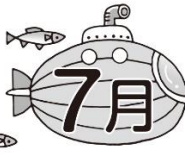


# ほけんだより



令和 2 年 7 月 2 日  
京都府立京都八幡高等学校  
保 健 部



毎日蒸し暑い日が続いていますが、体調はどうですか？今年の7月は例年と違い、7月末まで学校の授業日となっています。体調を崩さないよう、いつも以上に生活リズムに気を配って残り1ヶ月ある1学期を乗り越えましょう。



水分は大切だけど...

## ペットボトル症候群に注意！

暑くなると冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますね。本校にも自動販売機が設置されており、よく購入している姿を見かけます。



皆さんは「ペットボトル症候群」という病名を聞いたことはありますか？ペットボトル症候群とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンクなど、糖を含む清涼飲料水(ソフトドリンク)を多く摂取することで発症する病気で、正式には「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれています。

### “ペットボトル症候群”を起こす流れ

- ① 体内で高血糖が続くと、血糖を細胞に取り込ませる働きをするインスリンが膵臓から分泌される。  
↓
- ② 甘い清涼飲料水の飲み過ぎで糖類を摂り過ぎると、インスリンが処理しきれなかった糖類を尿として排出するので、尿の量が増える。  
↓
- ③ 尿の量が増えると脱水気味になり喉が渇く。  
↓
- ④ 喉の乾きを潤そうとして、さらに清涼飲料水を飲み続ける  
→ → → 高血糖や脱水が進み、“ペットボトル症候群”になる。  
このような流れをたどります。



その場の状況に応じて、何を飲むのか選択できるようになってほしいと思います。

### 自分の飲み物で計算してみよう

#### 《 砂糖の量を調べる計算式 》

(内容量) ÷ (単位量) × (単位量当たりの炭水化物の量) = (全体の砂糖の量)

例 )

500ml 飲料で炭水化物量が100ml あたり9.2gの場合 500 ÷ 100 × 9.2 = 46グラムとなります。



# 熱中症予防のために

今年の夏は、感染症予防のため「3密を避ける」「マスクの着用」等、これまでとは異なる新しい生活環境下で迎えることとなります。「新しい生活様式」を実践しながら、例年以上に熱中症の予防に努め、夏を乗り切りましょう！厚生労働省・環境省が示している「令和2年度の熱中症予防行動」を紹介します。

## 1 暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



## 2 適宜マスクをはずす

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩



## 3 こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## 4 日頃からの健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する



## 5 暑さに備えた体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



\*出典 環境省熱中症予防情報サイト 令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の  
付け根を冷やす

衣服をゆるめて  
涼しい場所に寝かせる

もしも熱中症の症状がでたら？

スポーツドリンクなどを  
飲ませる

無理やり飲ませる  
ことはやめましょう

意識がない場合は、  
救急車を呼びましょう