

=====  
●○ 健康長寿とちぎだより (第 94 号) 2022. 7. 27 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 【新型コロナ】警戒度レベル県版ステージ2へ引き上げ
- 2 夏の脱水は、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう
- 3 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です
- 4 コロナ禍でのお口のケア

\*\*\*\*\*

#### ★★★健康クイズ★★★

Q. 5大栄養素とは食物の中に含まれているさまざまな物質のうち、生命活動を営むため人間の身体に必要な成分を5つに分類したものです。

たんぱく質、脂質、糖質(炭水化物)、ビタミンともう1つはなんでしょうか。

→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 【新型コロナ】警戒度レベル県版ステージ2へ引き上げ

(知事メッセージより)

本県の新規感染者数は、全国の状況と同様、急速に拡大しており、病床使用率も速いスピードで上昇しております。

BA. 5 系統への置き換わりや今後夏休みシーズンを迎え、人との接触機会の増加なども予想されることから、これらのことを総合的に勘案し、警戒度はレベル2(警戒を強化すべきレベル)に引き上げます。

適時適切なマスク着用、空調の設定温度を適切に設定しつつ換気をしっかり行うなど、引き続き、基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。特に、感染リスクが高まる場面、例えば、人と人との距離が近い場面や、大人数が集まる場面には、感染対策を徹底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4(2022)年7月16日(土)～

■実施内容：

・ワクチン接種者含め、※基本的な感染対策  
「適時適切なマスク着用」・「会話する＝マスクする」・「手洗い」・「ゼロ密」・「換気」等の実践

・感染リスクが高まる次のような場面や場所では特に注意し、上記の※基本的な感染対策を徹底

◇人と人との距離が近い場面   ◇大人数が集まる場面   ◇換気が悪い場所 など

・「飲食を伴う懇親会等」や「大人数や長時間に及ぶ飲食」は、次の点に注意する

1. アクリル板の設置がない飲食店等の場合は、一定の距離(1m以上)が確保できる人数
2. 時間は2時間程度を目安
3. 会話時のマスク着用
4. 飲食店等が実施している感染防止対策への協力

●詳しくはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/202207level2.html>

---

## 2 夏の脱水は、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう

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。血栓が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞になります。

人は1日に2.5Lの水分が体の外に出て行きます。そのうち1Lは食事で補填され、0.3Lは体内で水分が生成されます。そうすると、1.2Lもの水分を経口で摂取しなければなりません。

高齢者は若い世代よりも喉の渇きを感じにくくなります。また、トイレが近くなるからという理由で水分摂取を控えたりすると、血液がドロドロになってしまいます。「水が欲しい、欲しくない」に関わらず、小まめに水分補給をすることが、血液サラサラへの第1歩です。

健康のために小まめに水分を摂取しましょう。

●詳しくはこちら

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

---

### 3 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

長引くコロナ禍で、生活リズムが乱れがちな今だからこそ、バランスの良い食生活を心がけコロナに負けない身体づくりを行いましょう！

●栄養・食生活について詳しくは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=13>

---

### 4 コロナ禍でのお口のケア

毎日暑い日が続きますが、コロナ禍の中でマスクが欠かせない日が続きます。人は本来鼻で呼吸しますが、マスクを付けることによる息苦しさから「口呼吸」になりやすくなり、口が開いて乾燥しがちです。口の中が乾燥するとだ液の分泌が減り、お口の中の細菌が増えむし歯や歯周病に罹患しやすくなります。

だ液の分泌量を増やすため、食事の際はよく噛んで食べるようにしましょう。家でできる簡単なお口の体操もお勧めです。

お口の健康は体の健康に結びついています。お口のケアで健康で充実した生活をおくりましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→<https://www.jda.or.jp/consultation/vol-06.html>

→[https://www.jda.or.jp/oral\\_flail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/)

---

★★★健康クイズ答え★★★

A. ミネラル

栄養素としてのミネラルは、身体の構成成分であったり、身体の働きを正常に維持したりと、生命の維持に必要な元素を指し、カルシウムや鉄、ナトリウムなどがあります。

体内で作り出すことができないため、日々の食事によって摂取する必要があります。

日本人の食生活では、カルシウムは不足しがち、ナトリウムやリンはとりすぎる傾向があります。

=====  
◎「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/>

=====