

# 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 新しい一年の始まりに、健康に関する目標を立ててみませんか？
- 2 冬の入浴中の事故に要注意！入浴中の事故を防ぐポイント
- 3 歯周病について
- 4 「とけポロード」1月おすすめコースのご案内【佐野市】
- 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.脳卒中の危険因子で、ヒートショックと特に関係が深いものは以下のどれでしょうか。

- ① 高血糖      ② 睡眠不足      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 新しい一年の始まりに、健康に関する目標を立ててみませんか？

週に3回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」「毎日湯船に浸かる」など、まずは生活に取り入れやすいことから始めるのがおすすめです。

気負わず、できることから少しずつ。健康維持のために、一年間取り組んでみましょう！

今年も健康長寿とちぎFacebook、X共々どうぞよろしく願いいたします。

- 【[健康長寿とちぎFacebook](#)】
- 【[健康長寿とちぎX](#)】



## 2 冬の入浴中の事故に要注意！入浴中の事故を防ぐポイント

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。

どうしたら入浴中の事故を防げるのか。ポイントを紹介します。

### ■入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
3. 浴槽から急に立ち上がらない
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

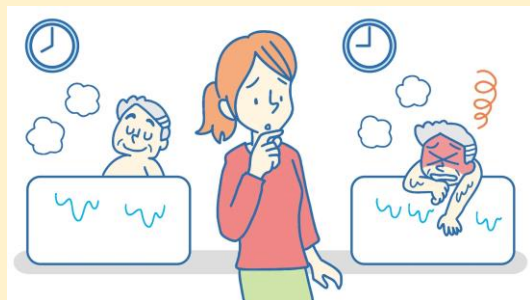
※出典：政府広報オンライン

「交通事故死の約3倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」

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

「交通事故死の約3倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」【政府広報オンライン】



## 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】





## 4 「とけポロード」1月おすすめコースのご案内【佐野市】

「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。

コースの中から佐野市の「田沼周遊コース」を御紹介します。

佐野市役所田沼庁舎を起点に、旧田沼町の市街部の外側を周遊するコースです。

田畑の中を通る北関東自動車道を眺めながら歩き始めます。交通量の多い道路に出ますので、歩道橋を使って安全に渡りましょう。

朱色が美しい大宮大黒天が左手に現れ、さらに歩くと、毎年3月に初午祭で賑わう稲荷神社が見えてきます。

田沼駅や佐野市民病院を過ぎると、田畑の中をまっすぐ伸びる新しい道路へ。

急な坂もなく、平坦で歩きやすい道が続き、交通量の多い道は歩道も整備されていますので、どなたでもチャレンジしやすいコースです。

●このコースの詳しい情報は[こちら](#)

【健康長寿とちぎWEB】



## 5 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](#)



県民会議会員の方は、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](#)



冬季は、血圧上昇と循環器疾患リスクが高まり、「ヒートショック」も頻発します。

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことが浴槽内で溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。

特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。また、血圧が不安定な場合、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがあるかとも注意が必要です。

ヒートショック対策をして万が一に備えましょう。

◎「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、下記事務局までご連絡ください↓

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 健康長寿班）

〒320-8501 宇都宮市埴田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