

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 143 号) 2024. 8. 7 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 スポーツ観戦で気をつけたい暑さ対策
2 8月10日はハンドの日
3 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
4 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？
5 「とちぎ健康づくりロード」8月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 体が暑さに慣れること（暑熱順化）について正しいものはどれでしょうか。

- ① 発汗量が増える
- ② 暑熱順化には数日から2週間程度かかる
- ③ 一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果がなくなる

→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 スポーツ観戦で気をつけたい暑さ対策

気温や湿度が高い時期のスポーツ観戦時に気をつけたいのは熱中症です。
スポーツ観戦時に熱中症になった人の90%が屋外観戦で、このうち25%は日差しを遮る屋根のある屋外です。

観戦中はもちろん、観戦前や観戦後にも暑さ対策を心がけることが大切です。
スポーツをする人も観戦する人も、熱中症に十分注意してください。

■観戦前

- ・しっかり睡眠をとり、体調を万全にしましょう。

- ・ バランスの良い食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

■観戦中

- ・ こまめに水分を補給し、適度な塩分を摂取しましょう。
- ・ ぼうしやタオルで直射日光から体を守りましょう。
- ・ 周りの様子を見て、声をかけあいましょう。
- ・ 透湿性や通気性がよい素材を選び、服装を工夫しましょう。
- ・ ネッククーラーなどの冷却グッズで体を冷やしましょう。
- ・ 自分がいる環境の気温などを確認しましょう。

■観戦後

- ・ 汗をかいた洋服を着替え、クールダウンしましょう。

●詳しくはこちら

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

2 8月10日はハンドの日

英語で手は「HAND（ハンド）」なので「ハ(8)ンド(10)」と読む語呂合わせから8月10日を「ハンドの日」と一般社団法人・日本手外科学会によって制定されました。

指の腱・腱鞘に炎症が生じる腱鞘炎や、関節が炎症を起こして変形する変形性関節症など手指の不調の原因は様々です。原因は家事や仕事で指を酷使する、リウマチなどの疾患、遺伝も関係しています。

手指の不調を訴えて整形外科などに受診される患者の多くは女性で、更年期以降の女性に手指の不調が多いことから、女性ホルモン「エストロゲン」の影響も考えられます。

卵巣で作られるエストロゲンは、生殖や子育てなどに欠かせないホルモンですが、その他、女性の健康に関わる多様な機能をもっています。このエストロゲンが急激に低下し始める更年期には、ほてりや発汗、イライラ、不眠、肩こりなど、更年期症状があらわれます。

更年期症状は約200～300症状あるといわれ、骨密度の低下や膝や腰の痛みや手指の不調にも関わっています。

手指のしびれは、脳卒中や首の病気などが原因の場合もあります。手指の不調で不安を感じた時は、早めに手外科専門医に相談することをお勧めします。

●女性の健康づくりについて詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

3 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の働きが衰えることです。うまく嚙めない・軽くむせる・口が乾く・滑舌が悪くなるといった、ちょっとしたお口の不調から始まります。オーラルフレイルを放置すると、お口の機能低下のみならず、社会との関わりの減少や身体機能の低下につながり、介護が必要となるリスクが高まることわかっています。

オーラルフレイルを予防するには、お口の体操がおすすめです。意識してお口を動かすことで、お口の働きを維持することが期待できます。また、定期的に口の中をチェックすることが大切です。かかりつけの歯科医院で、定期的に歯科健診を受けましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

4 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？

とちぎ禁煙推進店制度は、敷地内や建物内の禁煙に積極的に取り組む店舗・施設等の登録制度です。登録店舗・施設等にはお店の入口に貼る禁煙表示ステッカーを送付するほか、県ホームページ等でPRいたします！

受動喫煙をするとがん・脳卒中・ぜんそく・子どもの中耳炎・乳幼児突然死症候群などのリスクが高まります。

受動喫煙を防止し県民の健康を守るため、敷地内や建物内の禁煙に積極的に取り組んでいただくとともにとちぎ禁煙推進店制度に是非御登録ください！

●禁煙推進店に関する詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=61>

5 「とちぎ健康づくりロード」8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身につけ、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、那須烏山市の「大金ウォーキングトレイル」をご紹介します。

このコースは日本ウォーキング協会公認の「美しい日本の歩きたくなるみち 500 選」にも選ばれている安心して歩けるお勧めのコースです。

荒川の川のせせらぎを聞きながら、山々の景色を楽しむことができます。

更にコース内には 100m 毎に表示があるため、歩数確認等ができる便利なコースとなっています。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00047/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 全て

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。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。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、まだ暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意するようにしましょう。

=====
◎「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/>

=====