

保健だより



平成30年6月4日

津田沼高校保健室

服装移行期間も終わり夏服になり夏を身近に感じるようになりました。暑い日があったり、爽やかな陽気であったりこの時期は気温の変化が激しい時期でもあります。また、梅雨の時期でもありじめじめすることから不快指数が高くなりストレスを感じ体調不良になりやすいです。何をやるにしても健康な身体があればこそ。この機会に生活習慣や食習慣などを見直してみましょう！

エナジードリンクとカフェイン中毒について

エナジードリンクを飲んだことはありますか？コンビニなどで手軽に購入できるのでテスト前などに飲む人がいるかと思えます。エナジードリンクに含まれている成分の代表と言えばカフェインです。今回は、カフェインについてのお話です。

「カフェインの作用」

カフェインは中枢神経を興奮させ、覚醒作用、解熱鎮痛作用、利尿作用などがあります。覚醒作用による「眠気覚まし」を期待したり、疲労感を忘れさせたりするために摂取している人も多いのではないのでしょうか？

「カフェインの多量摂取はどうか」

日本本中毒学会の調査では、カフェインを多量に含む眠気防止薬や「エナジードリンク」などの清涼飲料水の急性中毒で、2011年度からの5年間に少なくとも101人が救急搬送されて、7人が心停止となり、うち3人が死亡したと発表がありました。カフェインは、大量摂取によって急性の中毒症状を起こすことがあります。

「エナジードリンクを飲むときの注意」

- ① 日常的な飲用は避ける（依存症を防ぐ）
- ② 飲み過ぎない（中毒を防ぐ）

安全に正しく飲むことが大切です。

これ以外にも他のカフェインを含む製品との併用は避けましょう。



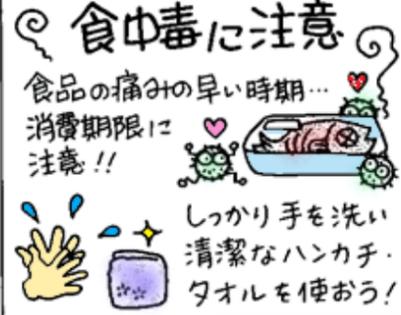
参考：少年写真新聞 高校保健ニュース 第602号付録

「貧血」と「脳貧血」の違い

「貧血」と「脳貧血」は同じ貧血という言葉を用いていますが、厳密に言うと別のものです。「貧血」と「脳貧血」の違いと原因を知りましょう。

	貧血	脳貧血
症状	動悸や息切れ、悪寒、身体の冷え、顔面蒼白、耳鳴り、倦怠感などが起こる。首から上の症状だけではなく、全身症状が見られる	頭痛、めまい、ふらつき、視野の異常など首から上の症状が顕著に見られる 
原因	偏食による鉄分不足や出血、急な成長に伴う鉄需要の増大、血液を作る機能の低下などによりヘモグロビン量が減少することによって 体内の酸素が不足 してしまうことが原因 	脱水や薬の作用や長時間同じ姿勢でいたり、急に立ち上がったことなどで血圧が急に下がり、脳に行く血液の量が少なくなり 脳の酸素が不足 してしまうことが原因
対処方法	病院に受診をして医者の指導を受ける。日常生活で症状が出たときは、無理に活動しようとせず横になって休む。失神や意識消失などの重篤な場合は救急搬送をする	横に寝て足を高くして休養をする。寝ることができないようであればその場でしゃがむ 

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の賞味の早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p> 	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かしストレス発散!</p> 
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<p>清涼飲料水の飲み過ぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p> 