

高大連携授業

乙訓高等学校ではスポーツ健康科学科を中心として高校と大学・専門学校と連携した高大連携授業、企業の研究者の方をお招きして講演会を行う産学連携授業を展開しています。

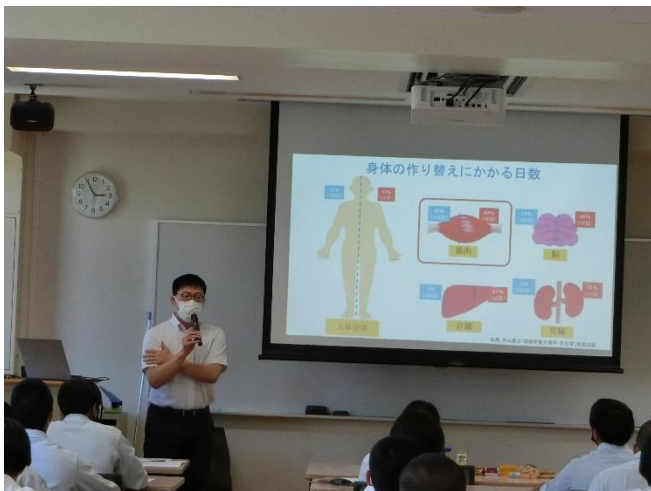
日時：令和4年6月2日（木）

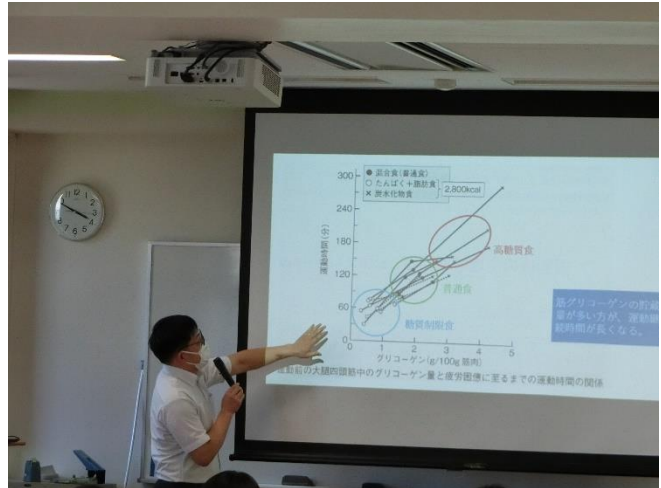
対象：スポーツ健康科学科2年生（40名）

内容：「スポーツ栄養学 ～基礎編～」

講師：大和学園京都栄養医療専門学校 増田友輔先生

基本の食事とは何か？毎日体重を量ることによるコンディションの把握の大切さ、スポーツ選手に必要な栄養素、3食以外の補食の摂り方を基本から詳しく解説していただきました。また、気温上昇に伴って運動中の熱中症が心配されますが、水分補給のポイントなどについても詳しく教えていただきました。





脱水と症状

大量の汗、喉の渇き

強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退
血液濃縮、尿量減少、血液濃度上昇

3%を超えると、汗が出にくくなる

全身脱力感、動きの鈍り、皮膚の紅潮化、いらいらする、疲労および嗜眠
吐き気、感情の不安定(精神不安定)、無関心

手足のふるえ、ふらつき、頭痛、体温上昇、脈拍・呼吸上昇
幻覚、呼吸困難、めまい、チアノーゼ、疲労増加、精神錯乱

% 筋痙攣、失神、循環不全、腎機能不全

