

健康長寿とちぎだより



「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します。

本号の内容

- 1 インフルエンザと口腔ケアについて
- 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 「とけポロード」12月おすすめコースのご案内(栃木市)
- 5 年末年始を元気に過ごすために



健 康 ク イ ズ

Q. 温度差が特に大きいため、ヒートショックを起こしやすい家庭の場所はどこでしょうか？

- ①トイレ ②浴室 ③キッチン ④リビング

→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

インフルエンザと口腔ケアについて

インフルエンザなどの感染症対策には、「手洗い」「うがい」に加え「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

「歯みがき」などの口腔ケアは、感染症対策の第一歩です。口腔ケアにより、お口の中を清潔に保つことで、インフルエンザの発症リスクが下がることがわかっています。

手洗い・うがいに加え、食後や、寝る前の丁寧な歯みがきを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

●詳しくはこちら～日歯8020テレビ～【日本歯科医師会】



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、急激な温度変化により血圧が大きく変動することで身体がダメージを受けることを「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、トイレに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](#)



3

お酒の飲み過ぎに注意しましょう

年末年始とお酒を飲む機会が増えるこの季節ですが、ついつい飲み過ぎていませんか？

飲酒によりけがや事故をおこしたり、貴重品の紛失につながる事もあります。

一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける



飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、お酒と上手に付き合いましょう。

●[詳しくはこちら](#)

4

「とけポロード」12月おすすめコース(栃木市)

「とけポロード」は、県内のいろいろな場所から選ばれた、気軽に楽しめるウォーキングコースです。コースを歩いてスタンプを集めると、プレゼントに応募できるチャンスも！健康づくりとちょっとお得を楽しめる企画です。

栃木駅を起点に、情緒あふれる小江戸栃木市を南北に一往復し、蔵の街並みを楽しむコースです。総延長距離は長いですが、起伏も無く、コース沿いには多くの観光名所が有り、観光をしながらウォーキングを楽しむことができます。

市街地中心部の蔵の街大通りでは、見世蔵や土蔵など、栃木市が商都として隆盛を極めた往時の建物を楽しむことができます。また、大通りに平行して流れる巴波川沿いでは、四季折々の景色を楽しむことができます。

●[このコースの詳しい情報はこちら【健康長寿とちぎWEB】](#)



5

年末年始は生活リズムに注意！

楽しいイベントやごちそうが続くこの時期は、生活リズムが乱れやすくなります。ごちそうやお酒の機会が増え、運動不足や睡眠不足が重なると、生活習慣病のリスクが高まります。

■年末年始に潜む“隠れリスク”

- ・塩分過多：おせちや鍋料理で塩分を摂りすぎることがあります。
- ・アルコール量：連日の飲酒は肝臓に負担をかけます。
- ・体重増加：短期間の体重増加も健康に影響します。

■ちょっとした工夫で予防できます！

- ・味付けは薄めに。
- ・お酒は適量を心がける。
- ・軽い運動や十分な睡眠を忘れずに。



生活のリズムに留意し、年明けも元気に過ごしましょう!!

健 康 ク イ ズ 答 え

①トイレ ②浴室

一般的に、家の中でも特に浴室とトイレでヒートショックが発生しやすいといわれています。

伝統的な日本家屋では、浴室とトイレが北側に設置され、暖房設備が設置されていないことも多いため、冬場は浴室とトイレの室内温度が低い状態になりやすいからです。

床がタイル張り等で冷たくなっている場合、体感温度はさらに下がります。加えて、浴室やトイレでは服を脱ぐ必要があるため、体がより寒さの影響を受けやすくなります。

浴室やトイレでなくとも、10度以上の温度差がある場所を行き来することは危険です。たとえほんの短時間の外出であっても、暖かい室内から寒い外に出るときはしっかり防寒をすることが大切です。

◎「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、下記事務局まで御連絡ください↓

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 宇都宮市塙田1-1-20 県庁舎本館5階

TEL.028-623-3094 FAX.028-623-3920 Email:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp