

ほけんだより

7月号



平成30年7月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

今年は梅雨入りが早く、雨の日が長く続き憂鬱だなと思っていましたが、あっという間に梅雨明け宣言が6月末にありました。いよいよ夏本番です。真夏日を思わせる日差しが早くも照りつけています。暑さに負けないような身体づくりを心がけましょう。寝不足や朝食抜きはすぐに体調不良につながります。体育ではプールの授業も始まり体力を消耗します。しっかりと栄養と休息を取り、暑い日をのりきりましょう。例年、エアコンによる体調不良者も多くです。羽織物などで調節しながら過ごしましょう。



眠りのほなし



毎日しっかり寝ているはずなのに、朝は身体が重くて疲労感いっぱい…なぜだろう。こんな経験をしたことある人は多いのではないのでしょうか。それは、もしかしたら「睡眠時間」の問題だけではなく、「睡眠の質」が原因かもしれません。睡眠の質を高めると、朝気持ちよく起きられ、日中の活動にもプラスに働くとわれています。また、睡眠の質が悪いと、どんなに寝ても、疲れは取れず常に寝不足の状態が続き、**睡眠負債**となります。

睡眠負債とは



日々の寝不足が、まるで負債のように蓄積された状態のことを言います。集中力の低下や心身の不調など影響がでます。眠りはじめから90分間のノンレム睡眠をできるだけ深くすることが鍵となります。この最初の90分の眠りが妨げられると、その後の睡眠リズムは計測不能になるほど乱れてしまいます。しかも、睡眠負債の一括返済は至難の業です。週末の寝だめで解決しようとしても、追いつかなくなります。日々の睡眠を変えることが大切になります。6~8時間の睡眠、質の良い睡眠を心がけましょう。



寝始め90分の質が悪いと 成長ホルモンが十分に分泌されない



寝ついてから最初の90分は、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」が最も深くなります。ここで深く眠れば睡眠リズムも整い、自律神経やホルモンの働きもよくなります。成長ホルモンも70~80%分泌されるタイミングです。この時に睡眠の質が悪いと、成長ホルモンが正常に分泌されなくなります。そのため、皮膚や骨などの新陳代謝はもちろん、美容や免疫の働きにも大きな影響がでます。

睡眠が6時間以下だと 食欲が増えて太りやすい



睡眠不足が続くと、食べ過ぎを抑制するホルモン「レプチン」がでず、食欲を増すホルモン「グレリン」が増えて太りやすくなります。海外の調査では、<短時間睡眠の女性は肥満度を現すBMI値が高い>という報告もでているようです。ただ、10時間以上眠る人もBMI値は高くなるということなので、寝過ぎもよくないようです。7時間をめやすに体が楽になる睡眠時間をとりましょう。



熱中症を知ろう



高齢者の熱中症とは違い、10代の熱中症は、朝元気にやってきても、暑い、あるいは蒸し暑い環境で長時間スポーツや屋外活動にいそんだときに、比較的短時間で発症します。軽症のケースが多いですが、部活や試合中は、重症化する危険性もあります。テレビなどの情報から、毎年、「注意しましょう」と発信はされていますが、熱中症を発症します。いまいちど、熱中症のことを知り、発症しないようにすることが一番ですが、起こしてしまったらどう対処すればいいかもあわせて振り返りましょう。

熱失神

皮膚血管の拡張によって脳血流が低下すると、めまいや失神が起こります。

熱疲労

水分補給が追いつかないと脱水になり、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、頭痛などが起こります。

筋けいれん

大量に汗をかいて水だけを補給した場合には、塩分が不足して、筋のけいれんが起こります。

熱射病

熱収支のバランスが崩れ、体温が異常に上昇すると意識障害が起こり、処置が遅れると多臓器障害を併発して死に至ります。

～熱中症を引き起こす条件～

<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風邪が強い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日

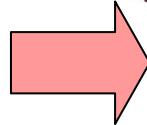


<からだ>

- ・体調不良
- ・睡眠不足
- ・朝食抜き
- ・病欠明け
- ・疲労ぎみ
- ・脱水ぎみ
- ・低栄養
- ・肥満ぎみ

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい
- ・朝食抜き



熱中症を引き起こす可能性大！

～熱中症の応急処置～

- * 涼しい場所で安静にする
- * 衣服を緩める・脱がす
- * 後頭部・首部・脇の下・ソケイ部を冷やす
- * スポーツドリンクを飲む



「熱中症ではないか？」
と疑うこと



どんな時でも、どんな運動でも、誰でも熱中症になる可能性があります。
熱中症にならないように、引き起こす条件「環境・からだ・行動」を意識して予防しましょう！！