

ヘルス 7月号

熱中症の「予防」から「対応」まで

～予防～

部活での水分補給は

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではどの渴きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。



30分に1回は休憩を

どっちが危険？

- ① 暑い中、毎日運動している人
- ② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3～4日で汗を上手にかき、3～4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。



どちらも無理は禁物！

たくさん汗をかいた時には

- ① お茶や水を飲む
- ② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。



塩分量は0.1～0.2%

炎天下での服装は

- ① 襟元までピッタリフィットした黒系の服
- ② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。



炎天下では帽子を



・カフェインを含む飲料は利尿作用があり、体内から水分を排出してしまうため、熱中症予防としての飲み物として効果的ではありません。

・他に、体液と塩分濃度が近いので、汗として排出される塩分の補給に最適なものは

味増汁です！！

熱いのが飲めにくい場合は、冷ますなど工夫を。

・牛乳、+Hは少ないけど、たんぱく質(アミノ酸)を含んでいて血管内に水分を取り込み、血液を増やす効果があります。血液量が増えると体温調節がしやすくなります。

～対応～

水分をとれない時は

- ① 無理に飲ませない
- ② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。



すぐに病院へ搬送

こむら返りが起こったら

- ① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始
- ② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。



手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

冷やし方は

- ① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす
- ② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

救急搬送が必要なのは

- ① 意識がはっきりしない時
- ② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置をしても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。



絶対1人にしない！！

いよいよ夏本番!! 楽しい夏を過ごすためには、暑さに強い体が作りやがせません。基本は、バランスの良い食事、十分な睡眠です。また、適度な運動をして暑さに慣れるのも大切ですが、熱中症には要注意です。普段の生活の中でも、水分補給をしっかりと(日約1.2Lの水分不足に陥ってしまいます。朝起きてすぐ、入浴の前後、夜寝る前には水やお茶で必ず水分補給をしましょう。また、運動中もこまめに水分をとるよう心がけてください。運動でたくさん汗をかいたときには、塩分も一緒に補給しましょう。

保健委員会では、6月11日の薬物乱用防止講習会
で学んだことをもとに、みなさんへ薬物の乱用防
止の呼びかけをしています。覚せい剤や麻薬な
か、合法とされた酒やタバコも加
え、未成年の飲酒の危険性を
取り上げていきます。

アルコールを分解する肝臓のはたらき

体内に入ったアルコールは、約8割が小腸で、残りは胃で吸収されて血中に入り、門脈という血管で肝臓に運ばれます。

肝臓に送られたアルコールは、アルコール脱水素酵素(ADH)とミクロゾームエタノール酸化酵素(MEOS)によってアセトアルデヒドに変わります。このアセトアルデヒドは有害な物質で、顔を赤くしたり、吐き気をもよおしたり、頭痛や動悸を引き起こしたりします。

次にアセトアルデヒドは、アセトアルデヒド脱水素酵素(ALDH)によって酢酸に変わり、体内の脂肪組織や筋肉に送られます。そこで最終的に二酸化炭素と水に分解され、息や尿、汗として体外に排出されます。

アルコールは主に肝臓の働きによ
って分解されますが、体重60kg~70kgの成人でも1時間処理できるアルコールはせい
約200mL分とす
り、酒を多く飲
むと、そのぶん肝
臓は働かなくな
るか、脂肪肝、
アルコール分解
酵素の不調の
原因になり

未成年飲酒
ひません!
NO
宣言
が
言える人になろう

こんな風に誘われたら、どう断りますか?

一杯くらい大丈夫だよ、飲んじゃいなよ

アルコール依存症になりたくないから

未成年で飲み始めた人はアルコール依存症になりやすいと言われています。依存症になると、飲んではいけない場面でも飲まずにいらねず、信頼も失います。

将来、子どもが欲しいから

性ホルモンに作用し、二次性徴に影響が出る危険があります。インポテンツや無月経の原因にもなります。

未成年がお酒を飲むと危険だから

未成年はアルコールの分解能力が未熟。少量でも急性アルコール中毒になり、命に関わる場合も。記憶障害や麻痺などの後遺症が残ることもあります。

あなたはどう断りますか?

考えて書いてみよう

20歳になるまで絶対飲まない決めてるから

お店の人に迷惑をかけたくないから

未成年にお酒を提供したお店には、50万円以下の罰金。また、保護者や監督代行者が未成年飲酒を止めなかった場合も、科料に処せられます。

アルコール性肝炎、肝硬変などの原因になり
ます。未成年のうちには、アルコール分解
の働きも未成熟のままです。

未成年の飲酒や喫煙は法律で禁止され、
一度経験した薬物の害、酒やタバコは
健康を危険にさらす。未成年はアルコールの
分解能力が未熟。少量でも急性アルコール
中毒になり、命に関わる場合も。記憶障害
や麻痺などの後遺症が残ることもあります。