ほけんだより 8月

No.7
令和５年８月２３日
柳生中学校　保健室

８月の保健目標　　夏を健康に過ごそう

まだまだ暑さの残る８月ですが、33 日間の夏休みはいかがでしたか。そして、まだ夏休み気分の人はいませんか。夏休み中に生活リズムが乱れた人は、熱中症予防や体調を崩さないためにも、意識して生活リズムを戻すようにしましょう。

～からだの中の水のはたらき～

熱中症環境保健マニュアル 2018 より引用

人間は体温を正常に維持するために、体が周囲の環境から受ける熱や運動によって生じた熱を、汗が蒸発するときの気化熱によって皮膚から放散します。また、皮下の血液循環により、身体の中心部の熱を体表面に運び、皮膚から周囲の環境へ熱を逃がします。

このような体温調節反応には体の中の水分量（体液量）が密接に関係しています。

人間の身体に含まれる水分量は、およそ体重の50～80％で加齢とともに少なくなります（図3-1）。**成人男性は60％**です。

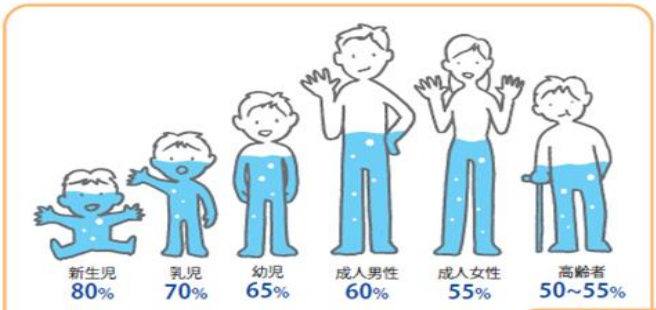

図3-1　体重あたりの水分量

からだの中の水のはたらき

- 体温調節（熱の運搬、蒸発による放熱）
- 栄養素や老廃物の運搬および内部環境を維持する

※生命の維持に大変重要です。

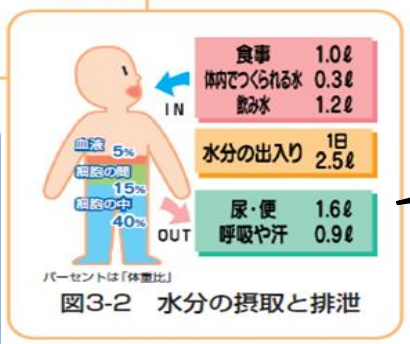

図3-2　水分の摂取と排泄

水分量は １ 日の水分の摂取と排泄により一定に調節されています（図 3-2）。

摂取　食事と飲み水および代謝水（体内で作られる水）

排泄　尿、便、汗、呼気等

特に運動前後の水分補給は、スポーツドリンクにしましょう。
水　　：塩分が入っていない
お　　茶：利尿作用があり、運動時には適さない
ジュース：糖分過多

熱中症予防のために３食しっかり食事をしましょう！

上の図３－２の表から、**食事で摂取する水は約 １ リットル**とされていますが、**これは三食しっかり食べて摂取できる水分量となります。**朝食を食べずに登校したり、様々な活動をすることは水分不足になりやすく、熱中症のリスクが高くなります。

主食・主菜・副菜のそろった食事については、右の図を参考にしてみてください。

家庭科の授業や栄養士さんから教えてもらい勉強した人もいると思いますが、ぜひ自宅で自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事かどうか考えてみてください。

においを感じる仕組み

鼻の中の上の方に、においを感じるところ（嗅覚）があります。においのついた細かい粒が空気にまじって鼻腔に入ると、嗅球がこれを感知し、神経を通って脳へと伝えているのです。

においを嗅ごうと意識したときに、鼻をクンクンとするように繰り返します。これは普通に呼吸している状態では鼻から入った空気が鼻腔の下の方を通るので、クンクンと勢いよく吸い込んで、上の方にある嗅球に届くようにしているのです。

化学物質過敏症を知っていますか？

～人工的な強い香りや化学物質により症状が現れる病気です～

★化学物質過敏症とは？

大量の化学物質や薬品（身の回りにあるシャンプーや柔軟剤などの日用品を含む）にさらされたり、微量であっても繰り返し、あるいは長時間さらされたりすることで、化学物質や薬品等に過敏に反応して起こる健康障害と言われています。一般的に安全と言われている濃度や質量以下でも発症することがあり、誰でも起こる可能性があることを知っておく必要があります。

★シックハウス症候群との違いは？

シックハウス症候群は、建物の新築・改築時等に建材や施行材、机や椅子等の備品から発生する揮発性有機化合物の空気中濃度がある程度濃くなって発症します。「化学物質過敏症」に比べると症状の現れ方に個人差が少なく、集団発生することもあります。シックハウス症候群を発症することで、化学物質過敏症を誘発することもあると言われています。

頭痛、感覚異常、呼吸困難、
疲労感など、人それぞれです！

★どのような症状が出るの？？

自律神経症状→発汗異常、手足の冷え、頭痛、疲れやすい
内 耳 症 状 →めまい、ふらつき、耳鳴り
気 道 症 状 →咽頭痛、口の中やのどが激しく乾く
循 環 器 症 状 →動悸、不整脈、血液やリンパの循環が悪くなり臓器等に異常が出る
免 疫 症 状 →皮膚炎、喘息、免疫異常
運 動 器 症 状 →筋力低下、筋肉痛、関節痛、震え
消 化 器 症 状 →下痢、便秘、悪心
眼 科 的 症 状 →粘膜の刺激症状、調節障害、視力障害
精 神 症 状 →不眠、不安、うつ状態、不定愁訴

近年、柔軟剤や汗ふきシート等の香りによって体調不良を訴えるケースが増えています。自分にとってはいい香りでも家から学校に着ていく衣類やご家庭で洗濯した給食着等から、知らず知らず症状を悪化させていることもあるようです。

香りの感じ方には個人差があります。化学物質過敏症の自覚症状は、有害因子あるいは誘発する可能性のある有害因子に近づくことで誘発されるため、化学物質過敏症の人が安心して生活するためには、周囲の方々だけでなく、社会全体の協力が欠かせません。

化学物質過敏症の症状を和らげ、安心して学校生活を送ることができるよう、化学物質過敏症への理解を深め、人が多数集まる場合においては配慮やご協力をお願い致します。