

## 新生活には慣れましたか？

新年度が始まって2カ月。新しい環境には慣れましたか？緊張が解けてきたことで、注意力が下がってけがをしたり、これまでの疲れが出て体調を崩しやすくなります。早めに寝たり、食事をしっかり取るようにしたりと、自己管理に努めてくださいね。

## 頭が痛い、気持ち悪い…それって熱中症かも！？

5月の中旬から気温が上がり始め、夏日になる日も増えてきました。それにつれて、頭痛や気分の悪さを訴える人が増えています。暑くなってくると心配なのが熱中症。暑さで身体から汗として水分や塩分が奪われ、体温がうまく調整できなくなる状態で、最悪命を落とすことも！水分・塩分が奪われた状態＝脱水になると、頭痛や吐き気が出てきます。自分でも気付かない間に脱水を起こして、熱中症になりかけているかもしれません。

### 熱中症の症状と重症度分類 (\*1)

分類	症状
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。
III度	II度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、まっすぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは医療機関での採血により判明します。



### 暑さへの体のならし方

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていないうちに、急に暑くなった日に起こりやすくなります。

本格的に暑くなる前に、ウォーキングなどの軽い運動をして、水分補給をしながら汗をかくことを続けると、発汗量が増加し、暑さに対する順応力が高まります。



\*1、\*2：参考文献：「熱中症環境保健マニュアル2014」（環境省）

**熱中症の救急処置 (\*2)**

周囲の人が熱中症になってしまったら、以下のフローチャートに沿って対応しましょう。

**CHECK 1**

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

YES

**CHECK 2**

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**CHECK 3**

水分を自力で摂取できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

YES

水分・塩分を補給する

**CHECK 4**

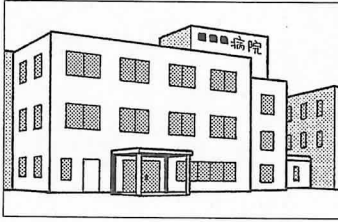
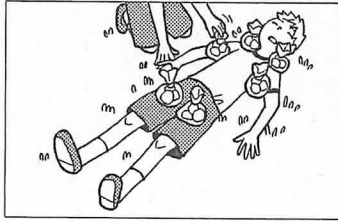
症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ

YES

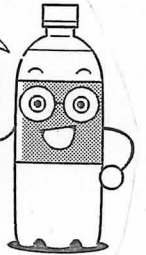
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。



**水分補給のポイント**

基本は水や麦茶。

たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクなど、塩分を含んだものがおすすめ！



**タバコの危険性**

あなたの周りにタバコを吸っている人はいませんか。5月31日は世界禁煙デーでした。タバコを吸うと自分も周りの人もよいことが一つもありません。タバコに含まれているニコチン、タールは血管を収縮させ、発がん性物質をつくり、空気の通り道(気道)の細胞にダメージを与えていき、身体をむしばんでいきます。

**5月31日、世界禁煙DAY**

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

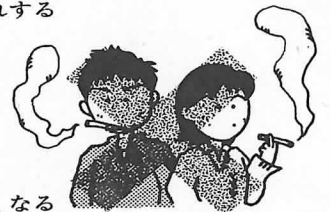
“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

**タバコの(煙)に含まれる主な有害物質**

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの前から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)

一中・高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—  
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる



ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等  
未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

