

保健だより



H29.9.22保健室

9月も末になり、学校周辺の田んぼも黄金色にかわり、刈り入れの 때가やってきました。朝晩がぐっと涼しくなり、夏の疲れが出始めるのもこの時期です。しっかり食事を取り、十分な睡眠時間を確保しましょう。

エナジードリンクとカフェイン中毒

新聞やテレビ報道で取り上げられていますが、エナジードリンクには様々な成分が含まれています。アルギニンなどのアミノ酸、アミノ酸から合成されるカルチニン、各種ビタミン類、カフェインなどの成分は多くの製品に含まれており、エナジードリンクに含まれる成分の代表といえます。カフェインはほとんどのエナジードリンクに含まれており、1本あたり80～150mg程度含まれる物が多いようです。缶コーヒーやペットボトルのお茶にも含まれています。

カフェインの作用

カフェインと聞いてイメージするのは「ねむけざまし」ではないでしょうか。カフェインが有する中枢神経を興奮させる作用によるものです。覚醒や精神緊張を生じ知覚や運動機能を高める作用があります。そのほかに酸素消費や熱生産の増大に働き疲労感を減退させたり、心機能亢進や末梢血管の拡張を起こしたり胃酸の分泌の亢進や利尿作用などが知られています。

カフェインは大量摂取により急性の中毒症状（激しい吐き気やめまい）を起こすことが知られています。カフェイン中毒と判明した人を集計したところエナジードリンクとコーヒー、眠気防止薬を併用している人が多くいたそうです。カフェインを含む製品との併用は避ける必要があります。

エナジードリンクを飲むときの注意

注意事項を守り安全に正しく飲むことが大切です。

日常的な飲用は避ける

急激な接種を避ける

ほかに人がいない場所で飲まない

保健室前の掲示板を見てください。

報告書を必ず提出してください

歯科健診の結果で、診察や治療が必要な人にお知らせの紙を出しています。

むし歯は自然に治ることはありません。 小さなうちに治療をすれば時間がかからず、医療費も少なくてすみます。まだ受診していない人は早急に受診し治療しましょう。治療が終わった人は、報告書を担任または保健室に提出してください。 お知らせの紙をなくした人は再発行できますので保健室に申し出てください。