



令和6年7月10日  
大阪市立西淀中学校  
保健室

いよいよ本格的な暑さを迎え、熱中症の危険度も高まってきています。この夏を元気に過ごすために、こまめな水分補給や日陰での休養はもちろん、食事や睡眠をしっかりとって、疲れを翌日に持ち越さない工夫をしてください。また、体調のすぐれないときは無理をせず、休養を優先することも大切です。

さて、来週末には夏休みが始まります。生活のリズムが乱れると、心身の不調につながり、学校生活のリズムに戻すことも難しくなってしまいます。この夏を全力で楽しむためにも、体調管理には十分気を付けましょう。



「のどが渴いたなあ～。  
ジュース飲もうっと！！」

本当にそれで大丈夫…？

ペットボトル症候群という病名を聞いたことがありますか？  
正式には、「清涼飲料水ケトーシス」「ソフトリンクケトーシス」といい、甘い飲み物を大量に飲むことによって引き起こされる、急性の糖尿病合併症のことをいいます。

ペットボトル  
症候群に 注意！



糖のたくさん入ったソフトリンクを飲む  
→  
血糖値が上がると、腎臓の機能に影響を与え、尿が増えるよ。  
そうすると体が脱水状態となって、のどや口の渇きを感じるんだ！

体が水分を欲し、のどが渴く

血糖値（血液中の糖の濃度）が上がる

通常、「インスリン」というホルモンが、糖をエネルギー源に分解し、血糖値を下げてくれます。  
しかし、この悪循環が続くと、「インスリン」の働きが悪くなり、糖の代わりに「タンパク質」や「脂肪」をエネルギー源として利用されるようになります。

500mlに含まれる糖分の量は？

スポーツドリンク  
★約30g★  
角砂糖10個分

コーラ飲料  
★約50g★  
角砂糖16個分

コーヒー飲料  
★約36g★  
角砂糖12個分

サイダー飲料  
★約40g★  
角砂糖13個分

脂肪が分解されたときにできる物質によって、血液の状態が悪くなってしまい、倦怠感や嘔吐、腹痛といった症状を起こします。意識障害や昏睡状態などの重症になることもあります。

熱中症対策に水分補給は欠かせませんが、飲み物の量や種類には十分気をつけて、熱中症もペットボトル症候群も防ぎましょう！

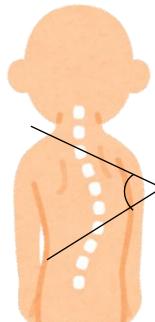
# 夏休み中に 治療しよう

今年度の定期健康診断（身体測定、視力・聴力検査、内科・歯科・耳鼻科・眼科検診）が全て終了しました。定期健康診断は、今の自分の健康状態を知る貴重な機会となります。普段は何か症状が出てから病気に気がつくことが多いと思います。健康診断は、そのような症状が出る前に病気に気がつくことができるので、早期発見・早期治療につなげることができます。

学期末懇談時に検診結果一覧表を担任の先生から配付してもらいますので、もう一度自分の健康状態を振り返り、まだ病院を受診していない人は、夏休み中に受診をするようにしてください。

## せきちゅうそくわんしょう 知らないと怖い！～脊柱側弯症～

側弯症とは、背骨を正面から見たときに左右にS字のように曲がっている状態をいいます。左の図のように、曲がっている骨の角度で弯曲の大きさが判断され、この角度が10°以上であると、脊柱側弯症と診断されます。



原因不明の特発性側弯症  
約80%

男女の比率  
1 : 10

弯曲が10～20°では  
コレセット治療で8割治癒

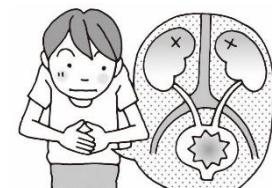
思春期側弯症は  
女子に多い

脊柱側弯症は、単なる背骨のゆがみだけでなく、そのゆがみによって脊髄や内臓が圧迫されることによる脊髄神経症状、息切れなどの呼吸器症状がでることがあります。学校での内科検診では、脊柱・四肢の検査で側弯症の疑いがないかを確認しています。一部ではありますが、1年で10°から40°まで急激に進行する場合もあります。検診の結果、疑いがあった人は、できるだけ早く整形外科を受診してください。

## 尿の異常、放っておかないで！！

尿検査は、腎臓の病気の早期発見につながります。腎臓は「沈黙の臓器」と言われており、症状が自覚しにくいという特徴があります。自覚するころには、腎臓機能が30%以下になっていることもあるほどです。

よって、尿検査での異常は、沈黙の臓器からの唯一のサインとなります。前日に食べたものや月経中などにより、本来の異常ではない可能性も否定できませんが、異常があった人は一度病院できちんと診てもらうようにしましょう。



元気な姿で2学期に会えることを楽しみにしています！