

健康長寿とちぎだより



「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 感染性胃腸炎に注意！
- 2 治療と仕事の両立支援セミナー 参加者募集中！！
- 3 温度差をなくそう!! STOP!ヒートショック！
- 4 歯周病について
- 5 「とちぎ健康づくりロード」1月おすすめコースのご案内
- 6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！



健康クイズ

Q.室温が低下すると血圧が上昇します。この現象があるのは以下のどの世代でしょうか。

- ①20～40歳代 ②高齢者 ③どの世代でも

→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 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎は、主にウイルスによる感染症で、おう吐や下痢などの症状を引き起こし、冬場を中心に流行します。代表的なウイルスがノロウイルスで、他にもサポウイルスやロタウイルスなどが原因となります。いずれのウイルスも感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。

【感染性胃腸炎にかからないために】

- ① こまめな手洗い(特に、調理の前後やトイレの使用後など)
- ② 汚物(おう吐物・ふん便)処理の際には、マスク・手袋を着用
- ③ 消毒には次亜塩素酸ナトリウム等を使用(手指の消毒には使用できません。)
- ④ 食品はしっかり加熱

基本的な感染対策を心がけ、感染性胃腸炎を予防しましょう。

●詳しくはこちら→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/2022ichouen.html>



2 治療と仕事の両立支援セミナー 参加者募集中！

病気を治療しながら働くことを「治療と仕事の両立」といいます。

医療技術の進歩により、かつて「不治の病」とされていた病気も最近では「長く付き合う病気」に変化しつつあります。病気になったらすぐに治療に専念するため、離職や退職せざるを得ない、というものではない時代になりました。

あなたやあなたの会社の従業員や、同僚が、がんや脳卒中、難病などの病気になった時、治療を続けながら働いていけるよう「治療と仕事の両立」について学び、病気になっても誰もが生きがいを持って働くことができるような社会を目指していきませんか？

以下のとおり、治療と仕事の両立支援セミナーを開催します。

■日時:令和7(2025)年1月20日(月)13:30~16:10

■場所:ライトキューブ宇都宮 大会議室201(宇都宮市宮みらい1-20)

■参加方法:事前申込制(申込締切1月10日(金))

※本セミナーはとちぎ健康経営事業所認定基準の評価項目9「管理職又は従業員に対する教育機会の設定」に該当します。

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=701>



3 温度差をなくそう!! STOP!ヒートショック!

暖かい場所から寒い場所に行くなど、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで身体がダメージを受けることを「ヒートショック」といいます。体に負担がかかることで、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすきっかけとなり、最悪の場合死につながります。

特に冬場の家の中は、暖房の効いたリビングと寒い脱衣所・浴室・トイレなどでは温度差が大きくなりやすいため注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには、家の中の温度差をなくすることが重要です。

例えば、お風呂に入る前は脱衣所や浴室を暖房などで暖めたり、浴室暖房が無い場合は、お風呂のふたを開けておいたり、シャワーで浴槽のお湯を溜めたりすると、蒸気で浴室が暖まります。また、トイレには簡易ヒーターを設置しましょう。

栃木県は、過去に脳卒中や心臓病などの冬の死亡増加率が全国で最も高いというデータもありますので、急激な温度変化に注意し暖かく過ごしましょう。

●詳しくはこちら

→<https://heatshock.jp/>



4 歯周病について



歯周病とは、歯の周りの歯周組織に炎症が起こっている病気の総称です。

炎症が、歯肉だけの「歯肉炎」から歯を支える歯槽骨にまで広がると「歯周炎」になり、放っておくと歯を失う原因にもなります。

歯を失う原因の第1位が歯周病によるものであり、歯周病とむし歯で65%以上を占めています。

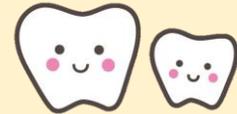
歯周病の特徴は、初期は痛みなどの自覚症状が少なく、静かに進行していくことです。

成人の約8割が歯周病に罹患しているにも関わらず、自覚している人が少ないのはそのためです。

原因となる歯垢(プラーク)をしっかり落とす歯みがき習慣と、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診こそが、早期発見・早期治療につながります。適切な口腔ケアを習慣にして歯周病を予防しましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会HP】

→<https://www.jda.or.jp/park/trouble/index.html>



5 「とちぎ健康づくりロード」1月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」は、県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、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、栃木市の「みかも山わくわく展望コース」をご紹介します。

みかも山公園の南口広場からスタートして、みかも山公園の自然に囲まれながら散策し、三彥神社や三彥山の名石、関東平野の眺めなどを楽しむコースです。



距離は4.5km、所要時間は約60分です。

アップダウンの多い中級コースですが、園内はアスファルト舗装や木道などが整備されているので、どなたでも歩きやすくなっています。

また、コースには案内板、標識が設置されていますので活用してください。最後に三彥不動尊や道の駅みかもに立ち寄って参拝やお買い物どうぞ。



●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00151/>

6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！

お酒を飲む機会が増えるこの季節ですが、つつい飲み過ぎていませんか？
飲酒によりけがや事故をおこしたり、貴重品の紛失につながる事もあります。

お酒の飲み過ぎに注意するとともに、胃や小腸からのアルコールの吸収をゆるやかにし、血中アルコール濃度があがるスピードをゆるめるため、以下を心がけてみましょう。

- 空腹で飲まない
- バランスのよい食事と一緒に摂取する
- 飲酒の合間に、水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む
- 少しずつ飲む

飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、お酒と上手に付き合しましょう。

●詳しくはこちら

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



健康クイズ答え ③どの世代でも

どの世代でも室温が低下すると血圧が上昇します。とくに高齢女性で大きな上昇がみられます。冬の室温は18℃以上がWHO(世界保健機関)で推奨されています。部屋を暖かくして過ごしましょう。

【冬を快適に過ごすためのヒント】

- カーテンを開けて日光を部屋に採り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める
- ドアや窓の周りのすき間風を塞ぐ
- 浴室・脱衣所・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる



◎「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↓

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 健康長寿班）

〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp