

# 保健だより

令和元年7月  
高萩高等学校 保健室



いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

## 夏バテ防止は自律神経がカギ!

### 自律神経ってなに?

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き?

<p><b>A</b> 暑くて汗をかく</p>	<p><b>B</b> ペンを握る</p>	<p><b>C</b> 口に入れた食べ物を噛む</p>
<p><b>D</b> 食べ物を胃に送って消化する</p>	<p><b>E</b> 心臓を動かす</p>	<p>答えは… A・D・E</p> <p>どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。</p>

体がだるい  
ぼーっとする  
食欲がない  
やる気が出ない  
おなかの調子が悪い

### 夏バテは自律神経の乱れから起こる!

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。自律神経を疲れさせるのは…

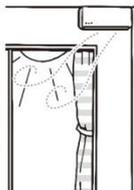
#### 暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



#### 温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



#### 体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の動きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



#### ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



#### 夏バテ気味か?

と思ったら  
自律神経を  
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない

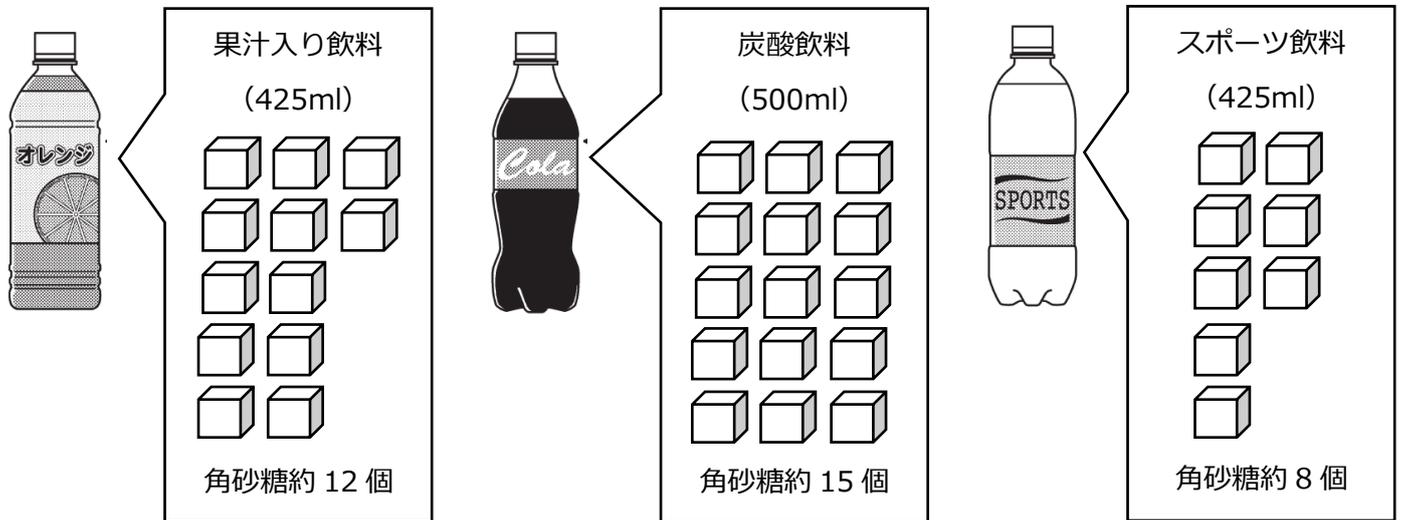


夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

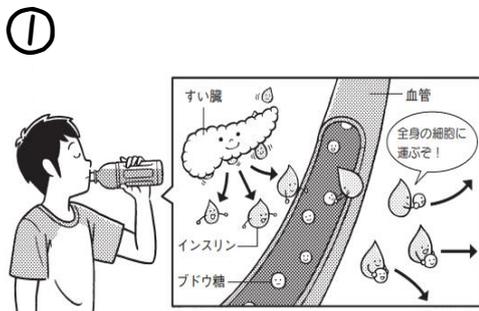
# “ペットボトル症候群” に気をつけよう

暑くなると、冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたいくなりますが、このような甘い清涼飲料には糖類が大量に含まれています。甘い清涼飲料を飲み続けると、体に悪影響を及ぼす“ペットボトル症候群”になる恐れがあり、注意が必要です。

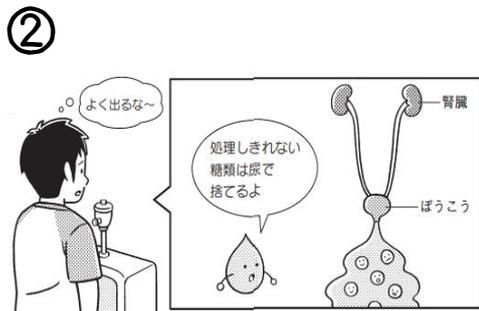
## 大量の糖類が含まれる甘い清涼飲料



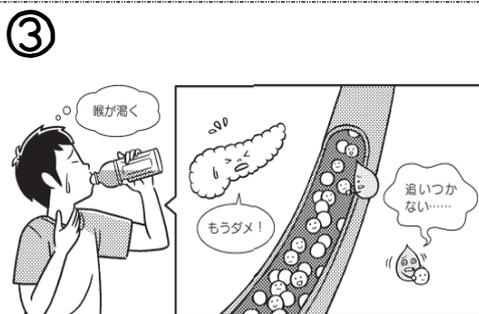
## 甘い清涼飲料を飲み続けると…



体内では、血液中の糖類（ブドウ糖）が多くなると、血糖を細胞に取り込ませる働きをするホルモン（インスリン）が膵臓から分泌されます。



甘い清涼飲料の飲み過ぎで糖類をとりすぎると、インスリンが処理しきれなかった糖類を尿で排出するので、尿の量が増えます。



尿の量が増えると脱水気味になってのどが渇きます。このとき、甘い清涼飲料を飲み続けると高血糖や脱水が進み“ペットボトル症候群”を招きます。

## ペットボトル症候群の症状

高血糖が続くとインスリンの分泌が減り、血液にブドウ糖が停滞する。

↓

ブドウ糖が送られてこない、細胞は脂肪を分解してエネルギーにするようになる。

↓

脂肪が分解されたときの代謝物によって、血液が産生に傾く。

↓

**だるさ、吐き気、意識障害などが生じる。**



