

ガシオペア健康ニュースレター Vol.4

発行日：令和5年5月16日

発行元：ガシオペア連邦健康 21 ネットワーク会議・岩手県二戸保健所

問合せ先：岩手県二戸保健所

住所：二戸市石切所字荷渡 6-3 電話：0195-23-9206



5月31日は世界禁煙デー
5月31日から6月6日は禁煙週間

5月31日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

生活習慣病などの深刻な健康被害の原因となる喫煙。喫煙者本人だけではなく、受動喫煙（喫煙者が吐き出す煙を吸うこと）により非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。

自分と周りの人のために”禁煙“に取り組んでみませんか？

加熱式たばこなら安全？

加熱式たばこは、紙巻きたばこより身体に悪くないと思いませんか？

残念ながら、**身体にいいたばこはありません！**

その証拠に、パッケージには紙たばこ同様、「心臓や脳、肺などの病気の危険を高める」と明記されています。加熱式たばこであっても有害物質や発がん性物質は含まれているのです。

併せて、喫煙者が吐き出す煙中のニコチン量は紙巻きたばこと変わらないため、受動喫煙のリスクもあります。

事業所における喫煙対策できていますか？

厚生労働省では、『職場における受動喫煙対策のためのガイドライン』を作成し、労働者の健康の確保や快適な職場環境の整備に努めることとしています。

全国の事業所における喫煙対策・受動喫煙対策の一部をご紹介します。是非、ご自身の事業所でも取り組んでみてください。

【禁煙手当の支給】

禁煙に成功した職員に
禁煙手当を支給する
インセンティブ制度を設ける。

【喫煙時間の指定】

「勤務中(出張・移動時間を含む)の喫煙は禁止にする」
など喫煙禁止時間を設定する。

禁煙も受動喫煙対策も成功のカギは、周りのサポート。
事業所全体で取り組みましょう！

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

働き盛り世代こそお口の健康対策を！

働き盛り世代は、仕事とプライベートが忙しくなり、お口の中のチェックや定期的な歯科健診が減り、お口の健康が疎かになりがち…。

「歯と口の健康週間」をきっかけにご自身のお口の健康を考えてみませんか？

歯周病がギネス認定されている！？

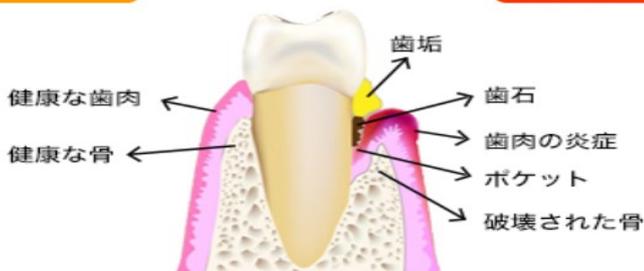
歯周病は、「全世界で最も蔓延している病気」として2001年にギネスブックに掲載されました。それほど私たちの身近に潜む病気です。

歯周病は、私たちの口の中の『細菌』によって、歯肉や歯を支える骨が溶かされていく病気です。

初期段階では自覚症状がありませんが、**進行すると歯肉からの出血や歯を失う原因**にもなります。

健康

歯周病

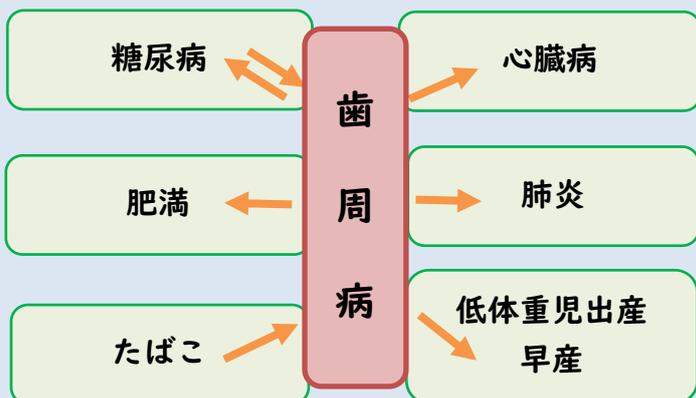


左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

(出典：日本臨床歯周病学会HP)

