

# 子どもたちの身体と心の健康を支えます 認定スクールトレーナー制度

リハビリテーション技術科 **よしおか けんたろう 健太郎**



## <認定スクールトレーナー制度とは>

認定スクールトレーナー制度は「運動器の健康日本協会」が創設をめざして準備をすすめ、本年2月に内閣府から公益目的事業として認定された新しい取り組みです。

具体的には、運動器医療の学術的知識と技法を有する理学療法士が、整形外科医や学校医等、医師との緊密な連携のもとに、学校保健の現場に参画・協力して、児童生徒などの運動器の健康増進と健全な成長・発達に寄与することをめざしています。

今年度から認定スクールトレーナー制度が正式にスタートすることを受けて、当院リハビリテーション技術科では雲南市教育委員会の協力のもと、身体教育医学研究所うんなんと協働し、認定スクールトレーナーを学校に派遣する準備を開始しました。

昨年度には雲南市が大田市、隠岐の島町と共にこの制度創設に向けたモデル地区に採択されました。市内では西小学校、掛合中学校を対象、モデル事業としてからだの仕組み、体の使い方やよい姿勢のコツについて実技も交え体験学習講座を開催しました。西小学校では、正しい姿勢をつくるための「西小学校の歌」に合わせたオリジナル体操を考案し、児童や教員と一緒に体操をしました。

今年度もすでにいろいろな学校から派遣の要望をいただいています。7月初旬には、当院の理学療法士が市内小学校を訪問し、体の使い方や良い姿勢のコツなどについて実技を交えた授業を実施しました。

この事業を発展的に進めていくために、これからも学校や児童生徒、保護者の希望に沿った内容や相談事業、運動器予備検査など事業の実施を検討していきます。

そして、文部科学省が推進している「コミュニティ・スクール事業」やスポーツ庁の外部人材活用事業などで、「チーム学校」の一員として貢献できるよう進めていきます。



良い姿勢で座るためのポイントを説明する職員



オリジナル体操をする児童と職員

# 「暑い夏を乗り切ろう！」

地域ケア科 医員 **ないとう ゆみ 祐美**

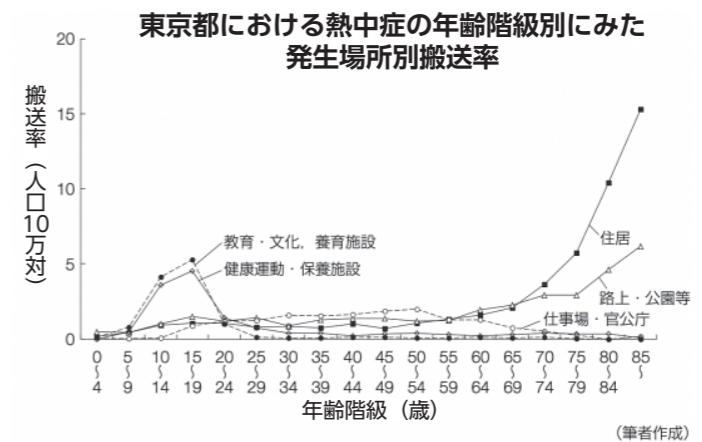


気温が高く、湿度が高いこの時期は熱中症になる方が急増します。熱中症にならないためにみんなで声を掛け合い、助け合いながら暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症とは

熱中症とは身体が熱に耐えられなくなった結果として生じる病態のことです。

右表は東京都における熱中症患者の年齢と発生場所別搬送率を示しています。熱中症は10代と65歳以上に多いことが分かります。また、熱中症は屋外のイメージが強いですが、65歳以上の方は**住居での熱中症が最も多く**注意が必要です。



出典：星 秋夫 日常生活における熱中症予防 公衆衛生 2015年6月 vol.79 No.6 (筆者作成)

## 熱中症の症状は？

熱中症になると大量に汗をかき、立ちくらみ、こむら返り、筋肉痛の症状がでます。さらに進行すると頭痛、嘔吐、倦怠感が生じ、重度になると意識がなくなり、痙攣することもあります。

重症になると命を落とします。平成22年には全国で1,745人の方が熱中症が原因で亡くなっています。

## 熱中症の予防

### ①体温を上昇させない

#### 屋外

- ・可能であれば早朝、夕方に作業をする
- ・定期的に涼しい場所に移動する
- ・皮膚の露出を抑える服装 (傘やつばの大きい帽子など)

#### 屋内

- ・エアコンをつける (エアコンが苦手な方は扇風機でも可)
- ・温度は28度以下、湿度は50%以下になるように設定
- ・皮膚を露出する服装 (タンクトップや短パンなど)



### ②水分・塩分の補給

喉が渇いた時にはすでに脱水の状態です。夏は常に汗をかき塩分を喪失しているため、水分だけでなく塩分の摂取も重要です。

経口補水液が販売されていますが、自宅でも簡単な経口補水液を作ることができます。水1Lに塩小さじ2分の1、砂糖小さじ4を入れてください。水を番茶に変更してもいいと思いますよ。

