

## 水分を補給し疾患予防！

### 明日から夏休みですね！

1学期も今日で終わりですね。夏休みの計画は立てましたか？

自分に合った生活リズムを作り、体調管理に努め、充実した夏休みを過ごしてください。休み明け、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

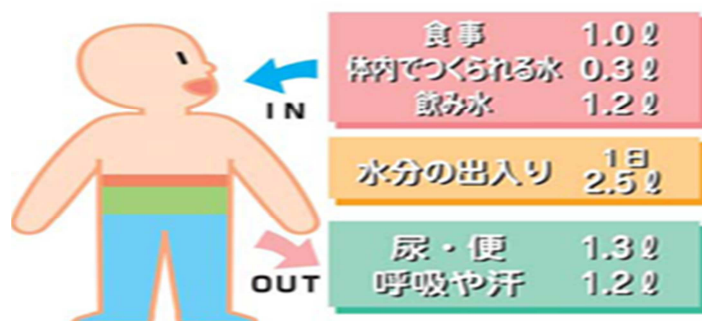
### 健康のために水を飲みましょう！

熱中症など、水分の摂取不足による症状や事故が発生しやすい季節となりました。7月の教室掲示用のHEALTHで熱中症を特集しましたが、みなさん予防は万全ですか？今回は水分摂取に重点をおき、お伝えしたいと思います。

#### 1. 人の水収支

成人男子が比較的安静にしていたときの体の水収支は右図のとおりとされています。運動や温熱環境のために、発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要となります。

※右図の「体内でつくられる水」とは、タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水のことをさします。



出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2009)より

#### 2. 脱水と健康障害

尿、汗等の喪失量に見合う水分を適量摂取できれば、血しょう浸透圧は一定に保たれます。しかし、水分摂取量が不足すると血しょう浸透圧が上昇し、のどが渇き、尿が濃縮されます。水分の摂取量不足は、健康障害や重大な事故の大きなリスク要因の一つとなります。

##### [1]熱中症

発汗によって血液中の水分が減少すると、生体内では細胞外液と内液の移動によって循環機能に支障を来さないような体液を維持するような調整が行われます。しかし、水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、酸素や栄養素の運搬あるいは体温調節にも重とくな障害を起こして、熱中症を起こすことがあります。

熱中症とは高温環境下での障害の総称で、重症度により、通常、

- 熱疲労(血流増大の要求に心臓から送り出す血液量が追いつかなくなった状態。脱力感、倦怠感(けんたいかん)、めまい、悪心などの症状から始まり時には失神も見られます。)
- 熱痙攣(ねつけいれん)
- 熱射病(異常な体温上昇により中枢神経障害を起こした状態。血液が固まらなくなったり、全身の臓器障害を合併したりすることが多く、死亡率も高くなります。)

の3種類に分けられています。

##### [2]脳梗塞(のうこうそく)

脳梗塞とは、脳血管が閉塞又は狭窄(きょうさく)し、脳虚血を来たし、脳組織が酸素、または栄養の不足のため壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言います。脳梗塞は、発症時間で最も多いのが夜間から早朝にかけてで、これは、就寝中には水分をとらないために脱水傾向になることと関わっているとされています。また、年間を通じては夏と冬に多く、夏は脱水、冬は体を動かさなくなることが発症と関わっているとされています。

### [3]心筋梗塞(しんきんこうそく)

心筋梗塞とは、心臓にある冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言います。動脈硬化病変を基盤として脱水状態になった場合には、閉塞性血栓が発生し、心筋梗塞に至る場合があります。

### [4]その他

夜行バス、長期の旅行、勉強その他、いわゆるエコノミークラス症候群(深部静脈血栓症)等の予防のためにも、水分補給は重要とされています。

### ※エコノミークラス症候群に注意してください！！

エコノミー症候群(旅行者血栓症)は、航空機以外でも、長距離バス・長距離列車・長距離船舶や、観劇・パソコン作業などで、長時間一定の姿勢を続けていると同様の危険があります。血のかたまりができ、それが肺、脳、心臓などの血管を詰まらせてしまい、突然死を引き起こすこともあります。

- 予防として
1. 適切な水分摂取・・・1時間に100mlの目安で、水分を取るようにする。
  2. 適度な運動・・・2時間に一度の目安で、足首を回す、マッサージをする。  
トイレに立った時、屈伸運動をする。
  3. 血流を妨げない・・・足を組まない。締め付けている衣服を緩める。

### 旅行後にも体の調子に注意！

- \* 機内でだけ起こるものではなく、旅行後1週間以内に起きる場合も多い。
- \* 症状は足の腫れ、むくみ、痛み。筋肉痛と放置せず、速やかに血液外科、循環器科を受診する。

## 3. 健康のための水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後に水分を摂ることが重要とされています。日常生活の中で水分を摂ることを「習慣」にしましょう。

その際、ジュースなど砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。

なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。

### 運動時の水分補給の目安・・・「渴いたな」と思う前に飲む！

	飲むタイミング	飲む量
前	運動直前(30分前位)	250～500ml程度を数回に分けて
運動中	20分前後(15～30分)毎	1回にひとくち～200ml程度
後	直後から食事での食べ物も含め、就寝前までに	体重減少分を補える量を分けて

注意:1. 環境条件によって変化しますが、発汗による体重減少の70～80%の補給を目標とします。

気温の高いときには15～20分ごとの飲水休憩によって、体温の上昇が抑えられます。

2. 飲み物の温度は5～15℃が望ましいです。

3. 食塩(0.1%～0.2%)と糖分(5%程度)を含んだものが有効です。

ただし、たくさん飲みすぎると胃に負担がかかります。また、清涼飲料水による糖分のとりすぎには注意が必要です。(ペットボトル症候群と呼ばれる重とくなものもあります。)

4. 運動による体重減少が2%を超えないように水分を補給し、運動能力や体温調節機能低下を防ぎましょう。毎朝起床時に体重を測ることは、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。運動前後に体重を測ると、運動中に汗などで失われた水分量が求められます。

## 食中毒を防ごう！ 3原則

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。また、バーベキュー、お祭りなど屋外で食事をする機会も注意してください。

### 1 菌をつけない(菌は目には見えませんが注意してください。)

- ・ 手は正しくきちんと洗う。(健康な人の便にも、O157が潜んでいます。)
- ・ 食品原材料も、水で洗えるもの(野菜や魚など)は丁寧に洗う。
- ・ 食器や器具類は洗浄消毒して、清潔なものを使う。
- ・ 生の肉や魚を保存するときは、他の食品と触れないようにしっかりと包む。
- ・ 出来上がった食品を保管するときは、汚染されないように容器にラップやふたをする。
- ・ まな板、包丁、箸は、生の肉や魚用と、加熱しない野菜や加熱後の食品用とは区別する。

### 2 菌を増やさない(菌が増えても味、色、香は変わらないこともあります。)

- ・ 調理後の食品は、早めに食べる。(温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに)
- ・ 保存は、冷蔵庫冷凍庫を活用。(ただし、過信は禁物！低温でも増える菌もいます。)

### 3 菌をやっつける

- ・ 加熱する食品は、中心まで十分に加熱する。
- ・ 食品や調理器具は、熱湯、漂白剤等を使って消毒する。(熱湯で破損、漂白剤でさびる物に注意)

白翔祭で、調理団体が調理を行います。厳しい衛生基準を設け、食中毒予防に努めます。  
今年もプレ模範店(保護者の方にご協力を頂き、調理相談会・予行演習・試食会)を行います。  
6月30日に配布した文書をご覧になり、FAXでお申込み下さい。宜しく願いいたします。

