

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 95 号) 2022. 8. 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・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 熱中症になったときには
- 2 ドレッシング等が当たる! 「とちぎ健康サラダキャンペーン」実施中 (～8/31 まで)
- 3 8月10日はハンドの日
- 4 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか?
- 5 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか?
- 6 「とちぎ健康づくりロード」8月おすすめコースのご案内

★★★健康クイズ★★★

Q. 熱中症というと、日ざしのある屋外で発生するイメージを持たれる方が多いですが、室内にいても、熱中症になることがあります。

熱中症の発生場所として、約何割が住居(敷地内全ての場所を含む)でしょうか

- ① 約2割
- ② 約3割
- ③ 約4割

→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 熱中症になったときには

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。

落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】(主な応急処置)

- ◆エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ◆衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ◆水分・塩分、経口補水液などを補給

！自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

【熱中症予防のために】

◆暑さを避ける！

◆こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

！「熱中症警戒アラート」発表時には、外出を控え、暑さを避けましょう！

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

2 ドレッシング等が当たる！「とちぎ健康サラダキャンペーン」実施中（～8/31まで）

栄養の日（8/4）や野菜の日（8/31）にあわせて、8月に県民の野菜摂取量の増加などを目的とした「とちぎ健康サラダキャンペーン」を実施いたします。

キャンペーン企画として、「健康長寿とちぎ」ツイッターアカウントをフォロー、「とちぎ健康サラダキャンペーン」をリツイートすると、抽選で10名様にドレッシング等が当たります。

この機会に、『おうち』や『おみせ』でサラダを楽しんでみませんか？

●Twitter フォロー&リツイートはこちら

→https://twitter.com/tochigi_kenko

3 8月10日はハンドの日

英語で手は「HAND（ハンド）」なので「ハ(8)ンド(10)」と読む語呂合わせから8月10日を「ハンドの日」と一般社団法人・日本手外科学会によって制定されました。

指の腱・腱鞘に炎症が生じる腱鞘炎や、関節が炎症を起こして変形する変形性関節症など手指の不調の原因は様々です。原因は家事や仕事で指を酷使する、リウマチなどの疾患、遺伝も関係しています。

手指の不調を訴えて整形外科などに受診される患者の多くは女性で、更年期以降の女性に手指の不調が多いことから、女性ホルモン「エストロゲン」の影響も考えられます。

卵巣で作られるエストロゲンは、生殖や子育てなどに欠かせないホルモンですが、その他、女性の健康に関わる多様な機能をもっています。このエストロゲンが急激に低下し始める更年期には、ほてりや発汗、イライラ、不眠、肩こりなど、更年期症状があらわれます。

更年期症状は約 200～300 症状あるといわれ、骨密度の低下や膝や腰の痛みや手指の不調にも関わっています。

また、手指のしびれは、脳卒中や首の病気などが原因の場合もあります。手指の不調で不安を感じた時は、早めに手外科専門医に相談することをお勧めします。

●女性の健康づくりについて詳しくはこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=82>

4 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするためのお口の働きが衰えることです。うまくかめない・軽くむせる・口が乾くといった、ちょっとしたお口の不調から始まります。オーラルフレイルを放置すると、お口だけではなく筋力や身体機能の低下につながり、介護が必要となるリスクが高まることがわかっています。

オーラルフレイルを予防するには、お口の体操がおすすめです。意識してお口を動かすことで、お口の働きを維持することが期待できます。また、定期的にお口の中をチェックすることが大切です。かかりつけの歯科医院で、定期的な検診を受けましょう。

●詳しくはこちら【日本歯科医師会】

→https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

5 とちぎ禁煙推進店に登録しませんか？

とちぎ禁煙推進店制度は、敷地内や建物内の禁煙に積極的に取り組む店舗・施設等の登録制度です。登録店舗・施設等にはお店の入口に貼る禁煙表示ステッカーを送付するほか、県ホームページ等でPRいたします！

直近では、3割を超える県民が職場・飲食店・遊技場で他人の煙にさらされた（＝受動喫煙をした）と回答しています。受動喫煙をするとがん・脳卒中・ぜんそく・子どもの中耳炎・乳幼児突然死症候群などのリスクが高まります。

受動喫煙を防止し県民の健康を守るため、禁煙に積極的に取り組んでいただくとともにとちぎ禁煙推進店制度に是非御登録ください！

●禁煙推進店に関する詳細はこちら

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=61>

6 「とちぎ健康づくりロード」 8月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、塩谷町の「弘法大師をしのぶ道コース 船生地区」をご紹介します。

このコースは鬼怒川の風景を見ながら、川沿いを歩き、佐貫磨崖仏を回って戻るコースになっています。西側には日光連山が広がり、川と山そして岩と雄大な風景が広がっており、歩いて気持ちのいいコースです。

●このコースの詳細情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00155/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③約4割

総務省消防庁によれば、2021年の熱中症発生場所は約4割が敷地内全ての場所を含む住居となっており、室内での熱中症の発生も多くなっています。

室内での熱中症は、室内で過ごしている間に室温や湿度の上昇など、環境要因で起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる場合もあります。

=====
◎「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/>

=====