

=====
●○ 健康長寿とちぎだより (第 128 号) 2023.12.20 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 治療と仕事の両立支援セミナーを開催します！
- 2 温度差をなくそう!! STOP!ヒートショック！
- 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. 血圧について正しい内容は以下のどれでしょうか。

- ① 適度な運動は血圧を下げる効果がある
- ② 食べ過ぎや運動不足が高血圧の原因となることがある
- ③ お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させる
- ④ 喫煙することにより血圧が下がる
- ⑤ 高血圧になっても自覚症状は無い

→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 治療と仕事の両立支援セミナーを開催します！

それまで健康だった人が病気にかかり治療が必要になると、以前のおりには働けなくなることがありますが、医療技術の進歩により、かつて「不治の病」であった病気も「長く付き合う病気」に変化しつつあり、労働者は病気になったらすぐに離職しなければならないとは限らない時代になりました。

あなたやあなたの会社の従業員が、同僚が、がんや脳卒中、糖尿病などの病気になった

時、治療を続けながら働いていけるよう、そして生きがいや働きがいを持って活躍できるよう、「治療と仕事の両立」について、まずは知ってみませんか？

(以下のとおり、治療と仕事の両立支援セミナーを開催します。)

■日時：令和6(2024)年1月19日(金)14:00~16:30

■場所：栃木県庁東館4階講堂又はオンライン(Zoom)

■参加方法：事前申込制(申込締切1月9日(火))

※栃木産業保健総合支援センターの専門員による個別相談を受け付けます。(会場で参加される方対象)

※本セミナーはとちぎ健康経営事業所認定基準の評価項目9「管理職又は従業員に対する教育機会の設定」に該当します。

●詳しくはこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/topics/page.php?id=701>

2 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、急激な温度変化が体に与えるショックのことを「ヒートショック」といいます。体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、家の中の温度差をなくすことが重要です。

例えば、お風呂に入る前は脱衣所や浴室を暖房などで暖めたり、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。また、トイレは簡易ヒーターを設置しましょう。

栃木県は、過去に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暖かく過ごしましょう。

●詳しくはこちら

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

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しましょう。

●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、野木町の「花とれんがの径」をご紹介します。

野木駅をスタートして、町の南側に位置する煉瓦窯を折り返して野木駅にもどるルートで、野木町を代表する社寺仏閣などを巡るコースです。

駅をスタートし富士見通りに出ると、歩道が整備され歩きやすい通りに。往路は秋から冬にかけて天気の良い日は富士山が、復路は男体山を拝むことができます。

野木神社には県の名木 100 選に選ばれた公孫樹（大いちょう）や、春になると可憐な姿を見せてくれる二輪草があり、歩き疲れた気持ちを癒してくれます。

そこから少し足を延ばすと異国情緒を感じさせてくれる煉瓦窯が見えてきます。これは国の重要文化財に指定され、ホフマン式円形煉瓦窯といい、明治 23 年につくられました。敷地内には公園が整備され、定期的にイベントなどが開催されます。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00022/>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ①適度な運動は血圧を下げる効果がある ②食べ過ぎや運動不足が高血圧の原因となることがある ③お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させる ⑤高血圧になっても自覚症状は無い (④以外)

血圧は、心臓から押し出される血液が血管を通るときにかかる圧力です。

血圧が高いと、血管は強い圧力によりダメージを受け続けて、だんだん硬くもろくなっていき、ある日突然、命に関わる病気を引き起こします。

高血圧は「サイレントキラー」と呼ばれ、自覚症状が無いままいつの間にか動脈硬化が進み、ある日突然様々な病気を引き起こします。さらに、脂質異常や高血糖が合わさると、動脈硬化がより加速します

高血圧にならないためには、生活習慣の改善が最も重要です。

特に、減塩や肥満解消は血圧を下げるためにはとても効果的なので、積極的に取り組みましょう。

=====

◎「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/>

=====