



ほけんだより

2021年7月9日

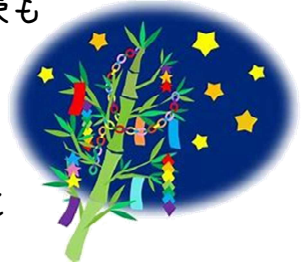
ほけんだより7月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

梅雨明けが待ち遠しい毎日です。大雨による自然災害も、熱中症の危険も心配なことがたくさんです。残り2週間の1学期、みんなが元気に楽しくすごしてほしいと思います。

さて、7月は1年の折り返し地点です。2021年内に、コロナが収束して様々な我慢から解放されますように、残りの半年間も稜南中一丸となって、感染症を予防しましょう。



最近、下痢が続くという相談を生徒からよく受けます。

「冷え」を防ごう

暑

い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



そこで...

『ペットボトル症候群』をご存じですか???

- ◆正式には清涼飲料水ケトosis・清涼飲料水ケトアシドーシスといいます。
 - ◆糖の摂りすぎで、インスリンによる処理が追いつかなくなった結果、尿に糖が漏れ出る状態が糖尿病です。
 - ◆尿に糖が漏れ出ると、糖を体外へ排出するのに一緒に水分も出るので、体は脱水に傾きます。そこで、喉が渇き、清涼飲料水を大量に飲むことでさらに血糖が上がります。
 - ◆脾臓が疲弊してインスリン分泌が減ると、細胞は糖を取り込めなくなり、脂肪を分解してケトン体という物質を作ってエネルギーにします。この状態がケトosisです。
 - ◆更に体が酸性に傾くケトアシドーシスになると命に係る重篤な状態を引き起こします。
- 思春期には成長ホルモンや性ホルモンが多く分泌され、血糖が下がりにくくなっており、それに対応するために、インスリンを分泌する脾臓に常に負荷がかかっていて、糖の影響を受けやすい状態です。また、欧米人に比べて、日本人はインスリン分泌能力が低いといわれており、肥満でなくても糖の負荷のみで糖尿病になり得ます。

ペットボトル症候群に注意!



【文献：筑波大学附属病院 五十野桃子氏～(中略あり)～】

🐰 ペットボトルのままではひと口でたくさん飲みがちです。コップに入れると飲み過ぎが防げますね!!