

# 保健だより

令和3年6月4日

中野区立明和中学校

保健室

No.4



いよいよ明日は体育祭です。体育祭練習後に体調不良で保健室に来た人の中には、水筒を持ってきておらず、水分補給がしっかりとできていない人がいました。熱中症は、ひどくなると命に関わります。軽く考えずに、こまめな水分補給を心がけましょう。

さて、その水分補給の大切さを学んだ熱中症予防講習会で皆さんがワークシートに記入した質問について、講師の小峰さん(株式会社 明治)から回答をいただきましたので、みんなで共有し、生活に生かしましょう!



一人でいるときに熱中症になったらどうすればいいですか?

意識がある場合は、配布パンフレット裏面の「熱中症になってしまったら?」を参考に、症状に応じて安静にして様子を見ましょう。

吐き気がある場合は、医療機関を受診してください。意識障害が少しでも感じられたら、スグに救急車を呼ぶようにしましょう。

熱中症にならないために、日頃から予防のための行動をすることが大切です。

ミネラルはアイスやフルーツでもいいのかな?

フルーツにもミネラルは含まれていますが、それだけでは汗で失われやすいナトリウムが十分補給できない可能性があります。アイスは嗜好品なので砂糖もたくさん含まれていますので、食べ過ぎには注意が必要です。ミネラルは、水分や1日3食の食事から摂る工夫をしましょう。

こまめに水分を摂るとき、炭酸水でもありですか?

無糖ならば、水の代わりに炭酸水でも良いです。ただ、おなかがいっぱいになって十分な水分補給ができない場合は、炭酸水ではない水分を摂るようにしてください。

ミネラルって何に含まれているのですか?

ミネラルは「無機質」とも言われ、栄養素としてもミネラルは13種類あります。ミネラルによって、多く含まれる食品が異なります。ミネラルをバランス良く摂るには、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻)、牛乳・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)等いろいろな食品を食べる事が重要です。調味料にはナトリウムなどのミネラルが含まれています。

睡眠は何時間くらいとればよいですか?

中学生の皆さんは、最低でも7~8時間の睡眠が必要です。早めの就寝を心がけましょう。

運動をするとき何リットルまたは何ミリリットル持って行けば最適でしょうか?

どれくらいの時間運動するかによります。例えば、一日中試合があるときなどは、自宅から持って行く量だけでは足りないこともあると思います。そのような場合に備えて、粉末タイプの物を用意しておくとお心かもしれません。

吸収されない水はどうなるんですか?

尿や大便などの成分となり、身体の外に排出されます。





水を飲む時はコップ一杯程度と言っていますが、がぶ飲みしてもいいのですか？

お水は一気にかぶ飲みせず、ゆっくり飲むのが良いです。コップ一杯の水を急がずゆっくり飲みましょう。



塩分補給の塩タブレットとスポーツドリンクだとどちらがよいとかありますか？

水 100 ml に対し、タブレットを 1 粒摂ることで、スポーツドリンクと同等の塩分・ミネラルを摂取することができます。スポーツドリンクがない時や苦手な方は、水とタブレットを摂るという方法でも良いと思います。



なぜ高齢になると水分の量が減るのですか？

加齢に伴い基礎代謝量が低下し、細胞内の水分が少なくなるためです。からだの中で貯水タンクの役割をしている筋肉の減少なども、水分量減少の原因と考えられています。



私はスポーツドリンクの味が嫌いなのですが、水や塩分チャージなどでも大丈夫ですか？

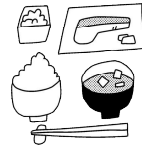
上記の通り、成分上はスポーツドリンクの代わりに摂ってもらうことに問題ありません。



ミネラル補給できるもので、飲み物以外に何か良い物がありますか？

みそ汁などを活用すると、塩分と水分の両方を食事で摂ることができます。夏野菜は水分とミネラルが摂れる天然のスポーツドリンクとも言われています。

ミネラル補給するのはスポーツドリンク以外にありませんか？



熱中症になりにくい体をつくるために良い食べ物は何ですか？

「これを食べれば絶対熱中症にならない!」と断言できるものではありません。欠食せず、毎食バランスのよい食事を心がける事が大切です。バランスの良い食事の中でも意識をして摂りたいのが、たんぱく質を多く含む食品です。たんぱく質は、筋肉の材料になり、筋肉は体の中で貯水タンクのような役割をします。加えて、牛乳に含まれるたんぱく質には、血流量を増やして汗をかきやすくする働きがありますので、しっかり牛乳を飲むことがおすすめです。



水分不足のサインで足がつると書いてありますが、手がつったりはしないですか？

足と同様、手がつることもあります。



運動後にオレンジジュースを飲んだら何か効果はありますか？



運動後は何を摂ればいいのですか？



運動をした後に糖分を摂るのは大切だと聞いたのですが、それは本当ですか？



運動後はエネルギーが消耗している状態です。炭水化物(糖質)の適切な補給により、すばやい疲労回復につながります。例えば、おにぎり、サンドウィッチなどのパン、バナナなどの果物、100%ジュースなどです。もちろんオレンジジュースでも良いです。また、炭水化物(糖質)とたんぱく質を3:1の割合で摂ると、より回復が早まることが分かっています。おにぎりの具をシャケにしたり、ハムサンドなどたんぱく質と一緒に摂れる食品を運動後に摂ることがおすすめです。