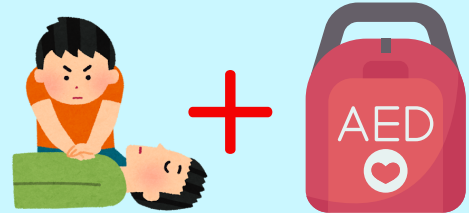
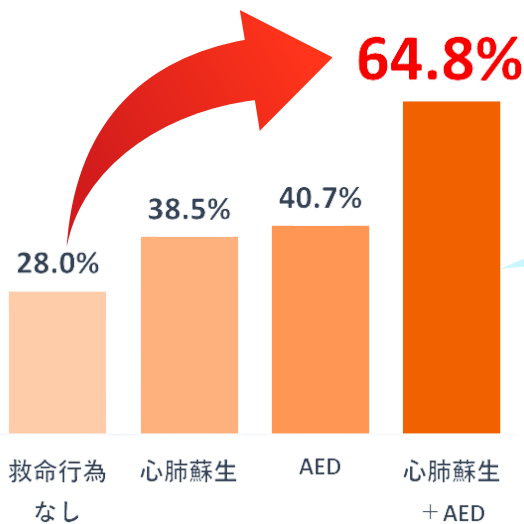




## 心肺蘇生+AEDが 命を救う

7月の救急法講習会では、愛媛大学BSLプロジェクトの皆さんから「心肺蘇生とAED」について教えていただきました。生徒の皆さんは、熱心に実技に取り組みましたね。

### 学校でスポーツ中に発生した児童生徒の 心停止に対する救命行為の効果

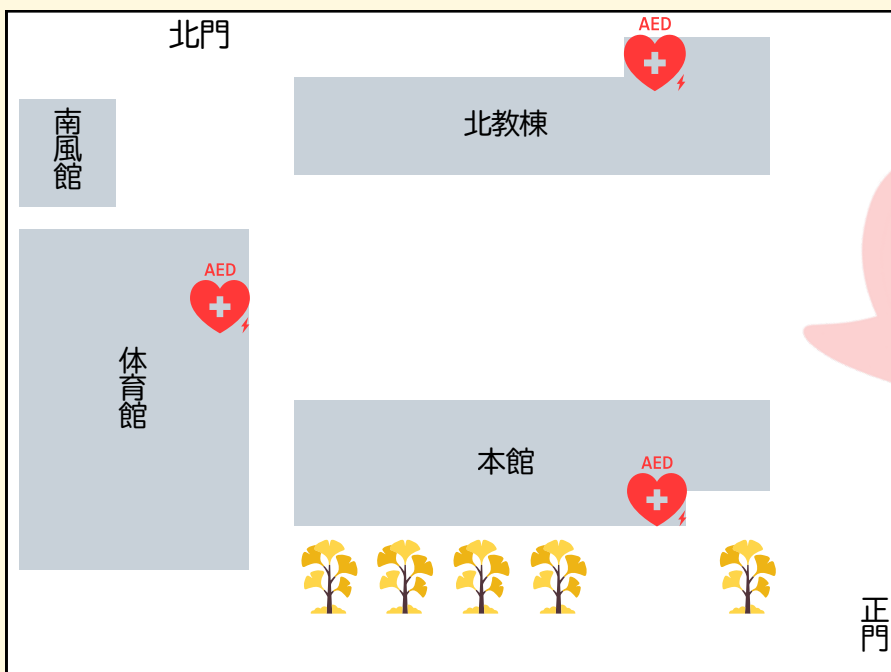


心肺蘇生とAEDを実施した場合の  
1カ月後の社会復帰割合

約2倍

日本スポーツ振興センターと大阪大学が平成20年度～令和2年度の学校でスポーツ中に起きた心停止（けがが原因でないもの）について調べたところ、「『救命行為なし』より『心肺蘇生とAEDの救命行為あり』の方が1カ月後に社会復帰できる割合が約2倍高かった」と報告しました。

## 学校のAEDの場所



- 北教棟…1階食物室横
- 体育館…2階ステージ側入口
- 本館…正面玄関



学校で傷病者が発生した場合、状況によっては生徒の皆さんがAEDを取りに行くことがあるかもしれません。AEDの場所を覚えておいてください。

# カフェインの摂り過ぎに気を付けて ～エナジードリンクの飲み方を考えよう～

カフェインを多く含むエナジードリンクについて、日本体育大学が2020年に10～18歳の約6,000人を対象に調査しました。その結果、中高生男子の1割強が「週に1本以上」飲んでおり、習慣化していました。また、こうした生徒は、頭痛や胃痛、吐き気、疲労感が強くなる傾向が分かりました。

その不眠、不調、  
カフェインが  
原因かも・・・



## カフェインを摂り過ぎると・・・



カフェインは眠気を防いだり、集中力を高めたりする効果があります。一方で、摂り過ぎると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気、嘔吐などの健康被害が出る場合があります。

カフェインには依存性があり、摂り過ぎると「カフェイン中毒」になる場合があります。重症になると、命に関わる場合もあります。

埼玉医科大学病院救急センター・中毒センター長の上條吉人教授は、カフェイン中毒のきっかけとして、エナジードリンクにも注意が必要だと警告しています。



## 健康被害を予防するには？

日本では、健康に悪い影響が生じないとされる1日当たりのカフェイン摂取量は、個人差が大きいことなどから、定められていません。カナダ保健省では、1日当たりのカフェイン摂取量は『健康的な成人で、400mgまで』、『13歳以上の青少年で、2.5mg/kg体重（体重60kgの人の場合、150mg）まで』とされています。一つの目安にして、カフェインを摂り過ぎないようにしましょう。

エナジードリンクには、売れ筋のもので約150mgのカフェインが含まれています。飲むときには次のことに注意しましょう。

- ① エナジードリンクを1日に何本も飲まない。（特に短時間に2・3本飲むのは危険！）
- ② 他のカフェインを含む飲み物と一緒に飲まない。
- ③ 子どもやカフェインに敏感な体質の人は、エナジードリンクを飲まない。

### 【身近な飲み物のカフェイン量】



エナジードリンク1本（355ml）  
約150mg  
※ 製品によって、カフェイン量は  
異なります。



緑茶1杯（150ml）  
約30mg



麦茶1杯（150ml）  
0mg



コーヒー1杯（150ml）  
約90mg



紅茶1杯（150ml）  
約45mg



コーラ飲料1本（500ml）  
約50mg