

※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104号) 2022.12.21 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 温度差をなくそう!! STOP!ヒートショック!
- 2 感染性胃腸炎に注意!
- 3 お酒の飲み過ぎに注意しましょう!
- 4 歯周病について
- 5 「とちぎ健康づくりロード」1月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. ノロウイルスに感染した場合の症状として正しいものは次の中に何個あるでしょうか。

- ①吐き気
- ②嘔吐
- ③下痢・腹痛
- ④感染しても症状が出ない場合もある

→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 温度差をなくそう!! STOP!ヒートショック!

暖かい場所から寒い場所に行くなど、急激な温度変化により血圧が乱高下すると、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・トイレなどでは温度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、温度差を少なくすることが有効です。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と、蒸気で浴室が暖まります。

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>

2 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、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

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/2022ichouen.html>

3 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500ml缶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>

4 歯周病について

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。歯を失う原因の第1位が歯周病によるものであり、歯周病とむし歯で80%以上を占めています。

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。適切な口腔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/park/trouble/index.html>

5 「とちぎ健康づくりロード」1月おすすめコースのご案内

「とちぎ健康づくりロード」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、足利市の「足利七福神めぐりコース」をご紹介します。

足利の七福神めぐりは、昭和17年、まちの繁栄と家運の隆昌、健康増進を願って生まれました。

第2次世界大戦中は中断されましたが、昭和50年頃からの七福神ブームに刺激され、昭和62年の正月から復活したものです。巡礼を兼ねて数多くの名所、旧跡と豊かな自然に触れることができる、健康的な七福神めぐりコースです。

年末年始は長期休暇による不規則な生活で、運動不足に陥りがちです。運動する時間を確保するよう意識した生活を送りましょう。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00157/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. 4個(全部)

ノロウイルスに感染すると、潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

=====
◎「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/>

=====