

ほけんだより 7月

大阪市立加美南中学校 保健室

平成29年7月3日 NO.4

7月に入り、暑さが増してきましたね。「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表したものだそうです。暦の上でも7月7日は小暑、23日は大暑といい、これからもっと気温は上がり、夏らしくなります。しっかりと生活リズムを整え、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



「ペットボトル症候群」を知っていますか？



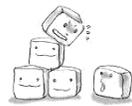
毎日暑くて、冷たい飲み物を飲みたくなりますよね。コンビニに行くとたくさんのペットボトルや、紙パックのジュースが売られていて、どれも美味しそうですね。しかしその一方で、近年、若年層を中心に爆発的に患者が増えている「ペットボトル症候群」みなさんは知っていますか。

ペットボトル症候群とは

正式名称は「ソフトドリンク（清涼飲料水）・ケトーシス」。継続して大量のジュースなどの清涼飲料水を摂取することで血糖値が上昇し、血糖値を一定に保つ役割のあるインスリンの働きが一時的に低下する。インスリンの働きが低下すると、ブドウ糖をエネルギーとして使えなくなり、脂肪を分解することになる。その際に「ケトン体」と呼ばれる代謝成分が増えて血液が酸性に傾く。これが原因で倦怠感や意識がもうろうとしたり、ひどい場合には昏睡状態に陥ることがあります。

飲み続けは悪循環のはじまり

少量飲む分にはいいのですが、飲み続けてしまうと“清涼飲料水をのむ→糖分の過剰摂取で血糖値が上がる→体がそれを薄めようとするのが渴く→のが渴いたのでまた、清涼飲料水をのむ・・・”この悪循環が続きます。これがペットボトル症候群の始まりです。



清涼飲料水は砂糖がいっぱい…

一般的な清涼飲料水は1Lあたり、100g前後の糖分が含まれています。角砂糖ひとつが5g前後なので1Lの清涼飲料水は「角砂糖を20個かじって食べている」と同じです。20個も食べるのには抵抗があるのに、ジュースだと簡単に取ってしまうから怖いんですね。これを機会に商品を買うときには、成分表示を確認したり糖分の入っていないお茶を飲むようにしましょう。熱中症対策には塩分のタブレットや経口補水液なども販売されていますので、うまく活用できるといいですね。

「飲んではいけない！」のではなく、「考えて飲む」ことが大切です。



ちょっと話題の
ニュース

ヒアリ “火蟻” の話

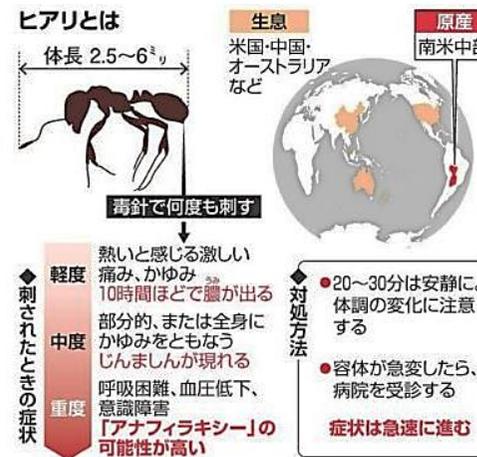


先日尼崎市や神戸市で発見された「ヒアリ」。別名“殺人アリ”とも言われ強力な毒を持っていると言われています。すぐに駆除が行われたりニュース報道されたりとかなり警戒されていますが、もし刺されてしまうとどうなるのでしょうか？

＜ヒアリの特徴＞

体長2.5～6ミリで赤茶色をしており、毒針を持っています。また普通のアリは1つの巣穴に1匹の女王アリ（この女王アリが卵を産む）ですが、ヒアリは1つの巣穴に10～20匹いて繁殖能力が高いのが特徴です。

漢字で書くと“火蟻”。刺されると字の通り、やけどのような強い痛みが発生します。また、刺された後の症状も急激に変化し、重篤化した場合は意識障害や呼吸困難などの症状も。“刺されたかも！？”と思ったらいそいで病院受診が必要です。



今のところ大阪ではヒアリは発見されていませんが、6/27、特定外来生物である「アカカミアリ」が大阪市・岸和田市・枚方市で発見されました。アカカミアリは、攻撃性が強く有毒で、刺されると激しい痛みと水泡状に腫れるのが特徴だそうです。刺された場合はヒアリ同様、病院を受診しましょう。

まだまだどこで発見されるかわからないので、不用意に触らないこと、また地面等に直接座ったりしないようにしましょうね！



気をつけよう！！

各学年、プールの授業が始まりましたね。今年度から新しいキレイなプールで気持ちよさそうに泳ぐみなさん。でもちょっと待って！“つめ”伸びていませんか？よく水着姿で保健室に爪を切りに来る人がいます。特に見落としがちな足の爪。泳いでいる時に、後ろの人の体に当たりすり傷になる人がすでに何人か出ています。長い爪は怪我のもとです。手の爪、足の爪、両方ともしっかり短く切って、プールの授業を楽しみましょうね

