

※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90号) 2022. 5. 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・貴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 5月31日(火)は世界禁煙デー、5月31日(火)～6月6日(月)は禁煙週間です
- 2 6月4日(土)～6月10日(金)は歯と口の健康週間です
- 3 夏も注意! 脳梗塞と心筋梗塞
- 4 6月は食育月間です
- 5 とちぎ健康づくりロードおススメ紹介

★★★健康クイズ★★★

Q. 喫煙者は、非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)や脳卒中の危険性は約何倍高くなるでしょうか。

- ①2倍
- ②1.7倍
- ③1.3倍

→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 5月31日(火)は世界禁煙デー、5月31日(火)～6月6日(月)は禁煙週間です

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、世界禁煙デーに始まる1週間(5月31日～6月6日)を「禁煙週間」と定め、たばこ対策に取り組んでいます。

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると脳卒中、心臓病、糖尿病、胃かいよう、歯周病など様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に子どもや乳幼児は影響を受けやすく、乳幼児突然死症候群を引き起こす原因ともなります。

また、喫煙は新型コロナウイルスの感染リスクを高めるとともに、喫煙者は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。年齢や基礎疾患（糖尿病、高血圧など）と比べても、重症化の最大のリスクであることも報告されています。

あなただけでなく、家族と友人の健康の為に喫煙されている方はこの機会にぜひ禁煙に取り組みましょう。

「やめたいけど、なかなかうまくいかない」と悩んでいる方は、ぜひこの機会に「禁煙治療」を御検討ください。

禁煙治療を受けると、自分で禁煙するより楽に、より確実にやめられます。

禁煙治療が保険適用になる医療機関は県内に 276 施設あります（2022 年 2 月 1 日時点）。以下 URL をチェックしてみてください。

● 栃木県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

→http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

● (一社) 日本禁煙学会ホームページ

→<http://www.jstc.or.jp/>

2 6月4日(土)～6月10日(金)は歯と口の健康週間です

今年度の週間標語は、「いただきます 人生100年 歯と共に」です。

「おいしく食べる」「楽しく会話する」ためには、歯と口の健康を維持していくことが必要で、むし歯や歯周病を予防することが大切です。

むし歯や歯周病といった歯と歯ぐきの病気は、食後の丁寧な歯みがきなど、毎日のお手入れと定期的な歯科健診で予防することができます。

歯と口の健康週間を機に、ご自身の口腔ケアを見直し、定期健診を受けてみてはいかがでしょうか。

★詳しくはこちら

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

3 夏も注意！脳梗塞と心筋梗塞

脳梗塞や心筋梗塞は冬に起こるイメージが強いですが、実は夏も多いのです。

夏は脱水になりやすく、脱水になると血液がドロドロになり血栓（血の塊）が出来やすくなります。血栓が脳に詰まると脳梗塞、心臓に詰まると心筋梗塞になります。

命に関わりますので、以下の症状があったらすぐに 119 番通報をしましょう。

【脳梗塞の症状】

- ・ 顔の片側が下がりゆがみがある。
- ・ 片腕に力が入らない。
- ・ 言葉が出てこない。ろれつがまわらない。

【心筋梗塞の症状】

- ・ 急激な胸の痛みや締め付け感
- ・ 呼吸困難
- ・ 吐き気
- ・ 冷や汗

脳梗塞・心筋梗塞にならないためには？

減塩、肥満予防、適度な運動、禁煙、お酒を飲み過ぎないなど生活習慣の改善をしましょう。

⚠ 夏場のお酒 ⚠

アルコールは利尿作用があり水分が体内から抜けやすいため、脱水の原因になることもあります。お酒を飲んだ後はしっかりと水分補給をしましょう。

★詳しくはこちら

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

4 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

みなさんは朝昼晩の3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりとっていますか？

県では、「1日3食、野菜と塩分に留意して、きちんと食事をとる」ことを目標に「食べ

て健康！プロジェクト」を展開しており、皆様からいただいた健康レシピをHPで公開していますので、参考にしてみてください。

健康な体はまず食事から。様々な品目を摂取することを意識し、バランスの良い食生活を心がけましょう！

●健康長寿とちぎWEB 食べて健康プロジェクト

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=91>

●農林水産省HP

→<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>

5 「とちぎ健康づくりロード」おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」とは県民の皆様が運動習慣を付け、生活習慣病の発症を予防していただけるよう、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。

その中から今回は、さくら市の「足利氏をたずねて花・湯香るきつれがわを歩くコース」をご紹介します。

寒竹囲の家や御用堀、歴代喜連川足利氏の墓所がある龍光寺などの喜連川の歴史・文化を感じられるスポットに加え、5月後半から6月前半頃にかけては荒川河川敷の約1.5ヘクタールのポピー畑で約300万本の色とりどりのポピーも楽しめる、今の季節にぴったりのコースです。

また、スタート・ゴール地点である道の駅きつれがわでは、日本三大美肌の湯に選ばれた喜連川温泉を楽しむ事ができ、無料の足湯もあります。

皆さんもぜひ歩いてみてください。

●このコースの詳細情報はこちら

→ <http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00130/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ②1.7倍

喫煙者は、非喫煙者に比べて虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)や脳卒中の危険性が1.7倍高くなるという報告があります。また、喫煙者の咽頭がんの死亡率は、非喫煙者と比較すると30倍以上となっており、そのほとんどは喫煙が原因と考えられます。

現在喫煙されている方は「やめたい」と思ったら、1日も早く禁煙に挑戦しましょう。

=====

◎「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/>

=====