

# 保健だより 7月号

茨城県立境高等学校

ひまわりの花も咲き始め、夏らしくなってきました。6月末に各地で観測史上初の暑さが記録されましたね。気温が急に高くなりましたので、熱中症に気をつけていきましょう。マスク生活や換気をしながらですが、熱中症予防を優先させてください。

## マスク

気温・湿度等が高くなる中で、熱中症は命に関わる重大な問題となります。熱中症予防を優先し、体育の授業や運動部活中、登下校の際には、マスクを外すこと。その際は、できるだけ距離を空ける、近距離での会話は控えるなどの工夫をしましょう。

## 熱中症

「暑熱順化」について先月号に載せました。準備はできましたか？

- 予防
- ・室内では、エアコンや扇風機を使用して適正室温にしましょう。
  - ・喉が渇かなくても水分補給をする。(授業中も可)
  - ・体調が悪いときには運動を控える。(特に、食事が摂れない・下痢をしている)
  - ・白色や通気性のよい衣服を着用する。
  - ・屋外では、帽子や日傘、木陰などを利用し直射日光を避ける。
- 応急処置
- ・涼しい所に避難する。
  - ・体を冷やす。(氷嚢を首・脇の下・そけい部に当てる・霧吹きで水をかけて扇風機を当てるなど)
  - ・水分を摂る(経口補水液やスポーツドリンクを飲む)

★意識がない・自力で飲めない場合はすぐに救急車を要請する★

### 水分補給のこつ

一度に沢山飲んでも体に吸収されません。こまめに摂りましょう。運動する際は水だけでは塩分が不足します。塩分も補給しましょう。スポーツドリンクが手軽ですが、飲みたくない人は、塩・塩飴・梅干しなどを摂るようにしましょう。

## 野球応援

今年は数年振りに野球応援ができます。7日に全体応援練習がありますね。帽子や日よけ用のタオル、水分、着替えなどを忘れずに準備してください。携帯用小型扇風機やミスト付ファンなどを持っている人は持参して使って下さい。前日は早めに寝て、体調を整えましょう。また、朝食・昼食をしっかり摂っておいてください。全体練習開始直前にも、塩タブレットや水分を補給しておくのもおすすめです。喉が渇く前に水分補給をしてください。

体調不良の人は無理に参加しないようにしてください。

## 心と体

ストレスがあると胃が痛くなったり頭痛がしたり眠れなくなったりすることから、心が体に影響があることはよく知られていますね。逆はイメージできますか？体が心に影響するので、心の不調がある人は、カウンセリングだけでなく、体からのアプローチも重要です。

### 1 バランスのよい食事

心の不調を抱えている人に多くみられるのが、タンパク質不足です。好き嫌いがあり、お肉を食べない、大豆を食べない場合があります。バランスよく食べて、タンパク質をしっかり摂取するとホルモン分泌がよくなり元気がでます。タンパク質は気をつけて摂取しないと不足します。卵1つで約6gですが、1日50g~60gは必要なので、1回の食事でタンパク質のおかず1品では足りません。お肉と大豆、お魚と卵など、2品摂ることを意識して摂取しましょう。食パンのみ、うどんのみ、などの炭水化物単品の食事パターンが多い人は改善しましょう。

食物繊維やオリゴ糖などをバランスよく摂取して腸内環境がよいと、セロトニンの合成を促進します。セロトニンは3大幸せホルモンの1つで、心の安定をもたらします。不足するとネガティブ思考に陥りやすくなり、訳もなく悲しくなるなど悲壮感に襲われることもあります。腸のセロトニンが脳に運ばれて使われることはないのですが、腸内環境がよいと、脳のセロトニンも増えると言われています。腸活は心の不調の改善を助けます。

### 2 朝日を浴びる

朝日を浴びるとセロトニン分泌が促されます。セロトニンは睡眠を促すメラトニンの原料にもなります。夜ぐっすり眠って、ストレス疲れした脳を回復させます。

### 3 運動をする

リズム運動（踏み台昇降、ウォーキングなど）をするとセロトニンが増えます。筋トレをすると男性ホルモンが出て元気がでます。「ここまでやる」と目標にしていたところまでできるとドーパミンの分泌が促進されます。ドーパミンも3大幸せホルモンの1つで、意欲がみなぎるホルモンです。適度な運動をすると元気がでます。

### 4 肌触り・スキンシップ

3大幸せホルモンの1つオキシトシンは、スキンシップなどで増やすことができます。ペットと遊んだり、肌触りのよいタオル・ぬいぐるみ・クッションでも効果があります。お気に入りを持ってみてはいかがでしょうか。

## 多汗症

汗をかくことは体温調節機能として重要ですが、日常生活に支障がでる程の発汗がある場合は多汗症が疑われます。多くは、手のひら・足裏・脇の下などの局所多汗症です。困ることは、書いている最中に紙が汗で濡れてしまう・コップを落としてしまう・裸足で歩くと滑る・常に汗対策に気を使う、などです。皮膚科で治療ができます。