## じゃがいもの喫食による「ソラニン類食中毒」に注意してください！

ソラニンとは・・・天然毒素の一種で、ジャガイモの芽や緑色になった部分に多く含まれます。ソラニンを多く含むジャガイモを食べると、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。ジャガイモを食べたあとにこのような症状が出たときは、すぐに医療機関を受診してください。

### 予防のために・・・

1. 未成熟で小さいジャガイモには、全体にソラニン類が多く含まれているので注意しましょう。
2. ジャガイモの芽、皮質部及び日光に当たって緑化した部分は、ソラニン類が多く含まれます。これらの部分を十分に取り除き、調理してください。
3. ジャガイモは日光が当たる場所を避け、冷暗所に保管しましょう。
4. 特に小児等についてはソラニンに対しての感受性が高く、成人中毒量の10分の1で発症するため、調理等に注意しましょう。

## 「麻疹」予防について 予防接種が有効 & 免疫は10年で弱くありません

**3年生** 無料で『麻疹と風疹の混合ワクチン(MR)』を受けられます

居住する市区町村からハガキが届きますので、その指示に従って受けて下さい。

すでに麻疹や風疹にかかった、又は、修学旅行前等に麻疹の予防接種を受けた場合であっても、重ねて受けることは可能です。(ただし、接種前に医師と相談)心配な人は抗体検査を受け、予防接種の必要の有無を確認して下さい。

**1・2年生**

麻疹に罹ったことがない、又は、中学1年次に予防接種を受けなかった人は、予防接種を勧めます。

2年生は修学旅行が控えています。夏休み中に予防接種を受けましょう！

## 1学期を振り返って

平成24年度 1学期 保健室利用状況 (人数)

2012/7/11 現在

1学期		症 状				対 処		
		体調不良	けが	眼・耳鼻・ 歯	他	保健室 休養	病院搬送	早退
	合 計	470	263	36	123	280	16	28
	1日平均	8.1	4.5	0.6	2.1	4.8	0.3	0.5

平成24年度 1学期 学校管理下の傷病における保険手続き状況 (人数)

2012/7/13 現在

1学期	授業中		休み時間 放課後	部活動中		登下校中		学校 行事	中学校 継続
	体 育	他		運動部	文化部	自転車	他		
		12	0	2	23	0	6	1	1

\*けがをして通院した人、保険の手続きを取りましょう。学校保険の手続きは時間がかかりますので、通院の報告、書類の提出は、お早めに保健室へお願いします。

平成24年度 1学期 学校感染症による出席停止について

1学期中、14名がインフルエンザ、7名が感染性胃腸炎、3名が溶連菌感染症に罹患しました。

インフルエンザは通年罹患する感染症です。高熱、倦怠感(けんたいかん)、関節痛など全身の痛み、激しいのどの痛みなどの症状があった場合、医療機関を受診しましょう。

溶連菌感染症の症状として、全身倦怠感・発熱(38℃以上)・のどの痛み・のどが赤く腫れ、のどや扁桃腺が腫れる・関節の痛みなどがあり、重い風邪やインフルエンザの症状と似ています。(症状には個人差があります。)溶連菌感染症は、通常、飛沫感染や接触感染で、感染が拡大するため、人と接触する機会が多い家庭や学校などで、その集団感染が起きやすくなっています。治療が遅れると、重症化する可能性があるため、早期の医療機関の受診が必要となります。

## 夏休み中に治療をしましょう!!

6月にお配りした健康診断結果。確認は済んでいますか?メガネやコンタクトレンズは合っていますか?むし歯の治療は済みましたか?夏休みは治療や受診のよいチャンスです。健康診断結果用紙をもう一度見直しましょう。「要検査」「要治療」がある人は、夏休み中に受診して下さい。特に3年生は進学など将来に備えて、治療を完全におさめよう。1・2年生も、2学期以降健康に過ごせるよう、早めに治療を済ませておきましょう。

