



令和5年7月18日  
県立高砂南高等学校  
保健室

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそう。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

## 熱中症予防特集～令和5年は平均よりも暑い夏～

7月は西日本や沖縄を中心に平年より高く、暑さの厳しい日もあります。8月は中旬以降で厚さの和らぐ時期がありそうですが、西日本や沖縄を中心に平年より高く、残暑が厳しくなりそうです。9月は全国的に高温傾向となり、前半を中心に残暑が厳しくなりそうです。

### 《水分補給》

運動中の水分補給は適当にすればいいというものではありません。適切なタイミングに、適切な飲み物を飲まない、エネルギーを激しく消費してトレーニングの強度が落ちてしまったり、熱中症を招いて命の危険につながることもさえます。

運動中や後に頭痛になったことないですか？

### ◎汗で失われる塩分(ナトリウム)の補給

体から失われる汗には水分だけではなく、ナトリウムをはじめとするミネラルも含まれています。ナトリウムは食塩を構成するミネラルで、汗がしょっぱいのは汗にナトリウムが含まれているためです。水だけを飲んでいて、体内のナトリウム濃度が低下してしまいます。すると、体はナトリウムの濃度を一定に保つために水分を体外に排出してしまいます。それが繰り返されると、水分補給をしているつもりが逆に体から水分が失われてしまうという悪循環に陥ってしまいます。

### ◎スポーツドリンクが熱中症予防に最適な理由

スポーツドリンクの味が好きではないので飲まないという人が多くて驚きました。スポーツドリンクは運動や日常生活などでの発汗によって体から失われた水分やミネラルを、効率良く補給できる清涼飲料水です。砂糖や果糖などの糖類に、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。

### ◎補給のタイミング～運動～

🕒 30分前までに

250～500mL

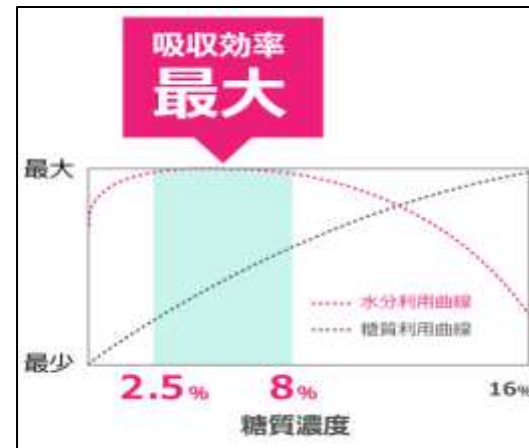
🕒 1時間の中で

500～1,000mL

⚠️ こまめに補給

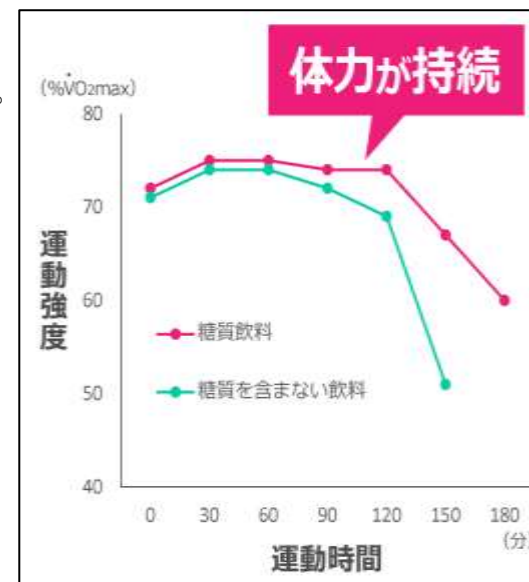
### ◎水分の吸収における糖質の重要性

グラフの一番上の曲線が水分の吸収率を表しており、糖質濃度が2.5～8%のところでもっとも高い状態になっています。これは糖質が小腸での水分の吸収を促進するため、吸収率が高くなっているのです。ある程度の糖分が含まれている方が水分は効率よく吸収されるのです。スポーツドリンクの場合、糖分の量はほぼ炭水化物の量と考えられますので、栄養成分表示に「炭水化物」が100mLあたり2.5～8g含まれているものを選ぶとよいでしょう。



### ◎糖質はエネルギー源

糖質には運動する上でのエネルギー源になります。長時間の運動をする際には、高いパフォーマンスを維持する上でも、糖質の摂取は欠かせません。左の図は糖質を含む飲料を飲ませた群と糖質を含まない飲料を飲ませた群とで、体力がどれだけ持続するのかを比較したグラフです。糖質を含まない飲料を飲ませた群は、運動時間が150分のころには運動強度が大幅に低下しているのに対し、糖質を含む飲料を飲ませた群は180分まで高いパフォーマンスを維持しています。糖質はカロリーがあるのでどうしても敬遠されてしまいがちですが、エネルギーが不足することによって疲労を招き、トレーニング強度やパフォーマンスを下げってしまうのでは、短期的にも長期的にもプラスにはなりません。



### 経口補水液の作り方

水 500mL

砂糖 20g

塩 1.5g

500mLペットボトル 1本

ペットボトルキャップ すりきり 3杯

透明スプーン すりきり 1杯

## ！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



## その状態で運動すると…

# ☀️ 熱中症のキケンあり！



こんな人は

### 熱中症の危険あり！

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

思い当たることはありませんか？

### 1 キケン！ 過度な運動

運動時の筋肉の熱発生量は、運動していないときの10～15倍です。



体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

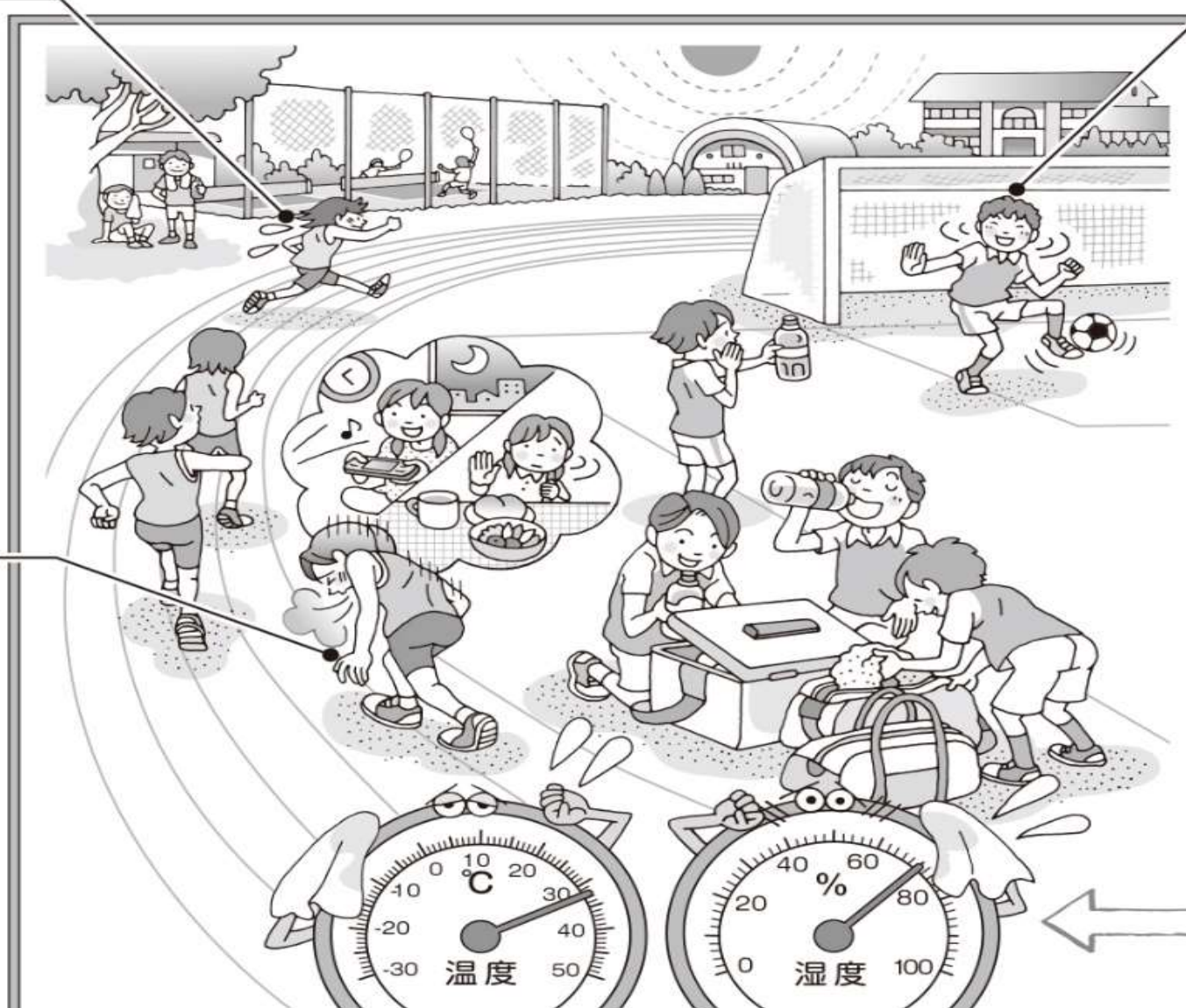
### 2 キケン！ 体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。

朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



### 3 キケン！ 水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。

運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。



### 熱中症は “湿度” にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。

気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

