



「熱中症を予防するための食事」



●熱中症とは何でしょう

【熱中症環境保健マニュアル（2018年）：環境省】

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長時間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

① 上手な水分補給のポイント

熱中症の予防では、水分と電解質の摂取が重要です。そして、発汗量に応じて飲む量や成分を考える必要があります。たとえば、練習や試合が比較的短時間で発汗量が少ない場合、飲み物は水やミネラルウォーター、麦茶などでも良いです。しかし、活動が長時間にわたる場合や、発汗量が多い場合には注意が必要となります。発汗量が多いときに水しか飲んでいないと体液が薄まってしまい、熱けいれんを起こすことがあるためです。ずいぶん以前には「練習中に水を飲むな」という指導が広く行われていました。「練習中に水を飲むとバテる、足がつる」などと言われたものです。これは主に熱けいれんを予防するためでした。



② スポーツドリンクの選び方は

水分と同時に電解質を摂取することで熱けいれんなどを予防することができます。このために開発されたのが、いわゆるスポーツドリンクです。たくさんの種類のスポーツドリンクがありますが、選ぶときは、水分以外に何が必要かを考えると良いでしょう。電解質が必要なのか、糖質すなわちエネルギーも必要なのか。さらにアミノ酸なども必要なのかという視点です。また、消化管からの吸収スピードも製品によって異なります。各製品の特徴をつかんで的確に使用しましょう。



③ 「のどが渇く前に飲む」が原則



スポーツの現場では、練習や試合の前に適量の水分と電解質を補給しておくことが必須です。このことをウォーターローディングといいます。補給は練習や試合前、練習や試合中、そして終わった後にも行います。練習や試合中の補給では「のどが渇く前に飲む」が原則。早め早めの補給を心がけると良いでしょう。練習や試合の前後で体重を測定しておく、この間の発汗量を測定できます。発汗量に見合った水分補給を行うようにしましょう。

④ 1日に摂取する水分の約半分は食事から

厚生労働省が作成した「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をみると、私たちが1日に摂取する水分量は約2,000～2,500gといわれています。水分の摂取源は欧米諸国では食物由来がおよそ20～30%、飲み物由来が70～80%と報告されています。しかし、日本人は異なります。水分含量が「パン」よりも高い「めし（こ

飯）」と「麺類」を多く摂取する結果、食物由来が51%、飲み物由来が49%と報告されているのです。この中にはもちろん味噌汁などの汁物も含まれています。つまり、1日に摂取する水分の約半分は実は食事によるものなのです。このように考えると、食事を抜くとエネルギーや栄養素だけでなく、水分も供給されなくなってしまうことがわかります。つまりは、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があるといえます。

⑤ 3食をしっかりと食べることが最も基本的で重要

熱中症対策では、水分と電解質の補給と、3食をしっかりと食べることが重要です。できれば、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけたいですね。



⑥ 野菜ジュースやスムージーも効果的

最近、野菜ジュースや自家製のスムージーがブームになっていますね。これらは野菜や果物のビタミンやミネラル、食物繊維の供給源として非常に有用です。そして、実は熱中症対策の水分の供給源としても非常に役立ちます。また、牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムの供給源として取り上げられることが多い飲み物です。こちらもたんぱく質はもちろん、水分の供給源となるため、熱中症予防にも効果的であるといえます。



⑦ おすすめはキウイフルーツ

熱中症予防に対する、食事からの水分補給の話を紹介しましたが、水分以外にたんぱく質、ミネラルの摂取も重要です。なかでも、ナトリウムやカリウムなどの電解質は、汗からの損失もあるため、発汗量の多い場合は要注意です。食塩の取りすぎは避けなければなりませんが、適塩も大切です。野菜や果物の摂取を心がけると良いでしょう。特に、キウイフルーツはミネラル、ビタミン類が豊富なのでおすすめです。

参考 女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授 上西一弘

「熱中症を予防するための食事」 日本学校保健研修社 健より

●耳鼻科検診のお知らせ

月	日	曜日	時間	学校医	クラス
7	7	火	14:00～	中村先生（能登病院）	3年1組 さわやか 14:00頃～ 3年2組 14:15～ 3年3組 14:30頃～ 3年4組 ほほえみ 14:45頃～
7	14	火	14:00～	中村先生（能登病院）	前回欠席者 2年3組 14:00頃～ 2年4組 さわやか 14:10頃～
9	10	木	13:40～	山田先生（恵寿病院） 	前回欠席者 1年1組 14:00～ 1年2組 さわやか 14:15頃～ 1年3組 ほほえみ 14:30頃～ 1年4組 14:00～ 2年1組 14:10頃～ 2年2組 14:20頃～

①耳から始めます。片方ずつ調べます。長い髪の毛は結んだり、耳にかけたりしましょう。



こんなことをみえています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- 鼓膜はきれいか
- 耳垢がたまっていないか

②鼻を調べます。普段の鼻水の様子をみてもらうので、鼻は30分前までにかなでいきましょう。



こんなことをみえています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③最後に口を開けて、のどを調べます。

こんなことをみえています

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか



●歯科検診のお知らせ



月	日	曜日	時間	歯科医の先生	クラス	時間
7	15	水	13:30～	石垣先生 (2人)	1年生 さわやか ほほえみ 2年1組 2年2組	男女別に並びます。 1-1 13:30頃～ 1-4 14:00頃～ 1-2 13:40頃～ 2-1 14:10頃 1-3 13:50頃～ 2-2 14:20頃～
7	16	木	13:30～	浜岸先生	3年2組 3組3組 3年4組 ほほえみ	13:30頃～ 14:00頃～ 14:30頃～
7	30	木	13:00～	浜岸先生	2年3組 2年4組 さわやか 3年1組 さわやか	13:00頃～ 13:30頃～ 14:00頃～

○会話を控え、マスク着用で廊下に間隔をあけて並びます。

○保健室でも、会話を控え、間隔をあけ並びます。

○前回欠席者は、次の5限後の休み時間に保健室前に整列してください。
検診を受けます。

静かに、すばやく検診を受けましょう。

歯科検診はむし歯の他にも、
歯肉・歯垢・歯並びやかみ合わせ・顎関節までみえています。
CやGなどの暗号(?)はそれ
を示すためのもの。つまり歯
と口は健康か? しっかりかめ
るかなどの記号なのです。か
むことは全身の健康と深く関
わっています。むし歯や歯肉
炎が進んでいて歯医者さんで
の相談や治療をすすめられ
たら、早めにゴー。