

ほけんだより 7月

令和4年7月7日
西条市立
保健室

汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか。
汗のほとんどは血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしていて、においがない、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、次の事に注意しましょう。

- ・水分補給を心がける。
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ。
- ・湯ぶねにつかる。
- ・バランスのよい食事をする。
- ・適度な運動をする。



梅雨が明けて本格的に暑くなる時期です。土用の丑の日、今年は7月19日(土)と31日(休)の2回です。「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう。

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガン効いて部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ。
- ☐ ジュースで水分補給しているから熱中症は大丈夫。
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない。
- ☐ お風呂はシャワーでサッと。
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜更かし。



☒ チェックが多いほど夏バテリスクは大

〔夏バテにならないために...〕

- △夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。運動前にはお茶で水分補給をし、汗をかいたらスポーツドリンク等を飲むといいでしょう。運動をしている時の飲み物とそうでない時の飲み物をかけ、栄養バランスも気をつけられるといいですね。
- △朝ごはんを必ず食べよう。体や脳を活動させるためにしっかり食べましょう。
- △しっかり睡眠をとり、体を回復させましょう。
- △エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めましょう。疲れもとれてぐっすり眠れます。ゲームやスマホは遅くまでせず、早く切り上げて早寝早起きをしましょう。

熱中症(症状別重症度)

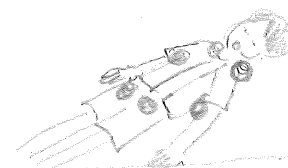
Ⅰ度 めまい、立ちくらみ
こむら返り
手足のしびれなど

→ 涼しい所で休む。
→ 水分・塩分を補給する。



Ⅱ度 吐き気、体がぐったり
力が入らないなど

→ 衣服をゆるめ、
→ 氷のうなどで
体を冷やす。



Ⅲ度 全身のけいれん
反応がおかしい
まっすぐ歩けない

→ すぐに
→ 救急車を呼ぶ。

