

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 「とちまる健康ポイント」夏のキャンペーンを実施します!!
- 2 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です
- 3 熱中症と思われる症状がでたら
- 4 夏も注意! 脱水は脳梗塞を引き起こす可能性があります
- 5 むし歯予防について



健康クイズ

Q.体内の水分が約20%失われると、どうなる可能性があるでしょうか。

- ① 強い眠気が出る ② 脱水症状や熱中症の症状 ③ 命に関わる危険な状態になる

→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

「とちまる健康ポイント」夏のキャンペーンを実施します!!

夏限定の豪華プレゼントが総計100名様に当たるチャンス!

「とけポロード」に設置された二次元コードを読み込んでスタンプを
貯め、スタンプ1個から応募可能!

さらにWチャンス! キャンペーンの抽選に外れても、抽選に外れた
人の中から総計100名にQUOカード(500円分)が当たります!

キャンペーン賞品

- ◆ホテルエピナール那須 宿泊券 ◆日光金谷ホテル 宿泊券
- ◆霧降高原牛肉 ◆県産フルーツ(ぶどう・梨)
- ◆那須ハイランドパーク 乗り放題セット券(ペア)
- ◆お米券 2,640円 ◆JCBギフトカード 2,000円

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】



2

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です

毎年8月4日は「栄養の日」、そして8月1日～7日は「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士が中心となり、栄養の大切さを広く発信する取り組みが行われています。

「たのしく食べる、カラダよろこぶ」をテーマに、食と栄養について楽しみながら学び、バランスのよい食生活につなげる活動を全国で推進します。

この機会に、あなた自身の食生活や健康について見つめ直してみませんか？

●栄養の日・栄養週間について詳しくは[こちら](#)【日本栄養士会HP】

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



3

熱中症と思われる症状がでたら

「熱中症」は、屋外だけではなく室内で何もしてないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。「熱中症」について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

■めまい ■立ちくらみ

■生あくび ■大量の発汗

■筋肉痛

■筋肉のこむら返り



症状が
すすむと…

■頭痛 ■嘔吐

■倦怠感

■判断力低下

■集中力低下 ■虚脱感



◆応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

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、脚の付け根など)

■経口補水液を補給



◆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！

●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

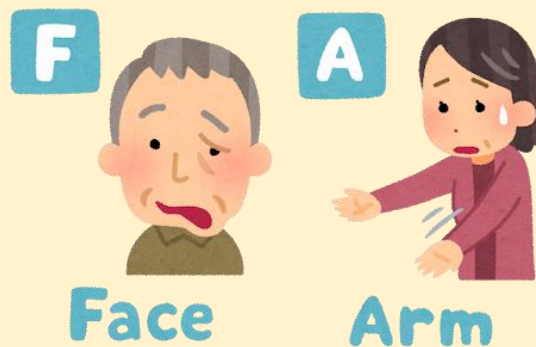
4 夏も注意！脱水は脳梗塞を引き起こす可能性があります

夏は脱水になりやすい季節です。脱水になると血液中の水分が減って血液がドロドロの状態になり、血のかたまり(血栓)ができやすくなります。特に、動脈硬化や高血圧、糖尿病などがあると、脳梗塞を引き起こす可能性があります。

また、夜間や飲酒後は、水分が失われても気づきにくく、知らないうちに脱水になることもあるため要注意です。

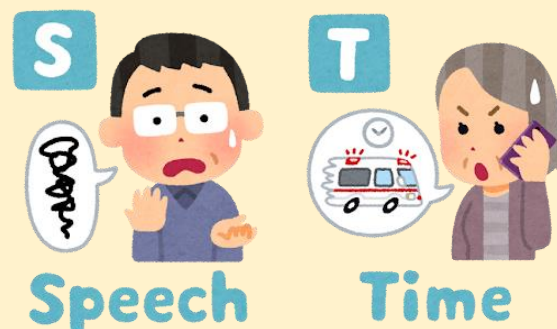
■脳卒中はためらわず119番！1つでも当てはまれば
すぐに救急車を！

- ◆顔の片側が下がりがむ。
- ◆片腕に力が入らない。
- ◆言葉が出ない。ろれつが回らない。
- ◆片方の目がみえない。物が2重に見える。
- ◆激しい頭痛がする。
- ◆歩けない。ふらつく。



■夏の脱水予防！

- ◆こまめに水分をとりましょう
- ◆塩分も適度に補給しましょう
- ◆起床時・入浴前・就寝前にコップ1杯の水を飲みましょう
- ◆エアコンを活用して暑さを避けましょう



●詳しくは[こちら](#)【健康長寿とちぎWEB】

5 むし歯予防について

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、十分に磨けずに、食べカスや歯垢(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むし歯・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。

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。むし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8020TV】



健康クイズ答え

③ 命に関わる危険な状態になる

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%失うと筋肉の痙攣、循環不全などがおこり、20%失うと死に至ります。

生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることで健康への障害を多く引き起こしています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。

これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

◎「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 健康長寿推進課 健康づくり推進班）

〒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