

# レインボー

2014/7/18  
岡山操山高等学校  
生徒保健委員会

今日は終業式、そして明日からは夏休み・・・しかし操山生にはまだまだ夏補習が続きます。1・2年生は午前中に補習、午後から部活というハードスケジュールですが、生活リズムを整え、毎日を健康に過ごしましょう。

気温が本格的に上がってきたこの季節に怖いのがなんといっても熱中症。例年、全国的に患者が急増する7月は「熱中症予防対策強化月間」です。

## ☆「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という言葉を知っていますか？

「暑熱順化」とは「身体が暑い環境下に慣れること」です。聞いたことがありますか?? 私達の体は暑さにさらされると、脳や内臓などの深部の温度の上昇を防ぐために熱を体外に逃そうとします。外気温が高くなり皮膚温との差が小さくなる真夏は汗をかいて蒸発による熱放散を行います。あなたはしっかり汗をかいていますか? こまめに給水しながら継続的な運動をすることが大切です。また、冷房の設定温度を下げすぎていると発汗を促すことができません。あなたの部屋の設定温度は何度ですか?

暑熱順化すると発汗量が増えます。そして汗腺の持つ、塩分を再吸収する働きが高まって、塩分の少ない汗をかくことができるようになります。この汗は塩分が少ないので、乾いたときにベタつきにくくなります。さらには血管の膨張、血流の増加などによって、体表面から熱を逃がしやすくなり、熱中症にかかりにくい身体となるのです。



## ☆熱中症と水分&塩分補給について☆

熱中症は体温が上がりすぎることが原因で起こりますが、それを誘導するのが脱水です。

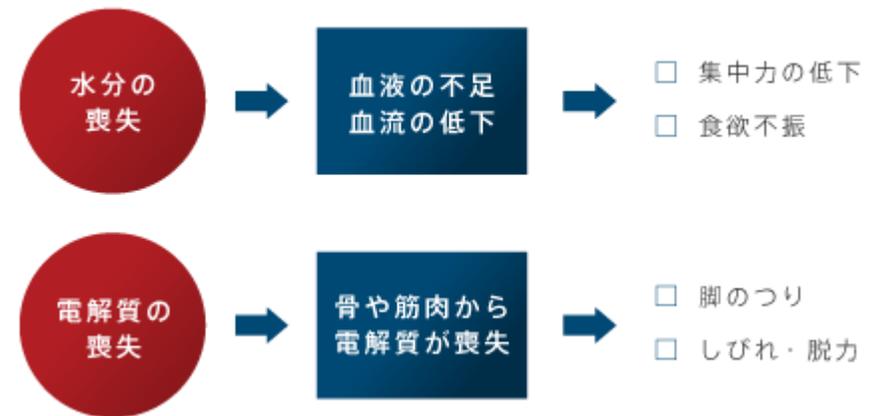
水分補給が大切なのは、運動部に所属する人についてだけではありません。発汗によって体内の水分が減ってしまうと、今度は汗が出にくくなります。人間の体にとって水分は非常に重要なので、体温上昇という犠牲を払ってでも水分を守ろうとするのです。発汗が減少に転じると、体温を下げることができず、体温がどんどん上昇し、脳をはじめとする様々な臓器に障害が及びます。



のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、水分補給はのどが渇いてからでなく、**渇く前に飲むのが正解**で、運動時以外にも水分が不足しやすい「就寝の前後」「入浴の前後」等に水分を摂ることが重要とされています。

★吸収のスピードが早い飲み物の代表は「水」ですが、汗をかいているときに水ばかり飲むと、体内のバランスが崩れて筋肉の痙攣などを起こしてしまいます。

水分と電解質が失われると...



★汗をかいた時に良い飲み物はやはり「スポーツドリンク」です。冷やして飲むのがお勧めです。ただし糖分も多いので、適量を。

## ☆おいしく熱中症予防☆

他人事では片づけられない熱中症。おいしく手軽にできる予防レシピを紹介します。

### \*手作りイオンウォーター\*

水 500 cc  
砂糖 大さじ2  
塩 小さじ4分の1弱  
レモン汁 大さじ2強

全部水に溶いてマドラーで混ぜます

### \*熱中症対策クッキー\*

小麦粉(薄力粉) 100 g  
サラダ油 大さじ2.5  
砂糖 大さじ2  
塩 2つまみ

- 1 ボウルに小麦粉と砂糖と塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
- 2 混ぜたらサラダ油を入れて、ゴムベラでよくなじむように混ぜる。
- 3 オーブンを170度に予熱開始、好きな形に成形して15分間焼く。



熱中症対策に不可欠な塩分を手軽に補給できます！簡単に作れるのでぜひ作ってみてください！

〈参考〉花王健康科学研究会ヘルスケアレポート No. 33/厚生労働省 HP/環境省熱中症環境保健マニュアル(2009) かくれ脱水 JOURNAL