

※このメールはご登録いただいているアドレスにBCCでお送りしております。

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（脳卒中号外） 2019.5.24 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・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*****

☆これからの季節は脳卒中に注意しましょう！～5/25(土)から5/31(金)は脳卒中週間～

- 1 脳卒中週間ってなに？
- 2 なぜ夏は脳梗塞が多くなるの？
- 3 どんなことに気を付ければ良いの？
- 4 やっぱり生活習慣も大切！！
- 5 脳卒中週間期間中の取組
- 6 運動習慣をつけたいときは、「とけポ」に参加しよう！
- 7 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！

1 脳卒中週間ってなに？

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたりすることにより発症する、命に関わる重大な病気です。

栃木県は、脳卒中による死亡率が男性でワースト4位、女性でワースト2位であり、全国的に見ても脳卒中による死亡者が多い県です。

脳卒中は冬に多いというイメージがありますが、本県の脳卒中の6割以上を占める「脳梗塞（脳の血管が詰まるタイプ）」は、6～8月から増加します。実は脳卒中は夏にも気を付けなければいけないという啓発をするために、（公社）日本脳卒中協会は5/25～5/31を脳卒中週間と決めました。

2 なぜ夏は脳梗塞が多くなるの？

夏は汗を多くかくため、体内の水分が不足しがちです。このような脱水状態になると、血液がドロドロ状態になり、血液の流れが悪くなったり、血のかたまり(血栓)ができやすくなったりするため、血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクが高くなります。特に、就寝中は水分をとらないため脱水状態になりやすいので注意が必要です。

3 どんなことに気を付ければ良いの？

脱水状態にならないように、こまめに水分補給をすることが重要です。水分は補給してから身体に浸透するまでに一定の時間がかかるため、のどが渇いたり汗をかいたりする前に補給しましょう。

特に、睡眠中や起床後は脱水状態等により脳梗塞発症のリスクが高くなるため、寝る前や起床直後にコップ1杯程度の水を飲むことが予防につながります。

また、夏場はビールがおいしい季節ですが、アルコールには利尿作用があるため、飲み過ぎに注意するのはもちろんのこと、最後に水を1～2杯飲むなどして水分補給に努めましょう。

4 やっぱり生活習慣も大切!!

これまでに述べてきた夏場特有のリスクに注意することも大切ですが、やはり脳卒中の発症は日頃の生活習慣と深く関わっております。

脳卒中の危険因子と言われる高血圧・高血糖・脂質異常の予防・改善には、食事や運動、禁煙や節酒などの生活習慣の改善が何よりも重要です。

食事では特に減塩や脂質の摂り過ぎに注意する、適度な運動をする習慣をつけるなどして、脳卒中の予防に努めましょう!!

5 脳卒中週間期間中の取組

(公社)日本脳卒中協会は、5/25～5/31を脳卒中週間と定め、医療機関や薬局、全国の理髪店等でのポスター掲示、新聞広告の掲出、全国各地での市民公開講座の実施など脳卒中に

関する様々なPR活動を実施しております。

皆様も、この機会に脳卒中に関する理解を深め、自らの生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

●(公社)日本脳卒中協会 脳卒中週間

→<http://www.jsa-web.org/citizen/93.html>

6 運動習慣をつけたいときは、「とけポ」に参加しよう！

あるいてたまるポイントで、とちぎの特産品などがもらえる「とちまる健康ポイント」(愛称：とけポ)が6月からはじまります。

●詳しくは次の公式サイトで確認してください。

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/>

7 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！

会員は、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](tel:028-623-3094)

[FAX:028-623-3920](tel:028-623-3920)

[E-mail:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp](mailto:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp)

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

=====