

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 93 号) 2022. 7. 13 配信 ○●
=====

「健康長寿とちぎだより」では、健康づくりやイベントの情報をお伝えします。
お送りした情報について、適宜、貴社・貴団体内で共有くださるようお願いいたします。

*****本号の内容*****

- 1 熱中症予防のために
- 2 「とちぎ健康づくりロード」7月おすすめコースのご案内
- 3 むし歯予防について
- 4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で
情報発信できます

★★★健康クイズ★★★

Q. 暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。からだ暑さに慣れることを何というのでしょうか。

- ①灼熱順化
- ②発熱順化
- ③暑熱順化

→答えはメルマガの最後にあります。どうぞ最後まで読んでいただき、答えを確認してください

1 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■暑さを避けましょう

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

！「熱中症アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

■こまめに水分補給をしましょう

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

●熱中症に注意しましょう！【健康長寿とちぎ WEB】

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

2 「とちぎ健康づくりロード」7月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコースを県内各地から選定したものです。

その中から今回は、鹿沼市の「せせらぎ癒やしコース」をご紹介します。

このコースは鹿沼総合体育館をスタートし、自然の森や修景池を散策するコースです。距離も2.1kmと長くなく、修景池近くのあづまやで休憩もとることが出来ます。熱中症対策をしながらゆっくりと歩いてみてはいかがでしょうか？

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00039/>

3 むし歯予防について

フッ化物（フッ素）には、歯を修復する働きである「再石灰化」の促進や、歯質の強化な

ど、むし歯の予防に役立つ働きがあります。フッ化物は、子どもだけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。

毎日できるケアとしておすすめなのが、フッ化物配合歯みがき剤の活用です。

パッケージに「フッ化物配合」と書いてあるものや、成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化スズ」の表示がされているものです。

日本で市販されている歯みがき剤の約9割にフッ化物が配合されています。日常の歯みがきに取り入れることができるので、家族みんなで取り組めるむし歯予防方法の一つです。

フッ化物を上手に利用し、むし歯予防に取り組みましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会・テーマパーク 8020】

→http://www.jda.or.jp/park/prevent/index05_12.html

4 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で
情報発信できます

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③暑熱順化(しょねつじゅんか)

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

人は運動や仕事などで体を動かすと、体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

=====

◎「健康長寿とちぎだより」に関する御意見や配信停止については、下記事務局までご連絡ください。

【配信者】

健康長寿とちぎづくり推進県民会議事務局

(栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田 1-1-20

TEL:028-623-3094

FAX:028-623-3920

E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

健康長寿とちぎWEB <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

=====