

試験が終わり、もうすぐ夏休みですね。1, 2年生の多くは普段よりいっそうクラブ活動に力が入ると思います。3年生はそろそろ勉強に熱が入ってくる時ではないでしょうか。どちらもあまり頑張りすぎるとバテてしまいます。適度に息抜きも入れて計画を立ててみましょう。計画倒れにならないように、1日1日大事に過ごしてください。

※熱中症に注意

○熱射病・日射病

熱射病と日射病、症状は同じです。発生した条件によって病名が変わります。

日射病・・・暑い陽射しの下で、運動や仕事をすると、大量の汗をかきます。からだの中の水分や塩分が著しく不足して脱水状態になり、体温調節機能が麻痺することによって起こります。

熱射病・・・からだの熱を十分に発散できず、からだの中にこもってしまい、高い体温に対処しきれなくなった状態です。高温多湿の時や室内でも起こります。

症状・・・中枢機能に異常をきたし、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識不明、昏睡等)が起こります。また筋肉、肝臓、腎臓、血管などの機能が低下して、命にかかわります。

○熱失神

高温や直射日光により皮膚血管が拡張して血圧が低下し(起立性低血圧)、脳血流が減少して起こります。運動中より運動直後に起こりやすく、失神するのが特徴です。

症状・・・めまい、唇のしびれ、顔面蒼白、脈は速く弱い、呼吸数の増加等

○熱疲労

脱水による脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、失神、吐き気、過呼吸、熱けいれん、血圧の低下(起立性低血圧)等のいくつかの症状が重なりあって起こります。

症状・・・頻脈(脈の速い状態)、皮膚が蒼白等

○熱けいれん

大量に汗をかくとからだの中の水分と塩分が失われますが、水分だけを補給したことにより、血液の塩分濃度が低下した時に起こります。

症状……足・腕・腹部の筋肉に、痛みを伴ったけいれん、腹痛等

応急処置

重症の場合は、一刻も早く救急車を呼び、医療施設への搬送が必要です。

- ◎ 涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。
- ◎ 少量ずつ、こまめに水分補給(できればスポーツドリンク)
- ◎ からだを冷やす。



からだの冷やし方

体温を下げるため、顔やからだに濡れたタオルをあてておく。首、脇の下、太ももの付け根などにある、太い血管を直接冷やす。

予防

「日陰にいれば大丈夫」「水分とってればいいんでしょ～」と単純に思っていないですか？

体育館は日陰です。体育館なら熱中症にならない？そんなことはありません。暑い日の風の通らない体育館では、汗をかいてもからだの熱を十分発散できず、体内に熱がこもります。体内に熱がこもると中枢機能や内蔵は異常を起し、最悪の場合死亡してしまう……。日陰だからと言って安心はできないのです。

では、「水分」を摂っていれば大丈夫でしょうか。確かに「水分」がきちんと摂れていれば大丈夫ですが具体的な量や、内容を考えてとっていますか？

活動時の気温、湿度が高い時、人は体温の上昇を抑えるために汗をかきます。体内から汗として水分を出すことで同時に熱を逃がしています。

この汗の量が体重の3%以上になると身体機能が低下するとともに脱水により運動機能の低下をまねきます。だから失われた汗のぶんだけ水分を補給する必要があります。

活動前後の体重減少量は体脂肪の減少ではなく、ほとんどが汗の量です。活動前後に体重測定を行い、活動中に水分補給が適切に行われているか、脱水による運動能力低下をまねいていないかをチェックしましょう。

活動前の体重－活動後の体重＝汗の量
(目標:体重の3%以内)

