

=====

●○ 健康長寿とちぎだより（第 129 号） 2024. 1. 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・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 健康づくりは規則正しい生活から
- 2 ヒートショック対策！冬のぽかぽか入浴法
- 3 歯周病について
- 4 「とちぎ健康づくりロード」1月おすすめコースのご案内
- 5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で
情報発信できます

★★★健康クイズ★★★

Q. 脳血管障害（脳卒中）には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下出血」がありますが、最大の原因は何でしょうか。

- ① 不整脈
- ② 飲酒
- ③ 高血圧

→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 健康づくりは規則正しい生活から

新たな年を迎え、新年の抱負を立てた方も多いと思います。

「毎日ウォーキングをする」「バランスのとれた朝食をとる」「禁煙にチャレンジする」など、健康維持のために目標を立て、1年間取り組んでみませんか？

まずは気負わず気楽に始めてみましょう！

●健康づくりに関する情報はこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>

2 ヒートショック対策！冬のぽかぽか入浴法

グッと寒くなり、冷えた体をお風呂で温めたい季節。その一方で、冬場はヒートショックが起こりやすく、めまいや立ちくらみ、最悪の場合は失神や脳卒中、心筋梗塞につながる場合も。入浴には注意が必要です。

※ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるダメージのこと

【入浴のポイント】寒暖差を小さくすることがポイントです！

■入浴前

☐ 脱衣所や浴室を暖める（シャワーで給湯・蓋をあけておく）

☐ 家族に一声掛ける

■入浴中

☐ 湯温設定は 41 度以下

☐ 手足からかけ湯かけ湯

☐ お湯にいつかる時間は 10 分以内

■入浴後

☐ 浴槽からゆっくり立ち上がる

☐ 水分補給（入浴前にも飲みましょう）

栃木県は脳卒中や心臓病の死亡率が全国と比べるととても高いです。

ヒートショックを予防しましょう！

●詳しくはこちら

→<https://heatshock.jp/partner/tokyo-gas/>

3 歯周病について

成人の3人に2人が歯周病に罹患している事をご存じでしたか？歯周病とは、歯を支える骨（歯槽骨）や周囲の組織にまで炎症が及ぶお口の病気のことです。痛みや不快感といった自覚症状が出にくいので、気付かず治療をしなかったり、「たいしたことはないだろう」と放置したりする人も多いようです。放っておけば症状はどんどん進んでしまい、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

初期の歯周病のサインとしては歯ぐきの腫れ、出血です。時々チェックしてみましょう。また、歯科医院では、自分では気づきにくい歯やお口のトラブルを早期に発見してくれます。定期的な歯科健診と、毎日の歯みがき習慣で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>

4 「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、日光市の「杉並木と歴史を楽しむ今市まちあるきコース」をご紹介します。

日光や鬼怒川温泉の分岐点である今市は、かつて宿場町として栄え、世界一の杉並木を有する街として知られています。奥が深い今市の歴史と杉並木の景色を楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

●このコースの詳しい情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/road/course/00170/>

5 日々の活動やイベント情報を、メールマガジンや「健康長寿とちぎWEB」で 情報発信できます

健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員は、このメールマガジン「健康長寿とちぎだより」を使って、県内で自ら行う健康づくり関係のイベントや講習会などの情報を発信することができます。

皆様もぜひ御利用ください。

●掲載方法・内容や配信予定日など詳しい情報はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=99>

会員は、さらに「健康長寿とちぎWEB」でも情報発信できます！

健康に関する日頃の活動等について、「県民運動掲示板」から情報発信を行うことができます。

他の参加者や県民のみなさんに向けて、取組の内容や工夫、成果、活動から気付いたことなど、気軽に投稿してみませんか？

●県民運動掲示板の詳細はこちらから

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=93>

★★★健康クイズ答え★★★

③ 高血圧

脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧、不整脈（心房細動）、糖尿病、喫煙、肥満などがあります。この中でも、高血圧が特に重要で、高血圧が完全に予防できれば、日本人の脳卒中は今よりも約半分にお減と考えられています。メタボリックシンドロームも脳梗塞の危険因子の一つです。

脳出血やくも膜下出血の場合は、高血圧、喫煙、飲酒が発生に関連する要因です。脳出血の場合は、コレステロール値の異常低値（低栄養）も発生に関与します。

＝＝＝
◎「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/>

=====