

保健だより



2023. 8. 25 No.7
函館市立湯川中学校

熱中症に気を付けよう！

熱中症とは、暑い環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、めまいや頭痛、けいれん（体のふるえ）、意識障害が起こります。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命にかかわることもあります。



熱中症の症状



出典：厚生労働省

熱中症の応急処置

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!**



出典：厚生労働省

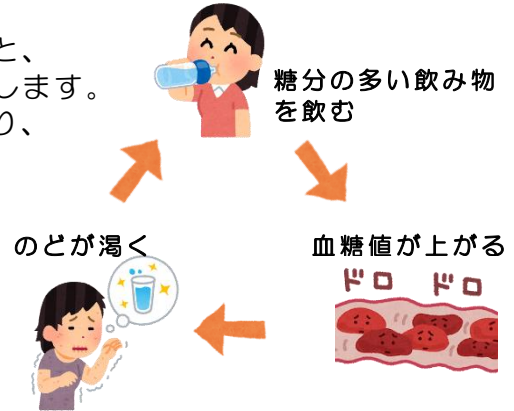
ペットボトル症候群に注意！

熱中症対策として、水分・塩分補給には経口補水液やスポーツドリンクが手軽です。しかし、多量に飲めばよいわけではなく、気を付けなければならないことがあります。

ペットボトル症候群とは、スポーツドリンク、ジュースや甘い炭酸飲料水など**糖が含まれる飲み物を多量に飲んだことで起こる病気**です。症状としては、のどの渇き、尿の量が多くなる、倦怠感、イライラ感などがあります。

のどが渇いたときにスポーツドリンクを多量に飲むと、スポーツドリンクに含まれる糖により血糖値が上昇します。血糖値の上昇にはのどの渇きを促進させる作用があり、水代わりのようにスポーツドリンクを飲み続けると、さらに血糖値が上がり、のどが渇くという悪循環を引き起こしてしまいます。

運動するときに必要なスポーツドリンクですが、一度にたくさん飲むことは避け、適度に水やお茶で水分補給をしましょう！



熱中症対策におすすめの飲み物

日常的な水分補給には…	運動時には…	避けたほうが良い飲み物
水やカフェインが含まれていない麦茶	スポーツドリンクや電解質バランスが整っている経口補水液	カフェインが含まれている緑茶や紅茶

カフェインには体内の水分や塩分を排出する働きがあります。そのため、体の中の水分が抜け、脱水状態をさらに進行させて悪化するおそれがあります。

熱中症予防のために

<p>吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</p> <p>皮ふの露出を大きくするため、なるべく半袖・短パンになろう！</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>のどが渇いていなくても、こまめに飲もう！</p>	<p>暑い環境での激しい運動は避ける</p> <p>無理は禁物。涼しい場所で休もう！</p>
---	---	--