

※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 80 号) 2021. 12. 22 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します。

*****本号の内容*****

- 1 警戒度レベル1以下における対応について
- 2 ヒートショック警報発令中!
- 3 感染性胃腸炎に注意!
- 4 お酒の飲み過ぎに注意しましょう!
- 5 歯周病(歯肉炎・歯周炎とは?)

★★★健康クイズ★★★

Q. 食中毒は夏だけではなくありません。ノロウイルスによる食中毒が冬に多発しています。
年間の原因別の食中毒患者数でノロウイルスが占める割合は以下のうちどれでしょうか。

- ①34%
- ②56%
- ③63%

→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 警戒度レベル1以下における対応について

◆日常生活について

基本的な感染対策の徹底をお願いします。

- ・「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

◆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

◆都道府県間の移動について

- ・日常生活同様の基本的な感染対策を徹底した上での行動を
- ・感染拡大地域への不要不急の移動は極力控えて

引き続きご協力をお願いいたします。

●とちまる安心認証店について詳しくは

→<https://www.tochigi-anshin-ninsyou.jp>

●基本的な感染対策について詳しくは

→<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/kenbansute-ji1.html>

2 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、血管にとっても負担がかかります。これを「ヒートショック」といいます。血管に負担がかかることで、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすきっかけとなり、最悪の場合死につながります。

特に冬場の家の中は、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、寒いところに行くときに、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き、体を冷やさないことが有効です。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>

3 感染性胃腸炎に注意！

感染性胃腸炎は主に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/e60/tidc/prevent/kansenichou.html>

4 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、つい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、ビール中瓶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いましょう。

●詳しくはこちら

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

5 歯周病（歯肉炎・歯周炎とは？）

歯周病とは、歯の周りの歯周組織に炎症が起こっている病気の総称です。炎症が歯肉だけの「歯肉炎」から、炎症が歯を支える歯槽骨にまで広がると「歯周炎」になり、放っておくと歯を失う原因にもなります。歯を失う 80%以上の原因が歯周病または、むし歯によるものです。

歯周病の特徴は、痛みなどの自覚症状が少なく、静かに進行していくことです。成人の約 8 割が歯周病に罹患しているにも関わらず、自覚している人が少ないのはそのためです。

原因となる歯垢（プラーク）をしっかりと落とす歯みがき習慣と、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診こそが、早期発見・早期治療につながります。適切なケアを習慣にして歯周病を予防しましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/39.html>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③63% ※出典：食中毒統計(平成 24 年～28 年の平均。原因物質が特定している食中毒に限る)

年間の食中毒の患者数の 6 割強はノロウイルスによる食中毒です。そのうち約 7 割は 11 月～2 月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。特に子どもや高齢者は重篤化することがありますのでご注意ください。

また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

＝＝＝
◎「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/>

=====