

# ヘルツック 7月号

最近、ニュースなどで報道されている「脱法ハーブ」の危険性や現状について調べてみました。

脱法ハーブを吸った直後に車を運転して事故を起こしたとして22歳の男が逮捕された。

車は追い越し車線を時速3kmほどで中央分離帯に車体をこすりながら蛇行。「吸ったあとは記憶がない」と、ハンドルにもたれかかり意識が朦朧とした状態だった。

蛇行したダンプカーから脱法ハーブとみられる植物片が見つかっていた

どんなふうに危険なの？

麻薬や覚醒剤と同じように、幻覚や意識障害・嘔吐・手足のけいれんなどの症状が現れ、救急搬送される事例が起きています。

死亡するケースや異常行動を起こして、他人に危害を加えることがあります。

「脱法ハーブ」ということばに注意！

こんなに怖い！  
脱法ハーブ

違法ドラッグは正規の商品ではなく、どこでどのように作られているのか、特定が難しく、仮に成分特定できたとしても、その作用はほとんどが不明としか言いようのない「代物」です。

どんな影響が身体に出るのか分からず、麻薬や覚醒剤等と同じか、それ以上の恐ろしさを持っています。

平成26年7月15日 熊日朝刊より



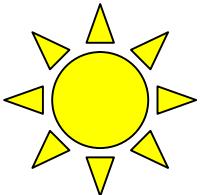
脱法 ドラッグ写真：  
厚生労働省報道発表資料より

脱法ハーブの危険 県内も  
県警によると、県内ではこれまで、脱法ハーブに起因する重大事故は起きていない。ただ、昨年1月には熊本市の繁華街で街路樹に衝突した男性が「直前に脱法ハーブを吸った。事故を起こした記憶がない」と話した。県によると、薬物を使つたとみられる症状での緊急搬送も2012～13年度で6人に上つた。熊本市こころの健康センター前会長は、「薬物の種類、分量にばらつきがあり、命を奪われかねない」と指摘する。

ダメ。ゼッタイ！



# 学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向



## ◎スポーツ種目別発生傾向（昭和50年～平成24年）

種目	野球	ラグビー	柔道	サッカー	剣道
件数	37	17	15	13	11

\*日本スポーツ振興センターHPより

●屋外で行うスポーツに多く発生していますが、屋内でも防具や厚手の衣服を着用しているスポーツでは多くの発生があり注意が必要です！！

熊工は、上位5つの種目の部活動がすべて行われています。夏休みは特に気温が高くなりますので、これらの部活動以外の人も、熱中症には十分気をつけるようにしましょう！

### ★★★3年生保健委員の仲良しラグビー部員に 熱中症についてインタビューをしました～！！★★★

●熱中症か熱中症のような症状になったことはありますか？

A あります。頭がクラクラして立ちあがることができなくなりました。

●その時どのように対処しましたか？

A 頭を氷で冷やし、水分補給をしました。

●部活動中、水分補給はどれくらいの間隔でしていますか？

A 意識してのどが渴く前にとるようにしています。

夏に試合があるときは、15分に1回ウォーターブレイクというのがあります。

●水分補給には何を飲んでいますか？

A 水です。いつもぬるくなっています。

●部活動中、休憩時間はどれくらいとっていますか？

A 各メニュー（10分）ごと、3分ぐらいのめやすで、休憩と水分補給にあてています。

●熱中症にならないために普段から気をつけていることを教えてください。

A 休憩のときに塩分をとる。

練習後は、水風呂やシャワーで体を冷やすようにしています。

※ラグビー部のみなさんがんばってください。

☆インタビューを終えての感想☆  
さすが先輩たち、熱中症について詳しいようです。（^o^）

熱中症予防の原則は？

◎運動前の健康チェック！

（下痢・発熱・疲労など体調不良の時は無理をしない。）

◎運動中の自分の体調に注意する。

（いつもと違う症状が出てきたら要注意！）

◎こまめに水分&塩分補給を忘れずに！

◎激しい運動では休憩は30分に1回めやすもしも、部員の中にこんな症状が……

手足や腹筋がつる（けいれん）、筋肉痛  
全身がだるい、力が入らない、めまい、吐き気、吐いた、頭痛、足がもつれる、ふらつく、倒れる、立ち上がりにくい etc ···

すぐに顧問の先生に連絡しましょう！