

2学期がスタートしました。楽しい夏季休業を過ごせましたか？課外授業、部活動、遊び、... あっという間の1か月半でしたね！暦の上ではすでに秋です。まだまだ暑い日々は続いていますが、コロナウイルス感染症対策と合わせて、残暑での熱中症に注意していきましょう！

～新しい生活様式×熱中症対策～

マスクを着用している時

- ・マスクを着用していると身体(皮膚)から熱が逃げにくくなり、身体に熱がこもりやすくなる(マスクを着用していない時より、身体が熱く感じる)
- ・「口の渇き」を感じにくくなり、水分補給が不十分で、脱水症状になる

室内で過ごしている時

- ・のどの渇きを感じにくく、水分補給の回数が減る
- ・(自然に汗をかいていても)水やお茶のみで水分補給を済ませている
- ・冷房による室内の乾燥により、涼しく汗をかいていないようでも、知らないうちに身体が乾いている

身体から水分が出ていることに「気づかない」と、

いつのまにか熱中症になる可能性があります。



のどが渇いていなくても、こまめな水分補給

人間は呼吸、食品の消化、汗などによって1日に平均1.5~2リットルの水分を失います。激しい運動をしなくても、生活しているだけで水分はどんどん失われていくのです。このため、こまめに水分補給を行い、最低でも1.5~2リットルの水を補給する必要があります。

熱中症についてQ&A

先日、運動部所属のマネージャー向け講習会を行いました。その中での質問をいくつか紹介して、答えていきたいと思います！

Q.熱中症予防に1番効果的な飲み物は何ですか？

A.スポーツドリンクです！

水分と塩分を同時に摂取できるからです。ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツドリンクは「アイソトニック飲料」と言い、浸透圧が体液と同じになるように調整されているため、体内に吸収されやすいのです。また、朝食でお味噌汁を飲むことによって、適切な水分、塩分、ミネラル類を補給できます。

Q.OSI(経口補水液)をおいしいと感じた時は、運動を中止するべきですか？

A.脱水している可能性があります。休憩して水分補給をしましょう！

OSIは一般的なスポーツドリンクと比べて、ナトリウム(塩分)は2倍、ブドウ糖は約3分の1の量が含まれています。組成を見ると塩分が多く感じるかもしれませんが、脱水状態の場合は「甘み」を感じます。脱水状態時には循環血液量が減少しているため、体はナトリウムを「おいしい」と認識するようになるからです。したがって、脱水状態でOSIを摂取すると「甘み」を感じ、反対にそうでない状態で飲むと「塩気」を感じるというわけです。とはいえ、味覚は個人差があるので一概には言えません。

Q.熱中症で失神した人がいた場合、すぐに救急車を呼ぶべきですか？

A.まずは意識がはっきりとあるか確認しましょう！

熱中症には様々な症状があります。熱失神が起こる原因は、体にこもった熱を外に逃がして体温を下げようと皮膚の血管が拡張し、脳に血液が行き渡らなくなることによる血圧の低下です。まずは意識の有無を確認し、意識がない場合や、反応が鈍い場合や言動がおかしい場合は意識障害があると見なし、救急車を呼びましょう。医療機関で発症時の状況を正確に伝えられるよう、発症時間を把握しておくことが重要です！

9月9日は「救急の日」

「救急の日」の9月9日を含む一週間は「救急医療週間」です。救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年（1982年）に厚生労働省によって定められました。「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。簡単にいうと、“救急について知ろう！”という日です。今後行われる球技大会に向けて、万が一の場合の応急手当の方法について学びましょう。



応急手当、応急処置の違いは・・・？

応急手当：怪我や急病人が出た時に、医療機関（医師）による本格的な治療を受けるまで、または救急隊員が到着するまでに一般市民が出来る手当のことをいいます。（医療行為は出来ません。）

応急処置：怪我や急病人の居る現場から医療施設へ搬送するまでに、訓練を受けた救急隊員が行う許可された処置（行為）のことをいいます。

自分でできる応急手当の基本は3つ！

【洗う】

☆擦り傷、切り傷、目にゴミが入った場合など
→水道水で傷口や目をよく洗い、砂やゴミ、汚れをしっかりと落とす。



【冷やす】

☆火傷
→水道の流水で、痛みが治まるまで冷やす。
☆突き指、打撲
→アイスパック（氷を入れたビニール袋）で患部の感覚がなくなるまで冷やす。

【押さえる】

☆擦り傷、切り傷により出血している場合
→よく洗い流した後、清潔なハンカチで圧迫止血する。
☆鼻血
→小鼻を親指と人差し指で約10分間押さえる。

生活習慣、乱れていませんか？

2学期が始まり、1週間が経過しました。長期休業明けは、生活リズムのギャップ、またそれを元に戻すことの難しさなどから、心身ともに不安定になりやすい時期です。気分が落ち込む、イライラする、眠れない、楽しいことがないなど、心が疲れてしまっている時は、出来ることから始めていき、心の健康を保ちましょう！

十分な睡眠をとる

心の安定のためには、睡眠がとても大切です。ぐっすり眠ることができるよう、寝る1時間前の明るい光（スマートフォンの操作）は避けましょう。

からだを動かす

運動には、ネガティブな気持ちを発散させたり、心と体をリラックスさせたりして睡眠リズムを整える作用があります。1日にたくさん行うより、日々の継続が大切です。

「今の気持ち」を書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを紙に書いてみましょう。そうすることで、不安な気持ちと距離をとって客観的に物事を判断できるようになります。

「出来ること」を考える

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちです。「今すでに出来ていること、出来そうなこと」を考えると、違った見方ができるかもしれません。

音楽を聴く、歌う

音楽を聴いたり、歌を歌ったりすることは、不安や緊張を和らげる効果があります。好きな歌を大きな声で歌うことで、スッキリすることができます。

1人で我慢しない

誰かに相談したり、たまには愚痴を言ったりすると、気持ちが楽になり、ストレスの軽減につながります。自分が話をしやすい相手に相談してみましょう。