



smile

令和8年7月21日
身延中保健室
文責：望月智恵

今回は、「夏を健康に過ごそう」その2です。先週配付した「Smile」の便り、夏にかかりやすい病気・けがに続いて、まとめてみました。いざというときには、自分で対処できるといいですね。

「夏を健康に過ごそう」その2

あせも

〈原因〉汗の出口が、ほこりや汗でふさがれて、汗がうまく皮膚表面に出ないことから起こります。



〈症状〉【白いあせも】

- ・日焼けの後や発熱の後や激しく汗をかいた後に出ます。透明の発疹（^{ほっしん}ボツボツ）が固まって発生します。汗が引くと、1日から数日で、自然に破れて治ります。自覚症状はありません。

【赤いあせも】

- ・高温多湿のところで活動しているとあせもが出やすくなります。赤色の発疹（ボツボツ）が、急に集まって出現します。赤色の発疹（ボツボツ）は、熱を持ち、かゆみがあります。汗をかくと、ピリピリした感じがあります。首や脇、^{ひざ}膝の裏の関節では、かきすぎるとジクジクします。とびひの原因になることもあります。

〈予防〉① 汗をかきっぱなしにしない。

- ・汗を吸いやすい肌着をつけましょう。
- ・汗をかいたら、こまめに着替えましょう。

② とにかく、汗を洗い流します。

- ・汗をかいたあとは、ぬれタオルやシャワーなどで、すぐに汗を洗い流しましょう。

注意）お風呂で、石けんを使用することは構いませんが、こすりすぎないように気をつけましょう。

〈治療〉① 汗をまめに洗い流します。汗を流して、皮膚を清潔にします。

② 涼しい環境にします。

〈その他〉

＊汗をかくというのは、体にとってとても大切です。

＊あせもは、治療より、予防が大切です。汗と上手に付き合って、あせもを起こさないようにしていきましょう。

こむらがえり

質問:「こむら」って、何を表す言葉?

- ①妖怪の名前^{ようかい}
- ②体の一部
- ③泳ぎ方的一种

ふくらはぎ



正解は…

②体の一部です。

*「ふくらはぎ」のことです。

つまり、「こむら返り」とは、ふくらはぎの筋肉が、けいれんすることをいいます。→「足がつること」です。

〈原因〉① 血液中の水分不足や電解質のアンバランスによる。

→運動や暑さのため、大量の汗をかいたとき。

② ふくらはぎの血行不良や筋肉不良

→筋肉を冷やしたとき

→激しい運動

→運動不足の人が、急に運動をする

③ ビタミン B₁の不足

〈予防〉① 食事をしっかりとる。

② 水分補給をする。

(活動前・活動中)

③ 寝る前に、水分補給をする。

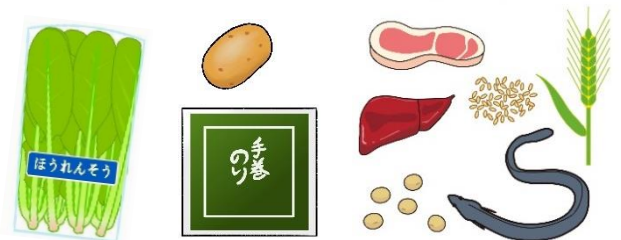
(夜寝る前に、コップ

1杯の水を飲む)

☆ビタミン B₁が、不足していませんか?

ビタミン B₁含まれている食べ物

(豚肉、レバー、大豆、うなぎ、麦、ジャガイモ、
のり、ほうれん草、牛乳チーズなど)



〈対応〉「こむら返りがおこったら…」

① ふくらはぎを伸ばします。



自分の手で、足の爪先を
足の付け根の方に引っ張り、
ふくらはぎを伸ばします。



タオルを使って、足の
爪先を足の付け根の方
に引っ張り、ふくらはぎを
伸ばします



立って、ふくらはぎ
を伸ばします。

② 暖かいタオルをふくらはぎにあてて、その上から軽くマッサージします。

もし、泳いでいるときに突然こむら返りがおこったら…

あわてずに、仰向けに泳いでください。プールサイドに着いたら、足の親指をつか
んで反らせ、ふくらはぎを伸ばします。治まってから水から上がりましょう。