

# まめな・おき通信

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後：08512-2-9701 島前：08514-7-8121

(プラスワン)

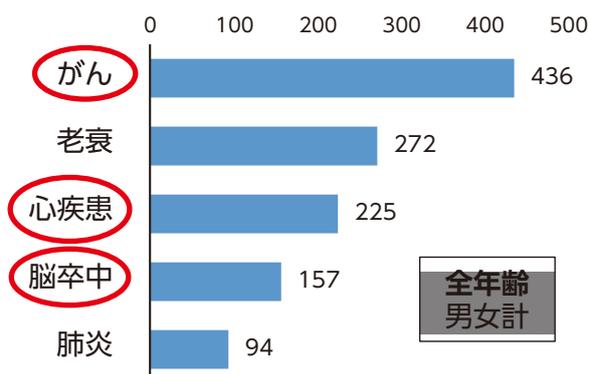
## 普段の生活に健康づくりを「+1」してみませんか？



### ◆隠岐はどんな病気で亡くなる方が多い？

- ・『**がん**』による死亡が最も多く、部位別では**肺がん**が約2割を占めます。
- ・**心疾患**や**脳卒中**といった『**循環器疾患**』も多く、**がん**と並んで対策が重要な疾患です。

【隠岐圏域疾患別死亡数(上位5疾患) (2014~2018年)】



出典 島根県健康指標データベースシステム

がんや循環器疾患は、**生活習慣**と関係が深い疾患です

### ◆コロナ禍の今こそ、健康づくりを！

新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいのは、**高齢者**と**基礎疾患**のある方です。

<重症化のリスクとなる基礎疾患って？>

いわゆる『**生活習慣病**』です！

**高血圧**、**心血管疾患**、**糖尿病**、**慢性閉塞性肺疾患 (COPD)**、**肥満**があります。  
症状がなくても、これらの疾患を持っていることは十分に考えられます。

### ◆何をしたらいい？

①**持病の把握とその治療**：定期的に健（検）診受診して早期発見、適正管理（治療継続）！

②**生活習慣の見直し**

例えば…



減塩



禁煙



適正飲酒・休肝日の設定



運動

生活習慣を変えることはとても難しいので…

**最初から頑張り過ぎない**

出来そうなことを積み重ねよう!!

**三日坊主でもOK**

10回繰り返せば1か月分の取り組みに!!

例：アルコール

- ・自分の飲む量が適量かどうかを知ろう！
  - ・週に2日の休肝日を設定しよう！
  - ・「うさばらし」で飲まないようにしよう！
  - ・おつまみのカロリーや塩分を考えよう！
- など…できそうなことから+1

**健康にいいこと、ひとつ増やそう！**

※今年度、隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では「**アルコール対策**」をテーマとし啓発活動等を実施します。

# 子どもはノンアルコール飲料を飲んでいいの？

## A.子どもはノンアルコール飲料を飲んではいけません

### 理由① 満20歳以上の成人の飲料を想定して作られています

「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」によると**ノンアルコール飲料も酒類と同様の基準において取り扱うこと**とされています。また、同自主基準には酒類同様に小売店等での販売時には、区分陳列及び年齢確認の上、消費者に販売するよう記載されています。

### 理由② 未成年の飲酒を誘発する可能性があります

ノンアルコール飲料はお酒によく似た味になるよう作られています。全国の中高生を対象とした「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査」（平成24年度）では、**ノンアルコール飲料の飲用経験のある生徒の現在飲酒率**（調査時点で飲酒している生徒の割合）は、**飲用経験のない生徒の4.5倍**であったという結果がでています。



## 子どもにノンアルコール飲料を勧めるのはやめましょう！

# 新型コロナウイルス感染症 重症化の最大のリスクは**タバコ**です

タバコはがんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの様々な病気を引き起こすことは有名ですが、新型コロナウイルス感染症においても、喫煙は最大のリスクとされています。

世界保健機関（WHO）も新型コロナウイルス対策として「**禁煙すること**」を強く推奨する声明を出しています。

### 喫煙は重症化リスクを高めます

中国の入院患者において、喫煙者あるいは過去に喫煙していた人は、非喫煙者に比べ、新型コロナウイルスに感染した場合の重症化リスクが約1.7倍、集中治療室(ICU)への入室や人工呼吸器による管理、死亡のいずれかの状態に陥るリスクが約2.9倍であったという報告があります。(注)

### 喫煙所はまさに3密

感染予防対策として、密集・密閉・密接のいわゆる3密を避けることが有効ですが、喫煙所は狭い空間で、多くの人がマスクをとった状態で利用する3密状態になりやすい空間です。また、休憩中などほっと息を抜いて油断しやすい時間でもあり、感染リスクは高まります。

【参考】厚生労働省HP

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q3-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-1)

# 眠って心身の疲れがとれていきますか？



9月10日～16日は『**自死予防週間**』です。

島根県では年間124人の方が自死により亡くなっています。(人口動態統計R2年概数)  
最近では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により生活が制限され、リフレッシュができずうつ状態になる人が増えています。

