

=====
●○ 健康長寿とちぎだより（第 133 号） 2024. 3. 6 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 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会を開催します！
- 2 多職種連携によるオーラルフレイルの予防講演会を開催します！
- 3 慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？ ～3月14日は世界腎臓デー！～
- 4 3月15日は世界睡眠デーです
- 5 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】
- 6 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について
- 7 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3

★★★健康クイズ★★★

Q. 腎臓の働きが通常より 60%以下に低下し、尿たんぱくが出る状態が慢性的に続くと慢性腎臓病(CKD)と判断されます。

日本の 20 歳以上の何人に 1 人が CKD を患っているのでしょうか。

- ① 20 人に 1 人
- ② 13 人に 1 人
- ③ 8 人に 1 人

→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 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会を開催します！

3月8(金)14:30～15:30に、「栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会」をオンライン(zoom)開催します。

今年は、ヒートショックについて講話を行います。講師は、(一社)日本プライマリ・ケ

ア連合学会の理事であり、STOP ヒートショックプロジェクトに携わっている独立行政法人国立病院機構 栃木医療センター 矢吹拓先生です。

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ショックのことです。こうした変動は心臓に負担がかかるため、心筋梗塞や脳卒中につながる恐れがあります。

栃木県は、冬季死亡増加率が全国ワースト1位になったことがありますので、特に冬場は、寒暖差によって引き起こされるヒートショックに要注意です。

脳卒中にならないためにも、ヒートショックを予防する方法と一緒に学びましょう！

■申込み URL

https://zoom.us/meeting/register/tJYpd02orTouGdR2nQW_gWw7gB9DL_dMSYR2#/registration

●ヒートショックについて詳しくは

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=58>

【健康長寿とちぎWEB】

→<https://heatshock.jp>

【STOP！ヒートショック HP】

2 多職種連携によるオーラルフレイルの予防講演会を開催します！

県内市町における歯科保健従事者、管理栄養士などの専門家の皆様が、オーラルフレイル（口腔機能の衰え）に関する理解を深め、その予防に向けた効果的な取り組みを学ぶことを目的とした講演会を開催します。

口腔のささいな機能低下を見逃すことなく、食事の摂取能力に関わる問題を未然に防ぐことの重要性について本講演会を通じて共有します。多職種連携によるオーラルフレイル予防の好事例紹介や、具体的な対策・予防方法についても学べる内容となっています。この機会をお見逃しなく、ぜひご参加ください！

■日 時：令和（2024）年3月14日（木）13：30～16：25（受付13：00～）

■申込期限：令和6（2024）年3月12日（火）まで

■対 象：地域の専門職（歯科保健従事者・管理栄養士等）、市町職員

■申込方法：下記 URL に接続し、WEB からお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/YjTAYn7mGz>

●詳細は、栃木県健康増進課 HP をご確認ください。

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/shika/documents/r05oralfrail.html>

3 慢性腎臓病（CKD）をご存じですか？ ～3月14日は世界腎臓デー！～

CKD（シーケーディー：Chronic Kidney Disease）とは、「慢性腎臓病」のことで、自覚症状がないまま、徐々に腎臓の機能が低下していく病気です。

悪化すると、腎不全から透析に至ることがあり、CKD の人は CKD ではない人に比べ、脳卒中や心臓病を起こす危険性が約3倍高まります。

日々の食べ過ぎや運動不足などが腎臓に悪い影響をあたえるため、CKD 予防のためには、日頃の生活習慣の改善が重要です。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはないため、定期的な健診や検査でなるべく早く異常に気づくことも大切です。

●詳しくはこちら

→<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/ckd.html>

4 3月15日は世界睡眠デーです

3月の第3金曜日は世界睡眠医学協会によって制定された「世界睡眠デー」です。健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。

現代生活は深夜等の勤務や長時間のスマホ利用による夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害になりやすい要因が数多くあります。

睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。この機会に質のよい睡眠をとれるよう心がけましょう。

●詳しくはこちら

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=40>

【健康長寿 WEB】

→<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/sleep/>

【スマートライフプロジェクト WEB】

5 フレイル予防で健康長寿！【社会参加】

フレイル予防に関する情報を連続して発信してきましたが、今回は、フレイル予防に大切な【社会参加】についてです。

健康づくりと社会参加、関係がなさそうにも見えますが、社会に参加し人とのつながりを持つことは、外出（運動）のきっかけや、気分転換にもなります。

無理なく頑張りすぎないで、自分のペースでゆっくりとできることを続けましょう。

■ 1日1回以上外出をしましょう。

- ・食材の買い物、病院への定期通院なども外出の機会となる社会参加です。
- ・外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながります。

■ 人との交流をしましょう。

- ・地域の自治会活動や通いの場などへ参加しましょう。
- ・人と交流することで、認知機能が鍛えられ心も体も元気になることが期待できます。

● フレイル予防について詳しくは

→<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=136>

6 むし歯・歯周病予防！補助清掃用具について

しっかり歯みがきをしているのに、むし歯や歯周病になってしまった…。歯みがきしているのになぜ？と思ったことはありませんか？

実は、歯ブラシだけでは、歯と歯の間に毛先が届かず、十分磨けずに、食べかすや歯垢（プラーク）が残ってしまうことがあります。歯垢は単なる食べカスではなく、細菌の塊。そのまま放って置くと虫歯・歯周病・口臭の原因になります。

そこでおすすめしたいのが、歯間清掃用具の併用です。歯ブラシに加えて、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使えば、お口の中の歯垢のほとんどを除去することができます。

補助用具選びや使用方法についてわからないことがあれば、かかりつけ歯科医院でアドバイスや指導を受けると良いでしょう。

虫歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかりと取り除いて、健康でキレイなお口をキープしましょう！

●詳しくはこちら【日本歯科医師会 HP】

→<https://www.jda.or.jp/tv/55.html>

7 とちぎ健康経営事業所への道 vol. 3

【とちぎ健康経営事業所令和6（2024）年度の認定申請受期間】

令和6（2024）年4月1日（月）～6月7日（金）

！認定証を確認してください！

令和3年度に認定を受けた事業所は、7月末で認定期間が終了します。

継続して認定を受ける場合、上記受付期間内に忘れずに申請してください。

●詳細はこちら（健康長寿とちぎWEB）から

→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=107>

★★★健康クイズ答え★★★

A. ③ 8人に1人

日本のCKD患者数は約1,330万人（成人の8人に1人）と推計されており、誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気です。CKDが進行すると末期腎不全となって人工透析や腎移植が必要になってくるばかりか、CKDを放置すると、脳卒中や心筋梗塞の発症率が約3倍高まります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に元に戻ることはありません。

しかし、治療を早くから始めれば、進行を抑え、症状を改善することが期待できますので、定期的に検診や検査を受け、なるべく早く異常に気づくことが大切です。

=====
◎「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/>

=====