

※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 77 号) 2021. 11. 10 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 11月「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！
- 2 歯と口の健康 ～11月8日は「いい歯の日」でした～
- 3 11月18日は「世界COPDデー」です
- 4 警戒度レベル県版ステージ1「感染観察」における対応について

★★★健康クイズ★★★

Q. 私たちの体には血糖を一定に保つ働きがありますが、糖尿病はその仕組みが崩れて血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。血糖値を下げる働きをするホルモンの名称は何でしょうか。

- ①インスリン
- ②アドレナリン
- ③コルチゾール

→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 11月「糖尿病予防・重症化防止強化月間」、11月14日は「世界糖尿病デー」です！

期間中は、糖尿病予防・重症化防止キャンペーンとして、シンボルカラーである“ブルー”ライトアップやブルーサークルツリーの展示など、様々な取組を行います。

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣が大切です。この機会に、食生活や運動習慣を見直してみませんか？また、早期発見のため、年1回の健診も忘れずに受診しましょう！

＼1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止！！／

●詳しくはこちら

→

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/kenkoudukuri/kenkoudukuri/kyanpen.html>

2 歯と口の健康 ～11月8日は「いい歯の日」でした～

11月8日は日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。体の健康を保ち、食事をおいしく食べるためには、「歯と口の健康」を保つことが欠かせません。

「いい歯の日」をきっかけに、自分の歯と口の健康管理を見直してみませんか。

むし歯や歯周病の予防のため、毎日の歯磨きなどのお手入れと併せて、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

●歯と口の健康づくりに関してはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=49>

3 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した。

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>

4 警戒度レベル県版ステージ1「感染観察」における対応について

【知事メッセージから】

新規感染者数や療養者数が着実に減少した結果、病床使用率も改善し、医療提供体制への負荷が軽減しております。また、警戒度指標の多くがステージ1まで下がったことを受け、本県の警戒度レベルはステージ2からステージ1に引き下げることといたしました。

日常生活を過ごすに当たり、今後とも密を避ける、マスクの着用等新しい生活様式の実践、大人数や長時間の飲食など感染リスクが高まる5つの場面に注意するなど、基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。

なお、これまで、5人以上の飲食は原則行わないようお願いしておりましたが、10月31日以降、人数制限を緩和し、5人以上での利用も可能としています。その際、とちまる安心認証店をはじめとした感染対策が徹底された飲食店を利用するとともに、飲食店等が実施している感染防止対策に協力いただくようお願いいたします。

区域：栃木県全域

■期間：令和3(2021)年10月31日(日)～

※終期は設定せず、今後感染状況等によりステージを上げる場合に再度設定

■県民に対する協力要請【特措法第24条第9項】

○日常生活について

- ・「3密」が重なる場面はもとより、「密閉」、「密集」、「密接」それぞれについて回避
- ・「新しい生活様式」(人と人との距離の確保・マスクの着用・手洗い・換気等)の実践
- ・感染リスクが高まる「5つの場面」(大人数や長時間におよぶ飲食等)に注意

○飲食の際は

- ・「とちまる安心認証店」をはじめとした感染対策が徹底された飲食店の利用を
- ・飲食店等が実施している感染防止対策に協力を

●詳しくはこちら→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/kouhou/korona.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①インスリン

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖が（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲に保つ働きを担っています。

血糖の濃度（血糖値）が何年も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。また、著しく高い血糖値は、それだけで昏睡（こんすい）などをおこすことがあります（糖尿病の急性合併症）。

=====

◎「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/>

=====