今回のほけんだよりは「熱中症特集」です！ 怖いのはコロナだけじゃないですよ～！

少し前と比べても気温が急に高くなっています。
「のどが渇いた」と感じる時は、すでに脱水です。
何かだるいな～というときも、脱水を疑ってみましょう！



●熱中症とは！？

私たちの体は、**暑い** → **汗を出す** → **汗が蒸発する** → **体温が下がる** …という仕組みで体温を一定にしています。ところが、**暑すぎる** → **水分が足りずに汗が出ない** → **高熱** → **熱中症** …となります。また、**水分だけ補給する** → **ミネラルが足りなくなる** → **熱中症** …というパターンも…。

というわけで、**熱中症予防は4点セット** で覚えておきましょう！

- ・水分補給！
- ・塩分補給！
- ・環境を整える。(暑い環境はNG・涼しい服装)
- ・体調を整える。(寝不足・不規則な生活はNG)

暑さに慣れるまでに
2週間ほどかかると
言われています
つまり これからの時期が
イチバン要注意です

●熱中症予防に適した飲み物とは！ = 水分と塩分が同時に摂れるもの

お茶や水にはミネラルが含まれないため、スポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクには大きく分けて2種類あるそうです。

◆アイソトニック飲料 (浸透圧が体液と同じ・糖分高め)

運動の1時間前・運動直後に。

例：ポカリスエット・アクエリアス・GREEN DA・KA・RA など

◆ハイポトニック飲料 (浸透圧が体液より低い・糖分低め)

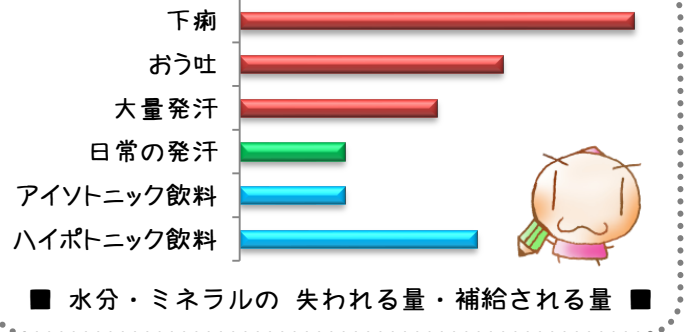
運動中や発熱・下痢などで脱水症状のときに。

例：OS-1・BODY MAINTENANCE などの 経口補水液*

アクエリアスゼロ・アミノバリュー・VAAMウォーター など

アイソトニック飲料を薄めるのもよい。

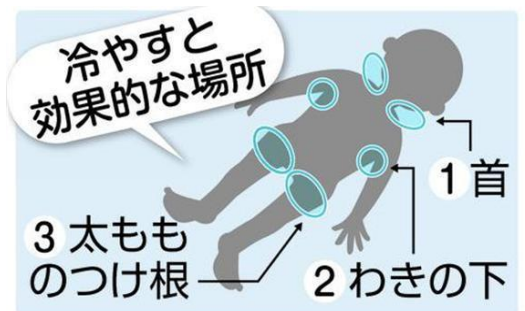
(ただし塩分はちょっと足りない)



※【経口補水液】とは、スポーツドリンクよりもさらにミネラルの補給に優れた飲み物で、下痢やおう吐のある時などに点滴の代わりとして使えるものです。(飲めないくらいに体調が悪い時は受診が必要。) 代表例はOS-1ですが、最近は色々なメーカーからも出ているようです。薬局などで購入できるので、薬剤師さんに相談するといいでしょ。

●熱中症の症状と対処法とは！

重症度	症状	対処法
I度	・めまい、立ちくらみ ・こむらえり、筋肉痛 ・大量発汗	・涼しい場所で安静 ・体を冷やす ・水分・塩分補給
II度	・がんがんする頭痛 ・吐き気・おう吐 ・倦怠感・虚脱感	I度の対応に <u>プラス</u> 、 ・必ず誰かが付き添う ・改善しなければ病院へ！
III度	・体温が高い ・受け答えがおかしい ・まっすぐ歩けない ・意識がない・けいれん	I度・II度の対応に <u>プラス</u> 、 救急車！



☆注意☆

額(おでこ)には、「冷えている！」と感じるセンサーがあります。気持ちがいいだけで、体や頭を冷やす効果はほとんどありません。でも、気持ちいいのも大事ですよ☆