

保健だより 9月



R6.9 越谷北高 保健室

引き続き熱中症注意 !! ~暑さが続きます~

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。休み明けて学校生活に体が慣れていないと、長時間暑さにさらされたり、水分塩分補給を怠ることで熱中症を引き起こし安くなります。1学期同様に引き続き注意しましょう。

尿の色で脱水チェック

黄色の尿は脱水のサインです。喉が渴いていなくても、水分補給しましょう!

尿の色

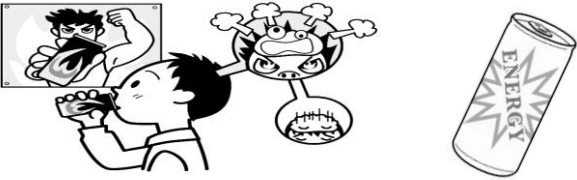
①	↓ 重症	普段通りの水分摂取でOK!
②		コップ1杯の水分をとりましょう。
③		<u>1時間以内にコップ1杯の水分(250ml)をとりましょう。</u> *汗が多い時はペットボトル(500ml)1本をとりましょう。
④		<u>今すぐコップ1杯の水分をとりましょう。</u> *汗が多い時はペットボトル(500ml)1本をとりましょう。
⑤		<u>今すぐ1000mlの水分をとりましょう。</u> *この色より濃い、または赤や茶色が混じっていたら、直ぐに病院へ行きましょう。

参考：熱中症の予備軍『隠れ脱水症』のを見つけ方（厚生労働省）より

エナジードリンク 飲み過ぎていませんか？

エナジードリンクにはカフェインやアルギニンなどの成分が通常よりも多く含まれています。興奮作用により活力が出るような印象があるので、眠気覚ましや頑張りたいときに飲む人が多いのではないのでしょうか。エナジードリンクは「保健機能食品」ではないため、サプリメントなどのように一日の摂取量の目安などの記載がありません。

過去に国内で16歳の健康な男子がエナジードリンクを一気に飲み過ぎたことで死亡する事故がありました。原因はカフェインの中毒と考えられています。日本ではカフェインの基準量は定められていませんが、ヨーロッパでは一日200mg、北米では400mgが上限です。下表を見ると、毎食後にエナジードリンクやコーヒーを飲んだだけで、上限を超えてしまうことがわかります。エナジードリンクの飲み過ぎだけを気をつけるのではなく、他の食品や医薬品から摂取した分も合わせた総量に気を付けましょう。



【食品中のカフェインの量の例】

食品	量(mg)	カフェイン量(mg)
エナジードリンク(A)	250	80
エナジードリンク(B)	355	142
コーヒー	200	175