

定期試験が終われば、待ちに待った夏休み！熱中症対策を含めた体調管理を行いながら、健康で充実した夏休みを過ごしてください（熱中症については、先月号もぜひご覧ください）。また、夏休みは自分のペースで過ごす時間が増えることから、悩みを一人で抱え込んでしまう人もいるかもしれません。悩みは誰かに相談することが、解決への第一歩です。相談先の一つとして、保健室も利用してくださいね。

ペットボトル症候群にご注意を！

夏本番、脱水や熱中症の予防のため、水分補給はとても大切です。しかし、糖類を含む嗜好飲料の多飲は、俗にいう、「ペットボトル症候群」に陥る可能性があるため、注意が必要です。



「ペットボトル症候群」とは、正式には、「清涼飲料水ケトーシス」といい、吸収の早い糖類を含む清涼飲料水の多飲により、高血糖状態を招くことをいいます。『清涼飲料水を飲む → 血糖が上昇する → 糖を尿で排出しようと尿量が増える → のどが渇く → さらに清涼飲料水を飲む…』この悪循環により、脱水やケトーシス*となり、強い倦怠感をきたし、昏睡に陥ることもあります。

*ケトーシスとは…高血糖状態が続くと、インスリン（膵臓から分泌される、糖の代謝を調節するホルモン）の分泌や働きが悪くなり、糖から十分なエネルギーを作ることができなくなった結果、脂肪をエネルギーに変えようとします。その際にできるケトン体というものが、体の中に溜まることを言います。ケトン体が増え過ぎると、血液や体液が酸性になる「ケトアシドーシス」を起こし、昏睡状態になってしまう可能性があるのです。

運動する際のスポーツドリンクは、速やかにエネルギーを補給できるなどの効果があります。しかし、糖分が多く含まれていることから、日常生活での飲み過ぎには気を付けたいところです。

命を守る合言葉『ういてまで』

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいでしょうか？できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合言葉は『ういてまで』です！

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る

靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

