

※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 56 号) 2020. 12. 23 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 発熱等がある場合の受診方法のご案内
- 2 冬のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症対策
- 3 コロナに負けない心と体づくり ~シニア編~
- 4 ヒートショック警報発令中!
- 5 感染性胃腸炎に注意!
- 6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう!

\*\*\*\*\*

### ★★★健康クイズ★★★

Q. 冬は寒さや気温差によって血圧が大きく変動する季節です。日頃から血圧が高い人は、  
心筋梗塞や脳卒中などにつながる可能性もあるので、特に注意が必要です。

高血圧を予防するための生活習慣のポイントには、どのようなものがあるでしょうか?

→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 発熱等がある場合の受診方法のご案内

発熱等の症状がある場合は、以下のとおり受診してください。

- ①かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話相談してください。
- ②上記①に連絡できない場合は、受診・相談センター(TEL: 0570-052-092)に連絡してください。受診・相談センターで、診療・検査医療機関を案内します。

※検査するかどうかは、医師の判断となります。

※日本語以外での相談は外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン  
(TEL: 028-678-8282)に連絡してください。

●発熱等の症状が出た場合の受診方法

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

---

## 2 冬のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症対策

冬は色々な感染症が流行しやすい季節です。冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウイルス感染症との判別が難しいです。発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医等の医療機関を受診する前に必ず電話連絡をしてから、案内された方法で受診するようにしましょう。

### 【冬の感染防止対策～7つの基本～】

#### 1、身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときには、できるだけ真正面を避けましょう。

#### 2、マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときには、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。

#### 3、手洗い

- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手洗い、手指消毒もしましょう。

#### 4、換気と加湿

- ・空気中に漂うウイルスを減らすためには、換気をしましょう。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けて換気をしましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開け、換気をしましょう。
- ・空気中に漂うウイルスを減らすためにも加湿器などを使用し、適切な湿度（40%以上を目安）を保つと効果的です。

#### 5、3密の回避

- ・密閉空間を避けるため、こまめに換気をしましょう。
- ・密集を避けるため、人と人との距離を取りましょう。
- ・密接した会話や発声は、避けましょう。

#### 6、適切な運動や食事

・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけ、適度な運動をしましょう。

・冬は夏場に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。

## 7、健康チェック

・毎朝、体温を測定しましょう。

・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず自宅で療養しましょう。

一人ひとりが対策を徹底することで感染拡大防止に繋がります。これまで同様、ご協力をお願いします。

●冬の新型コロナ・インフルエンザ感染防止対策について詳しくは

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/toukinokansenshoutaisaku.html>

---

### 3 コロナに負けない心と体づくり ～シニア編～

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足や、食生活の乱れ、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル（虚弱状態）が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

心身ともに健康に過ごすための生活のポイント〔地域医療振興協会作成〕をご紹介しますので、感染症予防行動（3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など）と合わせて、できそうなことから実行してみてください。

●詳しい内容はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=521>

---

### 4 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有効です。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。

●詳しくはこちら

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

---

## 5 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎はウイルスによる感染症で、おう吐や下痢などの症状を引き起こし、冬場を中心に流行します。

代表的なウイルスがノロウイルスで、他にもサポウイルスやロタウイルスなどが原因となります。

いずれのウイルスも感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。

汚染された食品や、感染した人のおう吐物や便などを介して感染しますので、帰宅後、調理の前後、トイレの使用後などには、その都度、きちんと手を洗うことが大切です。

こまめな手洗いを心がけ、感染性胃腸炎を防ぎましょう。

●詳しくはこちら

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

---

## 6 お酒の飲み過ぎに注意しましょう！

お酒を飲む機会が増えるこの時期ですが、つつい飲み過ぎていませんか？

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで20g程度です。これは、ビンビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350ml缶1本などの

量がそれぞれ相当します。

楽しいはずのお酒も度が過ぎると、生活習慣病やアルコール依存症など、心身の健康を損ないます。

「節度ある適度な飲酒」を心掛け、お酒と上手に付き合しましょう。

●詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=43>

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. 減塩、肥満解消、運動、禁煙、節酒、ストレス、睡眠、など。

高血圧を予防するためには、塩分を控えたバランスの良い食事、肥満の解消、適度な運動、禁煙や節酒などがあります。

また、ストレスをためないことや、十分な睡眠をとることなども重要です。

=====  
◎「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/>

=====