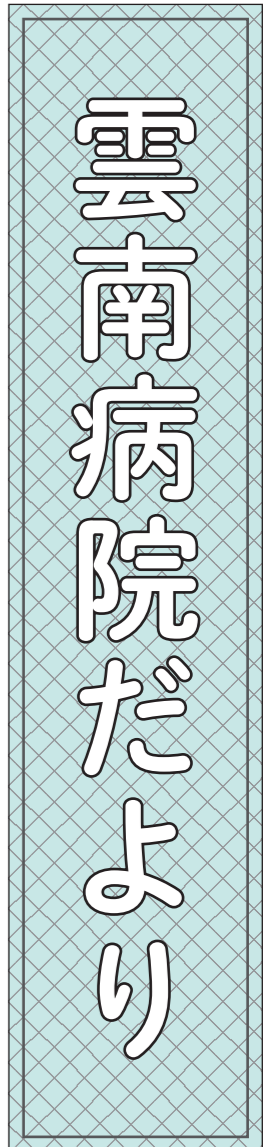


## もし熱中症になってしまったら

意識がない場合はためらわず119番しましょう。

意識を確認したら、体温を下げるために涼しい場所に移動し、首や脇、足の付け根を冷やしましょう。また水分・塩分をとってください。

症状が改善しない場合は医療機関を受診してください。



総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第48回：「夜は暗くして寝た方がいいんですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

### 「夜は暗くして寝た方がいいんですか？」

夜間の照明の明るさに関してはさまざまな研究が行われていますが、最近の研究では、睡眠時の部屋や外の明るさと脳梗塞のリスクについて調査されています。

最近の研究結果によると、  
「夜間の照明は脳血管疾患リスクを高める」といわれています。

特に夜間明るい中で寝ていると、交感神経の興奮状態が続き、血圧の上昇などが起こり、脳梗塞のリスクを20%程度上昇させていることが分かっています。

またいくつかの研究でも明かりがついている中で寝ていることによって、糖尿病や心臓疾患の危険性が高まることが分かっています。

1日の疲れを癒し、自律神経を休めて、副交感神経をオンにするためにも、夜間の睡眠に関しては、できるだけ暗くした状態で寝られるようにしていきたいですね。



## 病院保健師からのお知らせ

### 市民健康講座を開催します！

地震、津波、風水害などの自然災害は突然にやってきます。

今回は、そんな自然災害に備え、自身や家庭、地域でできることについて、専門職から分かりやすく話をします。

また、令和6年能登半島地震で活動した災害派遣医療チーム（DMAT）<sup>ディーマット</sup>などから活動報告も行います。

### 「“自然災害”に備えよう！」

講師 雲南市立病院 内科 <sup>ながせまさき</sup>永瀬正樹医師  
薬剤師、理学療法士、保健師

【開催日時】9月5日（木）14：00～16：00

【開催場所】雲南市立病院 4階大会議室

【参加費】無料 ※要予約

【問い合わせ・予約申込先】雲南市立病院 保健推進課 TEL0854-47-7510

## 夏バテ予防は食事から

栄養管理科 管理栄養士 <sup>かげやま</sup>景山 <sup>みさき</sup>岬



暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。夏バテという言葉をよく聞かれると思います。「体がだるい」、「食欲がない」、「寝不足」、「疲れやすい」など夏の暑さによる体調不良の総称を「夏バテ」と言います。夏バテの原因は、暑さによる消化機能の低下、多量の汗をかくことによる脱水、強すぎる冷房により身体が冷え自律神経が乱れてしまうことが挙げられます。夏バテを予防するためには、食事がとても大切です。

### ＜夏バテを予防する食事のポイント＞

#### 1日3食しっかりと食べる

特に朝食はエネルギーの補給になることはもちろんですが、栄養が脳に行くことで脳を活性化し、身体を目覚めさせることができます。食べ物を食べることで体温を上げ、身体や生活のリズムを整えます。朝食を食べないとこれらができないまま、1日がスタートし、勉強や仕事への集中力低下につながります。1日3食しっかり食べて生活リズムを整えましょう。



#### バランスの良い食事を心掛ける

暑い夏は冷たい麺類を食べることも多く、炭水化物に偏ってしまいがちです。タンパク質・ビタミン・ミネラルなどの身体に必要な栄養素が不足してしまいます。

食べ物はエネルギー源となる糖質・脂質、身体を作るタンパク質、身体の調子を整えるビタミン・ミネラルの5つの栄養素から成り立っており、これを「**五大栄養素**」といいます。暑い夏を乗り切るためには、この五大栄養素をバランス良く食べることが大切です。

- 糖質・・・ご飯・パン・麺類、イモ類
- 脂質・・・油・バターなどの油脂類、肉・魚の脂身
- タンパク質・・・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
- ビタミン・・・野菜、果物
- ミネラル・・・海藻、乳製品



また一汁三菜を意識することでバランス良い食事がとりやすくなります。一汁三菜とは、主食と汁物・副菜2品が含まれた献立のことです。五大栄養素を取り入れ、バランスの良い食事を心掛けましょう。しかし汁物には水分だけでなく、塩分も含まれますので、塩分制限のある方は汁物を別の物に変えてみてください。

#### 小まめに水分を補給する

のどが渇いたと感じた時は脱水に近づいているサインです。水分補給は「①のどが渇く前に」、「②早めに」、「③小まめに」のポイントを意識しましょう。冷たい飲み物・食べ物は胃腸に負担がかかり、胃もたれや下痢など食欲不振の原因となり、夏バテにつながってしまいます。常温の飲み物、温かい汁物などを取り入れて、胃腸を休めてあげましょう。

この3つのポイントを意識して残りの夏、来年の夏を元気に過ごしてください。

食欲がない、そんな時のためにちょっとした一工夫を紹介します。

#### ・香辛料や酸味を効かせる

香辛料の辛み成分は、胃酸の分泌を促し、食欲を増進させる作用があります。酸味は食欲増進や疲労回復する作用があります。酢の物にしたり、レモンをかけたりにしてみるのもいいですね。

#### ・香味野菜、旬の夏野菜を使って調理する

しそやニンニク・生姜などの香味野菜は香りも良く、食欲をアップさせてくれます。旬の食材は栄養価が高く、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれます。

