

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 8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です
- 2 熱中症と思われる症状がでたら
- 3 「とけポロード」8月のおすすめコース
- 4 夏の脱水は、脳梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう
- 5 むし歯予防について



健康クイズ

Q.水は体に最も多く含まれる必要不可欠な物質です。水分補給の不足等により脱水症状や熱中症などの症状を起こすのは約何%不足した場合でしょうか。

- ① 約5% ② 約10% ③ 約20%

→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 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。

2025年度のテーマは、「みんなで結ぶ栄養の日」。このテーマには、「栄養の力」で人と人をつなぎ、健康と幸せを共に築いていこうという願いが込められています。

◆2025年の重点課題は以下の3つとなります。

- ・食塩(ナトリウム)の過剰摂取
- ・若年女性のやせ
- ・経済格差に伴う栄養格差

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

→<https://www.dietitian.or.jp/84/2025/1.html>

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



2 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…

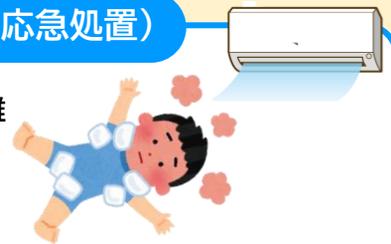
- 頭痛 ■嘔吐 ■倦怠感 ■判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



◆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→<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=92>

3 「とけポロード」8月のおすすめコース

とちまる健康ポイントでは、県民の皆様が運動習慣の定着を通して、生活習慣病の発症予防につなげていただけるよう、県内各地から選定した気軽に楽しみながら歩けるウォーキングコース「とけポロード」を紹介しています。その中から今回は、那須町の「八幡つつじ群落を楽しむウォーキングコース」をご紹介します。

つつじ吊橋をスタート地点として、外周距離3.6km、所要時間1時間半ぐらいで歩けます。チェックポイントのつつじ吊橋は高さ38m、全長130mあり、四季折々の那須連山の絶景を一望できます。

橋の途中では、下をのぞけるようになっていてちょっとしたスリルも味わえます。

6月上旬はつつじ群落、秋の紅葉時期は見事な眺望を望めます。

●このコースの詳細情報はこちら

→<https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/tokeporoad/course09.html>



4 夏の脱水は、脳梗塞のリスクが高くなるので注意しましょう

夏になったら気を付けるべきことと言えば「熱中症」ですが、熱中症と同じような初期症状が現れ、かつ命にかかわるもう一つの重要な緊急事態が存在します。それは脳梗塞です。

夏は脱水になりやすく、脱水になると血液がドロドロになり血栓(血の塊)が出来やすくなります。血栓が脳に詰まると脳梗塞になります。

命に関わりますので、以下の症状があったらすぐに119番通報をしましょう。

【脳梗塞の症状】1つでも当てはまれば119番を！

- ・顔の片側が下がりがみがある。・片腕に力が入らない。
- ・言葉が出てこない。ろれつがまわらない。
- ・片方の目が見えない。物が2つに見える。視野の半分が欠ける。
- ・経験した事のない激しい頭痛がする。
- ・力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。



■脳梗塞・熱中症予防で気をつけること

- ・こまめな水分補給 ・夏はエアコンをつかうことを習慣化
- ・アルコールは脱水を招くので、飲み過ぎに注意 ・睡眠は十分にとりましょう
- ・持病の薬は切らさないように ・熱中症予防のためでも、塩分のとりすぎには注意しましょう

●詳しくはこちら

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

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】

→<https://www.jda.or.jp/tv/55.html>



健康クイズ答え ① 約5%

水分摂取量が不足するとのどが渇き、尿が濃縮され、健康障害や重大な事故の大きなリスク要因の一つとなります。水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、酸素や栄養素の運搬あるいは体温調節にも重篤な障害を起こして、熱中症を起こすことがあります。

水分を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。

水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。

特に入浴後と起床時には水分が不足しがちです。「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣を身につけましょう。

◎「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