



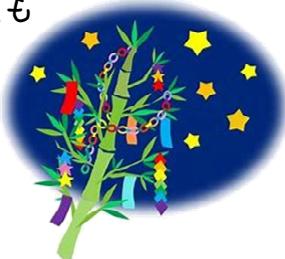
ほけんだよりノ7月号～お家の方へ～

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ますが、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？？？

ペットボトル症候群に注意！



- ◆正式には清涼飲料水ケトーシス・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、喉が渴き、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つてエネルギーにします。この状態がケトーシスです。
- ◆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います。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ます。

【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!!