汗の量＝補給すべき水分量

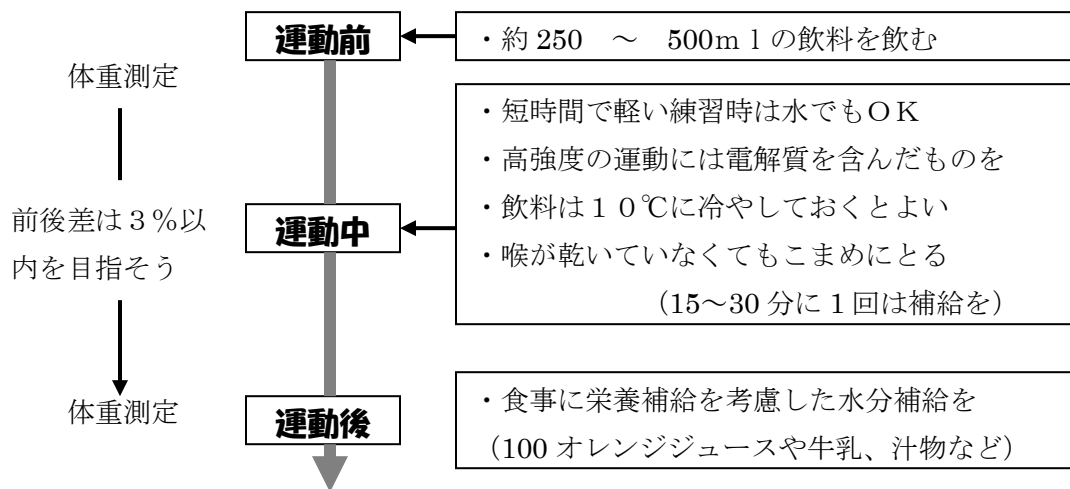


水分補給というと活動中の水分補給だけを考えがちですが、運動前後を含めた計画的な補給を行うことが大切です。

- ① 活動前の水分補給（250～500ml程度）をしっかりと行い、脱水状態のまま活動しない。
- ② 短時間での活動では単なる「水」の補給でも良いが、60分以上の運動では飲みやすさや体内の吸収を考え、市販のスポーツドリンクか0.1～0.2%の食塩水（塩を別になめても良い）
- ③ 喉が渴いていなくても、気温、湿度が高い場合はこまめに水分をとる。
- ④ 飲み物の温度は冷たい方が（10℃前後）が胃から腸に速やかに送られるので、クーラーBOXに保存するなど工夫をする。
- ⑤ 大量の汗とともに多くのミネラル量が失われるので、これらを補うために活動後は栄養補給を重視した食事をしっかりととる。水分を大量にとってしまい、食事を食べられなくなることを注意する。

■ 計画的な水分補給の方法

水分補給は環境条件や疲労の蓄積、胃腸の調子などによって変わります。その日の気温や湿度、自分の体調をしっかりと確認してください。



水分摂取以外の予防

1. 暑さに慣れていない人は要注意です。合宿の1日目、特に新入生は気をつけましょう。
2. 服装は吸湿性や通気性の良い物を着ましょう。屋外では帽子を着用しましょう。屋外で水泳をする場合は、日射病予防のため水泳帽を着用しましょう。剣道など防具を着ける運動では、休憩中に衣服を緩め、できるだけ熱を逃し

ましょう。

3. 疲労、発熱、かぜ、下痢、睡眠不足などで体調の悪いときは熱中症になりやすいので、無理せず休みましょう。
4. 過去に熱中症を経験したことのある人や、体力の衰えている人、肥満や高血圧症の人は熱中症にかかりやすいので、特に注意しましょう。

熱中症にはならないけれど…

※冷えすぎに注意

1日中クーラーのきいた部屋にいたり、冷たいものをとりすぎたりすると、体が冷えて、調子が悪くなってしまいます。短時間なら「快適な涼しさ」でも、長時間だと「不快な寒さ」になることも…。

◎ クーラーの設定温度は外の気温『-5℃以内』

地球に優しく、家計にやさしく、自分のからだにやさしく。

◎ 冷たい飲み物・食べ物は量を決めて食べる

◎ 甘い物、冷たい物の食べ過ぎは夏ばてのモト

冷たい物は、相当甘くないと甘みを感じないために、かなりの糖分が入っています。そのためにおなかが満たされて他の食べ物を食べたくなくなり、栄養バランスが崩れてしまいます。

飲み物ばかり飲んでいると胃がだぶだぶになり胃液が薄まり負担がかかります。

夏休みの間一日中クーラーの効いた部屋で過ごして、いざ学校が始まれば文化祭や体育祭の練習などクーラーの効いていない場所での活動もたくさんあります。その時に熱中症にならない為に、少しは部屋の外に出て暑さになれることも必要かもしれませんね。

保健室より

1 学期に定期的健康診断を行いました。検診の結果、更に詳しい検査が必要な人や、治療が必要な人には案内を配布しています。普段はなかなか時間がなくて病院に行けない人は、ぜひ夏休み中に行って欲しいと思います。

治療や検査に行ったら、結果等を保健室に持ってきてくださいね。