

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 149 号) 2024.11.13 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・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 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！
- 2 11月8日は「いい歯の日」
- 3 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。
- 4 11月20日は「世界COPDデー」です
- 5 市民公開講座「知って欲しい！脳卒中・心臓病の話」を開催します！

★★★健康クイズ★★★

Q. 糖尿病はインスリンが不足したり効かなくなることで起こります。インスリンを分泌する臓器は以下のどれでしょうか。

- ① 肝臓
- ② 膵臓
- ③ 腎臓

→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 11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！

期間中は、糖尿病予防・重症化防止キャンペーンとして、シンボルカラーである“ブルー”ライトアップやブルーサークルツリーの展示など、様々な取組を行います。

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直してみませんか？また、早期発見のため、年1回の健診も忘れずに受診しましょう！

＼1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止！！／

- 「糖尿病予防・重症化防止強化月間」について詳しくはこちら

→

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kyanpen.html>

【栃木県】

- 糖尿病について詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=54>

【健康長寿とちぎWEB】

2 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが重要です。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。

むし歯や歯周病の予防のため、毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

- 歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/iiha.html>

3 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。

お酒は飲み過ぎると肝臓の障害だけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こしやすくなり、長期間多量に飲酒をすれば誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

栃木県の生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合については、男性で15.5%、女性で9.4%となり、前回調査と比較して横ばいでした。※

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日あたり平均純アルコールで男性は40g以上、女性は20g以上としています。純アルコール20gの目安は、ビール(度数5%)で500ml、日本酒(度数15%)で180mlです。適量を心がけましょう。

※令和4年度県民健康・栄養調査(前回調査：平成28年度県民健康・栄養調査)

●アルコール関連問題啓発週間

→<http://alhonet.jp/enlightenment.html>

【アル法ネット】

●アルコール健康障害対策

→<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176279.html>

【厚生労働省】

●飲酒

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

【健康長寿とちぎWEB】

●アルコール依存の支援について

→<https://tochigi-izon.portalsite.pref.tochigi.lg.jp/>

【とちぎ依存症ポータルサイト】

4 11月20日は「世界 COPD デー」です

最近、咳やたんが長期間続く、あるいは少し動いただけで息切れがする・・・

こんなお悩みありませんか？これらは COPD（慢性閉塞性肺疾患）の代表的な症状です。

COPD とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、原因の 90%はたばこの煙と言われていました。

たばこの煙を中心とする有害物質を長期に渡り吸入することで、空気の通り道である気道・気管支や酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞に炎症が広がり、呼吸困難が生じる疾患です。

症状の多くは加齢によるものとして見過ごされやすいことも特徴です。

COPD になると、肺の機能は徐々に低下していきますので、早期に診断し、すぐに禁煙をすることが必要です。さらに適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

お心あたりのある方は早めに呼吸器内科を受診しましょう！

●世界 COPD デーにあたって

→http://www.gold-jac.jp/event_info/

●喫煙について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

5 市民公開講座「多職種で取り組む脳卒中・心臓病等総合支援センター」を開催します！

今年も、脳卒中と心臓病について講話を行います。司会は、獨協医科大学病院脳卒中センターセンター長：竹川 英宏 先生と同病院心臓血管内科/循環器内科教授：豊田 茂 先生です。

■テーマ：「多職種で取り組む脳卒中・心臓病等総合支援センター」

■日時：令和6(2024)年11月22日(金)14:00~15:30

■場所：栃木県庁 東館4階講堂

■参加方法：事前申込不要。参加ご希望の方は、直接ご来場ください。

※来場者先着100名様にノベルティグッズプレゼントいたします。

■備考：入場無料

※車でお越しの方は、県庁地下駐車場をご利用ください。また、その際は、駐車券を会場までお持ちください。

■主催：獨協医科大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

【出張相談窓口のご案内】

当日13時00分より会場隣スペースに出張相談窓口を設置致します。相談内容によって医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーが対応いたします。相談無料のためぜひご利用ください。

●申込方法など、詳しくはこちら

→<https://dept.dokkyomed.ac.jp/dep-m/renkei/comprehensive.html>

【栃木県】

●脳卒中について詳しくは

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ② 膵臓(すいぞう)

糖尿病は、膵臓で作るインスリンが足りなくなったり、効かなくなったりして、血液中のブドウ糖が細胞に入ることができなくなる病態です。

食事によって腸から吸収されたブドウ糖は、血液の中に入ります。すると、すぐに膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンがないとブドウ糖は細胞に入ることができません。インスリンにより、血液中のブドウ糖は速やかに細胞内に入り、エネルギー源として、筋肉を動かしたり、脳を働かせたりするのに利用されます。

糖尿病は、初期にはほとんど症状が無く、症状が出たときには糖尿病が進行してしまっていることが多くあります。このため、年に1度は健康診査を受け、自分の血糖値を確かめる必要があります。

=====
◎「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/>

=====