

保健だより 9月

尚綱大学

尚綱大学短期大学部 保健室

令和7年9月9日 発行

9月に入り、まだまだ夏の名残を感じますが過ごしやすいい日も増えてきました。

今月は防災の日、救急の日と緊急時の行動を見直す機会がたくさんあります。いつ、何が起こっても落ち着いて行動できるように日頃から準備しておきましょう。



「もしも」に備えて、今できることは？



9月9日は「救急の日」

「救急の日」は、救急医療について発信、その重要性を多くの人に理解してもらうために昭和57年に制定されました。

突然の怪我や病気の中には、重篤なものもあります。その際に役立つ応急手当の方法を、特に救命手当といいます。重篤な状態の時には、救命手当だけでなく、救急車の要請、救急処置、医療処置が迅速な連携で行われることが必要です。

このことを「救命の連鎖」といい、途切れることなくつながることで救命効果が高まります。

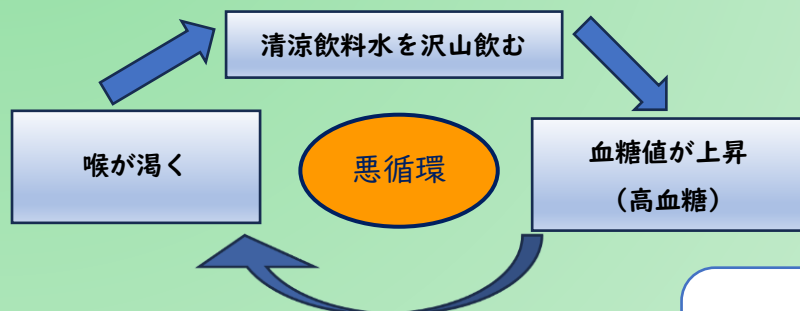


「救命の連鎖」 (Chain of Survival)

- 早い通報 : おちついて、はっきりと119番に通報する。
- 早い応急手当 : 救急車の到着前に心肺蘇生法などの応急手当を行う。
- 早い救急処置 : 救急救命士等の行う除細動などの高度な応急処置
- 早い医療処置 : 医療機関における医療処置

飲み物の選び方を見直そう！

暑い日、喉が渇くと沢山の清涼飲料水を飲んでしまっていないですか？清涼飲料水の過剰摂取が原因で起こる「ペットボトル症候群」という病気があります。ペットボトル症候群は、正式には「清涼飲料水ケトーシス」と呼ばれ、糖分の多い飲み物を大量に摂取することで血糖値が急激に上昇し、様々な症状を引き起こす疾患です。



※喉が渇いた際に、清涼飲料水を飲むと、血糖値が上がります。血糖値が上がると喉が渇くので、また何か飲みたくなります。その際、水やお茶を飲めば問題ありません。しかし、次から次へと清涼飲料水を飲むと、さらに血糖値が高くなって喉が渇くという悪循環に陥ってしまいます。

成分表示を見る際のポイント

ほとんどの清涼飲料水は「炭水化物≒糖質」です。そのため、栄養成分表示の「炭水化物」の数値を確認しましょう。



WHOによると、大人1日あたりの砂糖の摂取量は約25gまでが望ましいとされています。普段の水分補給はお茶や水で摂取するようにし、清涼飲料水を飲む際には、成分表示を確認の上で糖分の少ないものを選びましょう。また、併せて飲む量にも気を付けましょう。