

※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 (第 54 号) 2020. 11. 25 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*****

- 1 とちぎ健康づくりロードおすすめコース紹介 Vol. 4
- 2 11月18日は「世界COPDデー」です
- 3 12月1日は「世界エイズデー」です
- 4 みんなで予防！インフルエンザ

★★★健康クイズ★★★

Q. COPD(慢性閉塞性肺疾患)の主な初期症状は三つです。

咳とたん、もう一つは何でしょうか？

- ①眠気
- ②息切れ
- ③体重増加

→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 とちぎ健康づくりロードおすすめコース紹介 Vol. 4

「とちぎ健康づくりロード」は、県民の皆様の運動習慣定着や、生活習慣病の発症予防を目的に、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。

今回は、栃木市の「小江戸とちぎ 蔵の街並みを巡るコース」をご紹介します。

栃木駅を起点に、情緒あふれる小江戸栃木市を南北に一往復し、蔵の街並みを楽しむウォーキングコースです。総延長距離は長いですが、起伏も無く、コース沿いには多くの観光名所が有り、観光をしながらウォーキングを楽しむことができます。

市街地中心部の蔵の街大通りでは、見世蔵や土蔵など、栃木市が商都として隆盛を極めた往時の建物を楽しむことができます。また、大通りに平行して流れる巴波川沿いでは、四季

折々の景色を楽しむことができます。

●このコースの詳細はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00036/>

●とちぎ健康づくりロードホームページ

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

2 11月18日は世界 COPD デーです

最近、咳やたんが長期間続く、あるいは少し動いただけで息切れがする・・・

こんなお悩みありませんか？これらは COPD（慢性閉塞性肺疾患）の代表的な症状です。

COPD とは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、原因の 90%はたばこの煙と言われています。

たばこの煙を中心とする有害物質を長期に渡り吸入することで、空気の通り道である気道・気管支や酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞に炎症が広がり、呼吸困難が生じる疾患です。

症状の多くは加齢によるものとして見過ごされやすいことも特徴です。

COPD になると、肺の機能は徐々に低下していきますので、早期に診断し、すぐに禁煙をすることが必要です。さらに適切な治療をほどこすことで、悪化をできる限り食い止めることができます。

お心あたりのある方は早めに呼吸器内科を受診しましょう！

●世界 COPD デーにあたって

→https://www.jrs.or.jp/modules/information/index.php?content_id=1601

●喫煙について

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

3 12月1日は「世界エイズデー」です

世界保健機関（WHO）は、毎年12月1日を「世界エイズデー」と定め、エイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に、世界で様々な啓発活動を行っています。

栃木県では「世界エイズデー」に併せて、県内4カ所の広域健康福祉センターにおいて、HIV検査の実施日時を拡大します。

検査は無料匿名の即日検査（検査当日に結果が分かる）です。また最近増加している梅毒の検査も併せて行うことができますので、この機会に検査を是非受けましょう。

●HIV感染者・エイズ患者情報及び世界エイズデーについて

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e60/tidc/topics/aids.html>

4 みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザは、ウイルスの感染によって発症し、のどの痛み、鼻水、咳などの一般的な風邪の症状のほかに、38度以上の発熱と、頭痛、筋肉痛、関節痛といった全身症状が現れます。

インフルエンザの症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断された場合は、外出を控え、安静にしてしっかり休養をとりましょう。

感染予防のためには日頃から、こまめにしっかり手を洗い、バランスのよい食事や十分な休養・睡眠をとるなど、体調管理に注意しましょう。また、咳やくしゃみなどの症状がある方は、感染を拡大させないため、マスクを着用するなど、咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ため、みんなで手洗いと咳エチケットで予防しましょう。

●インフルエンザ予防及びワクチン接種時期のお願い

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/190124innhurenzagaryuukousiteimasu.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②息切れ

階段を上ると息切れがする、せきやたんが続いている…。

それはCOPDのサインかもしれません。

いま日本で患者数が増えているCOPDは、喫煙などによる肺へのダメージが原因の一因で

す。正しい知識を持って、肺を健康に保ちましょう。

=====

◎「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/>

=====