



令和4年7月14日
舞鶴市立和田中学校
保健室



セミの鳴き声が聞こえ始め、夏の訪れを感じます。今年の6月は雨が少なく、早い時期から気温の高い日が続いていますね。テレビのニュースでも熱中症の話題が増えてきています。特に炎天下で活動をする人は油断しないようにしてください。

今週から夏の総体に向けた部活動強化週間が始まり、部活動の時間が長くなっています。目標に向かって頑張るみなさんの姿はとても素敵です。「体調をととのえることも実力のうち」。大会当日に全力が出せるよう、けがや疲労、熱中症に気をつけて頑張ってください！



だっすいしょう

脱水症に気をつけて！！

“脱水”とは、体から体液が汗や尿などによって失われることです。

カラダの中で体液の多い臓器に異変が生じやすくなります。

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| ① 脳 | めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん |
| ② 消化器 | 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘 |
| ③ 筋肉 | 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り |

体液は主に「水」と「塩分」でできています

体液が失われると、脱水症に陥ります

体液 = 水 + 塩分

症状・・・微熱・口のかわき・体重減少・尿や汗の減少

誰でもできる！脱水症のチェック方法

① 握手してみる
→ 手が冷たければ脱水
脱水状態になると生きていくうえで重要な臓器に血液が集まり、手足には血液がいかなくなって、冷たくなります。



② ベロを見せてもらう
→ かわいていたら脱水
脱水状態になると、口の中のつばが減少してきます。ベロもかわいてきます。



③ 皮ふをつまんでみる
→ 3秒以上、形がもどらなかつたら脱水
皮ふには水分がたくさんあり弾力性がありますが、脱水状態だと弾力性もなくなり、つままれた形から戻りづらくなります。



④ 親指の爪の先を押してみる
→ 赤みが戻るのに3秒以上かかったら脱水

指先は血管が細く、変化が出やすい部分です。①と同じく、血流が悪くなっている証拠です。



風邪などではないのに体温が高い
\$7.5℃以上)



尿の色が濃い
正常は肌色～薄黄色)
濃い黄色や茶色の時は脱水状態！

運動後の体重減少
運動後の水分補給が不十分な状態になると慢性的な脱水状態になってしまいます。

脱水症は“熱中症”のリスクを高めます

私たちの体は体温が上がりすぎないように「汗による放熱」と「皮膚からの放熱」でコントロールしています。

汗による放熱

汗が蒸発するときに皮膚から熱をうばい、“打ち水”のような効果で体温を下げています。

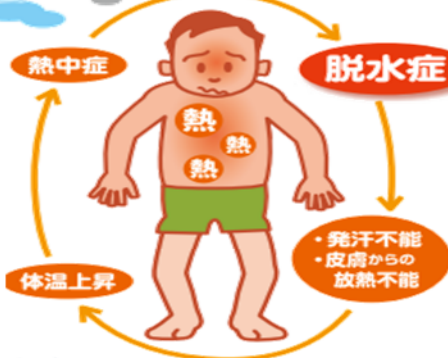


皮膚からの放熱

汗をかいていなくても、体の熱は皮膚から外気に逃げていきます。体温が上がると皮膚を流れる血液が増え、熱を逃がす働きがアップします。

脱水症になると...

熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温を下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害が引き起こされます。



熱中症は”**脱水症**”と
異常高体温によって
起こります！

脱水症になってしまったら 経口補水液を摂取

脱水症になってしまったら、水と電解質（塩分や糖分）を速やかに補給する事が大切です。最も効果的なのは**経口補水液**を飲むこと！！

経口補水液とは？

水と塩分と糖分をバランスよく含み、カラダへの速やかな吸収に優れた成分になっています。



塩分は吸収力をアップする役割があります



塩分も糖分も多すぎても少なすぎても効果が弱まります。

水やお茶は塩分を含んでいないので、脱水症の時には適していません。

水分・電解質（塩分・糖分）が不足しているときに水やお茶を飲むと、体液の濃度（電解質の溶けている量）が薄くなります。体は体液の濃度を正常に近づけようとして薄まった分の水分の排出をうながし、おしっことして出してしまいます。

熱中症の応急処置



涼しい場所で横になる



服をゆるめ、
体を冷やす



意識がはっきりしないとき、
飲み物が飲めないときは救急車を呼ぶ

熱中症は重症化すると命にかかわります。命を守り後遺症を残さないためにも、速やかな対処が大切です。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



経口補水液の飲み方

500mL～1000mLを目安に無理のない速さで飲みましょう。その後は、ゆっくりと飲みながら様子を見ましょう。