

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 142 号) 2024. 7. 24 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 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です
- 2 熱中症になったときには
- 3 夏の脱水は、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう
- 4 むし歯予防について

★★★健康クイズ★★★

Q. 脱水状態を予防するため日常生活で摂取する水分のうち、1日に飲料として摂取すべき目安量（食事等に含まれる水分を除く）はどのくらいでしょうか。

- ① 約 800 ml
- ② 約 1 l
- ③ 約 1.2l

→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 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援しています。

2024年は、ライフステージごとの栄養課題に向き合う機会として口の機能に着目、「口と栄養の“おいしい”関係」をテーマに実施します。

●栄養の日・栄養週間について詳しくは

→<https://www.nutas.jp/84/>

2 熱中症になったときには

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】（主な応急処置）

- ◆エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ◆衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ◆経口補水液を補給

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう ⚠

【熱中症予防のために】

- ◆暑さを避ける！
- ◆こまめに水分を補給する！

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を補給

⚠ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう ⚠

●詳しくはこちら

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

3 夏の脱水は、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう

脳梗塞や心筋梗塞は冬に起こるイメージが強いですが、実は夏も多いのです。

夏は脱水になりやすく、脱水になると血液がドロドロになり血栓（血の塊）が出来やすくなります。血栓が脳に詰まると脳梗塞、心臓に詰まると心筋梗塞になります。

命に関わりますので、以下の症状があったらすぐに 119 番通報をしましょう。

【脳梗塞の症状】

- ・顔の片側が下がりゆがみがある。

- ・片腕に力が入らない。
- ・言葉が出てこない。ろれつがまわらない。

【心筋梗塞の症状】

- ・急激な胸の痛みや締め付け感
- ・呼吸困難
- ・吐き気
- ・冷や汗

脳梗塞・心筋梗塞にならないためには？

減塩、肥満予防、適度な運動、禁煙、お酒を飲み過ぎないなど生活習慣の改善をしましょう。

⚠夏場のお酒⚠

アルコールは利尿作用があり水分が体内から抜けやすいため、脱水の原因になることもあります。お酒を飲んだ後はしっかりと水分補給をしましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=52>

4 むし歯予防について

しっかり歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になってしまった…。歯みがきしているのになぜ？と思ったことはありませんか？

実は、歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が届かず、十分に磨けずに、食べカスや歯垢（プラーク）が残ってしまうことがあります。歯垢は単なる食べカスではなく、細菌の塊。そのまま放って置くとむし歯・歯周病・口臭の原因になります。

そこでおすすめしたいのが、歯間清掃用具の併用です。歯ブラシに加えて、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

用具選びや使用方法についてわからないことがあれば、かかりつけ歯科医院でアドバイスや指導を受けると良いでしょう。むし歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり取り除いて、健康なお口をキープしましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 8020TV】

→<https://www.jda.or.jp/tv/55.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③ 約1.2ℓ

日常生活で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量（食事等に含まれる水分を除く）は1日あたり1.2ℓ（約コップ6杯分）が目安とされています。

暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。

特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下では、汗をかいても蒸発しにくくなり、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分を補給しましょう。

ただし、アルコールの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

=====
◎「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/>

=====