

※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（特別号） 2020.1.27 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*****

☆がん検診を受けましたか

☆ヒートショック警報発令中！

☆がん検診を受けましたか

まもなく年度末、今年度もがん検診を受けましたか。

また、検診で“要精密検査”となった方は、精密検査を受けましたか。

“要精密検査”となってもがんと確定するものではありません。速やかに検査を受けて、早期発見・早期治療等につなげることが大切です。栃木県では、精密検査を受けずに、がんが進行してから発見される方が多くみられます。

あなた自身はもちろん、家族や職場の同僚等にも声かけそして、がん検診、精密検査を受けましょう。

1月29日（水）19:30からNHK総合「ガッテン！」で“大腸がん”について放送されます。内容は、がん検診で「痔のせいで陽性」はまず成り立たない決定的証拠、がんサバイバーの体験談など。

大腸がんは、栃木県では男性で1番に多く、女性で乳がんにつき2番目に多いがん。正しい情報を入手してください。

☆ヒートショック警報発令中！

急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。これを「ヒートショック」といいます。

特に冬場は、屋内外の気温差が大きく、また、家の中でも、暖房の効いたリビングと寒い脱衣所・浴室・トイレなどは気温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、外出するときにしっかり防寒すること（三つの首：首、手首、足首もしっかり防寒しましょう）、浴室やトイレ、ちょっと外にゴミ出しに行くときなども上着や靴下などを着用すること、お風呂に入る前は脱衣所や浴室を暖房などで暖めておくことなどが重要です。もし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ことで、蒸気で浴室が暖まります。

脳卒中や心臓病などの循環器疾患による死亡件数は、1月頃にピークを迎えます。

栃木県は、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ましょう。

●詳細はこちらから

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

=====
◎「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/>

=====