

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2019年 6月



寒暖差のある季節

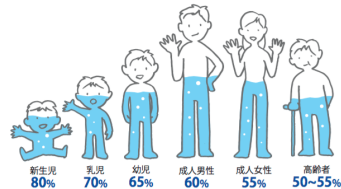
急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには寒くなったり、気温の変化が激しく体調をくずしやすい季節。この時期は「寒い」「頭が痛い」「お腹が痛い」と訴える生徒が多くなります。まだまだ肌寒い日が続きますが、暑さに身体が慣れていない人は熱中症になりやすくなります。少しずつ暑さに慣れるように心がけましょう。

熱中症対策！水分補給の大切さ。

私たちの体の中には、たくさんの水分があります。体重1kgあたりに含まれる水分量は年齢によって異なり、新生児でおよそ80%、成人で55~60%、高齢者では50%ほどと、年齢とともに減少していきます。

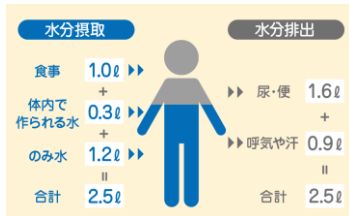
体液の3つの役割

<p>酸素 栄養素</p> <p>酸素や栄養素を体内に運ぶ</p>	<p>老廃物</p> <p>老廃物を体外に排出する</p>	<p>体温調節</p> <p>汗や尿によって体温を調節する</p>
---	--------------------------------------	--



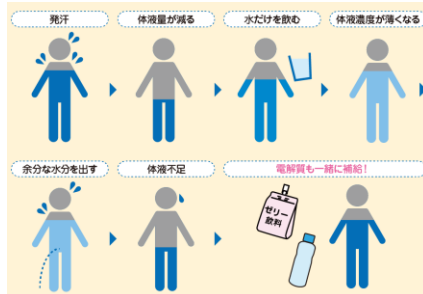
1日に2.5L!

体内の水分量は、摂取と排泄により調節されています。排泄(尿・便)、呼吸、汗などから1日におよそ2500mlの水分が失われます。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂り入れなければなりません。



体内の水分量5%を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れる。

水分を摂取しても、体に浸透するのに20分ほどかかります。また一度にたくさんの水分を摂っても、身体はうまく吸収することができません。つまり、水分はこまめに少しずつ、喉が渇いたと感じていなくても意識的に摂ることが大切なのです。



体内の水分はナトリウム(Na)やカリウム(K)などの電解質が含まれているため、スポーツ飲料などがおすすめです☆



「汗」が見えるとこんな汚れが!

朝から着ていたTシャツに「ニヒドリン水溶液」を吹きつけ、汗や皮脂汚れを「見える化」する実験があります。



紫色に変化しているのが、汗や皮脂の汚れです。見た目では汚れていないようでもこのように、衣服は汗や皮脂汚れを吸い取っていることがわかります。服の下に1枚着る大切さがわかりますね!

※ニヒドリンという薬品はたんぱく質やアミノ酸と反応して紫色に変わります。刑事ドラマで鑑識が指紋採取の時に使っている薬品としてよく知られています。

<https://siminuki.net/1276>

食中毒の原因菌はどこからくる?

腸管出血性大腸菌(O-157など)

カンピロバクターなどは牛や豚の腸の中にいます。多くは加熱不十分な肉を食べると発症し、腹痛や下痢、出血性の下痢を引き起こします。

サルモネラ菌

牛や、豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛、豚、鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。



セレウス菌

河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀物や豆類、香辛料などが主な感染源となり、チャーハンやパスタ、スープなどが原因食品となります。加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし少量では発症しないため、菌を増やさないことがポイントです。

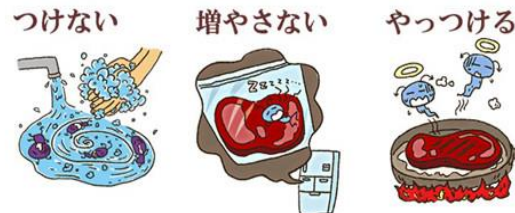
ウェルシュ菌

人や動物の腸管、土壌などに多く生息する細菌です。酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などが原因食品になることが多く、加熱料理した食品は室温で長時間放置しないようにしましょう。再加熱する場合は、十分に加熱し、早めに食べることがポイントです。



食中毒を防ぐ

三原則



おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