この機会に、**自分のこころの健康状態をチェックしてみませんか？**

## チェック こんな日が続いていませんか？

- 疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- 体がだるくて意欲がわかない
- 集中力が低下している(考えがまとまらない)



1つでもあれば、それは「**うつ**」かも…



### 「うつ」ってどんな病気？

**ストレス**を感じる状態が長く続き、**脳の故障(不調)**によって**からだ全体がエネルギー切れ**になった状態になることです。

### どんな人がうつ病になる？

過労やストレス状態が続けば**誰でもなる可能性がある病気**です。15人に1人が一生の間うつ病を経験すると言われています。

### うつ病って治るの？

きちんと休養し、治療すれば**治る病気**です。他の病気と同じで**早期発見・早期治療が大事**です。

※参考：島根県のちを守る働き盛り世代の睡眠キャンペーン

## ➡ 自分はうつかも？って思ったら？

### ★**専門家(お医者さんや保健師さん)に相談(受診)しましょう。**

十分な休養と、場合によってはお薬も必要になります。  
また、変調のある人に気付いたら、専門家への相談(受診)を勧めましょう。



### ★**症状の緩和や予防のためセルフヘルプ(自分のケア)をしましょう。**

#### ① **アルコールをやめる**

**ストレス発散や入眠時の飲酒をやめましょう。**  
疲れた時の飲酒は体力の回復につながりません。  
また、飲みすぎはうつ病の原因になります。

#### ② **軽く運動をする**

ウォーキング、軽いランニングやサイクリングなどの有酸素運動をしましょう。  
1日20分が目安です。

#### ③ **リラクゼーションをする**

深呼吸や力を抜く呼吸法などによって症状の改善を図りましょう。

あなたの飲酒習慣は適切？健康や日常生活に影響はある？  
「**AUDIT (オーディット)**」で、チェックしましょう。

🔍 飲酒習慣スクリーニングテスト Audit 検索



自分に合う対処法を実践しましょう♪



# はじめよう！歯っぴーライフ



## 歯みがきの基本

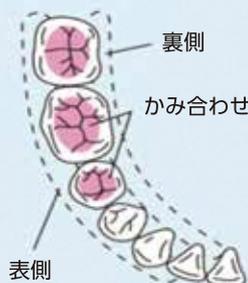
歯みがきの目的は、歯に付着したプラーク（歯垢）を取り除くことです。

水に溶けにくく歯の表面に粘りつくプラークは細菌の塊でむし歯や歯周病の原因であり、うがいでは取ることができません。

### 歯垢のつきやすいところは特に注意しましょう

歯垢は「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「かみ合わせの面」につきやすいです。

これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。

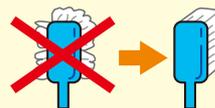


#### 歯みがきのポイント

- ①歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ②みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

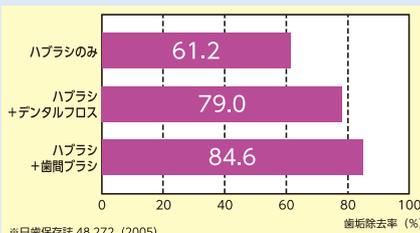


歯ブラシの交換時期は1か月に1回が目安とされていますが、歯ブラシを後ろからみて毛先が見えるようなら早めに交換しましょう。



## 歯間清掃具の使い方

### 歯ブラシと歯間清掃具との組み合わせによる歯垢除去率



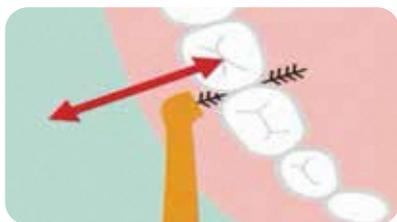
ハブラシと歯間清掃具との組み合わせによる歯間部の歯垢除去率

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいいため歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。

この歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、歯ブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃具を使うと80~90%近くの歯垢を取り除くことができます。

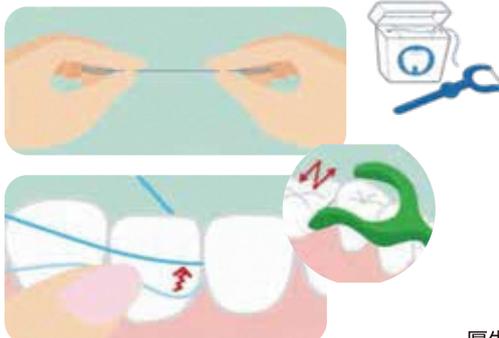
### 歯間ブラシ

ブラシの先で歯肉を傷つけないようにゆっくりと歯肉に挿入し、歯と歯肉の境にブラシを当てて小さく前後に動かします。



### デンタルフロス

フロスを30~40cm程度に切って、両端を指に巻きつけます。歯肉までフロスをすべりこませ、磨く面のフロスを下から上へ動かします。



動画で使い方をチェック！

