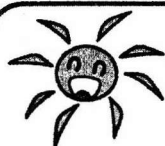


保健だより

2013年7月5日発行
練馬区立練馬中学校
保健室

7月に入りました。天気予報によると、これから暑さが厳しくなるようです。
食中毒や夏かぜにかかりやすい時期です。手洗い・うがい、下着の着用(特に男子!)
といった衛生管理、睡眠を十分にとる、飲食物に気を配るなどの日常的な健康管理を
しっかりと行い、元気に過ごしてほしいものです。

暑さに慣れていないこの時期は「熱中症」にも注意が必要です。湿度が高い時は、汗をかいても
体温が下がりにくいので、特に気をつけたいものです。夏本番に向けて暑さに体を慣らしていくことも
大切です。



知っていますか? 「暑熱順化」

●暑熱順化とは●

夏の暑さに体が慣れる状態です。
順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が上がり、汗が出るときに
ナトリウムを再吸収するので、
汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。



あついよ〜



元気!

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや
自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、
冷房をひかえて体を慣らす



- ・シャワーではなく、お風呂
に入って汗をかく



ペットボトル症候群に気をつけよう。

急な血糖値の上昇により、^{こゝろ}昏睡状態におちいることも...

暑い夏は、冷たい飲み物がおいしく感じられますね。しかし、糖分の多い清涼飲料水は大量に飲むと
「ペットボトル症候群」を起こすことがあるので注意が必要です。ボトルの表示に「糖分」と書かれて
いなくても、「炭水化物」とある場合は、同じ意味になります。

水分補給には「水」か「お茶」を!

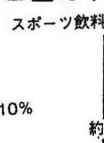
清涼飲料水に含まれる
糖分濃度



炭酸飲料や果汁
入りのジュース
全体量の
約10~11%



果汁100%の
ジュース
約10%



スポーツ飲料
約5~6%

汗をかく夏は、こまめな水分補給が大切ですが、飲み物は糖分を含まない水かお茶が良いでしょう。
激しい運動をする時はスポーツ飲料も良いのですが、飲み過ぎには要注意。スポーツ飲料は汗に近い
成分であり、発汗による脱水を防ぐのに適するとされています。確かにミネラルの濃度は汗に近いもの
になっていますが、汗には糖分は含まれません。暑い季節は運動による発汗が増えるため、スポーツ
飲料で水分を補給すると「糖分過剰」になります。もちろん、運動もしないのにスポーツ飲料を飲むの
は望ましくありませんね。

水分やミネラル分を補給する方法は、飲み物に限ったことではありません。食事に味噌汁やスープ
などを取り入れたり、水分やミネラル分が豊富な野菜や果物を積極的に摂取することも良いでしょう。

ところで、ペットボトル症候群とは...? (保健室前に掲示してある「保健ニュース」をご覧ください。)

運動時の水分補給の目安

参考文献：夏のトレーニングガイド(日本体育協会)

運動中の水分補給の仕方は、下表の基準を目安にすると良いでしょう。

運動強度			水分摂取量の目安	
運動の種類	運動強度	持続時間	競技前	競技中
トラック競技 バスケット サッカーなど	75～100%	1時間以内	250～500ml	500～1000ml
マラソン 野球など	50～90%	1～3時間以内	250～500ml	500～1000ml/1時間
ウルトラマラソン トライアスロン など	50～70%	3時間以上	250～500ml	500～1000ml/1時間 必ず塩分を補給

1 温度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、15～30分ごとに飲水休憩をとることによって、体温の上昇が抑えられます。1回200ml～250mlの水分を1時間に2～4回に分けて補給しましょう。

2 水温は、5～15℃が望ましいです。

3 軽い短時間の運動時は単なる水でもよいのですが、飲みやすさ、からだへのたまりやすさを考えると、0.1～0.2%の食塩水がよいです。運動を長時間反復する場合は、食塩濃度をやや高くすることが望まれます。
また、エネルギー源として糖分も水とともに摂取することが望ましいのですが、短時間の運動では運動前に、中長時間の運動では運動中にとることが効果的です。

*自分で調合する場合 …1ℓの水：ティースプーン半分の食塩（2g）：好みに応じて角砂糖等糖分

4 トレーニング終了後の回復時においても、水分を摂取することによって体温の回復が早くなります。

まちがいがと



つのまちがいを
さがそう!