歯周病は全身の健康に影響する！

歯周病の怖いところは、歯を失う可能性があるだけではなく、近年の研究で、歯周病が全身の健康に影響していることがわかってきています。逆に、生活習慣病や喫煙が原因で歯周病が進行する場合があります。



☆歯周病セルフチェック☆

あなたのお口の状態、何個当てはまりますか？

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 起床時にお口の中がネバネバする
- 歯磨き後に毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じる
- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

1つでも当てはまったら歯周病の可能性があります。早めに治療を受けましょう。

(参考：日本臨床歯周病学会)

かかりつけの歯科医院を持ちましょう

ひと昔前までは、歯周病は「不治の病」と言われていましたが、現在は、適切な治療を受けることでお口の健康を取り戻すことができます。お口の健康づくりに大切なのが、『予防』『治療』『メンテナンス』。かかりつけの歯科医院を決めて、定期的に健診を受けましょう。

【自分に合ったかかりつけ歯科医院を選ぶポイント】

- ◇ 通いやすい
- ◇ 相談しやすい
- ◇ 丁寧に説明してくれる
- ◇ フラッシング指導をしてくれる など



日々のセルフケアと歯科医院でのプロケアの両方で

8020(80歳で20本以上自分の歯があること)を目指しましょう！

(監修：二戸歯科医師会)

熱中症に気を付けましょう！！適切な予防対策していますか？？

高温多湿な場所の作業では、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節やその機能がうまく働かなくなり、熱中症になる事があります。

熱中症は、めまいや筋肉痛、吐き気、さらにはけいれんなどを起こし、死亡にいたることもある恐ろしい病気です！



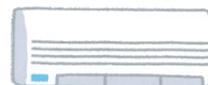
予防法①

こまめに水分補給をしましょう！
汗をかいた時は適度な塩分補給も大切です！
暑いときは無理をしないようにしましょう！



予防法②

エアコン・扇風機で室温調整しましょう！
暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、
温度が上がったらエアコンをつけるなど常に注意しましょう！



予防法③

涼しい恰好をして、暑さを感じた時は冷えたタオルで
身体を冷やしましょう！
外出時には帽子や日傘を活用しましょう！

職場の熱中症予防対策は万全ですか？？

- ① WBGT 値(暑さ指数)を活用していますか？⇒WBGT 指数計で作業現場の暑さ指数を定期的に確認！
- ② 休憩場所を整備していますか？⇒冷房を備えた涼しい場所の確保、水や冷たいおしぼりもあれば OK！
- ③ のどの渇きを感じていなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？
⇒定期的に水分補給をさせる時間を確保しましょう！
- ④ 熱中症の高リスク者を把握・確認していますか？⇒持病がある、入職直後や休暇明けの従業員は注意！
- ⑤ 労働者に透湿性・通気性の良い服装や帽子を着用させていますか？⇒通気性のよい衣服を着用する！
- ⑥ 熱中症を予防するために労働衛生教育を行っていますか？
⇒衛生管理者や熱中症予防管理者教育を受けた管理者の下で作業をするようにしましょう！
- ⑦ 熱中症の発症に備えて、緊急連絡網の作成などは行っていますか？
⇒熱中症に対応可能な近隣の病院、診療所の情報を含む緊急連絡網や救急措置の手順を作成し関係者に周知しましょう！

栄養成分表示登録店の紹介

瀧村屋

明治39年創業、地元の皆様に愛され100年以上。旅館に併設されたレストランでは、軽米町の特産である雑穀を使用した豊富なメニューを提供しています。

昔懐かしい店内では、美味しいお食事やコーヒーと共にリラックスした時間を過ごすことができます。

これがおすすめ！ 【シリアルカレー】

雑穀をふんだんに使用したカレーは絶品！



【店舗情報】 瀧村屋

- 営業時間
11:30~19:30 (L.o 19:00)
- 定休日
不定休
- 住所
軽米町大字軽米 10-92
- お問い合わせ (TEL)
0195-46-2505

🌸 麩と彩野菜のロールキャベツ 🌸

エネルギー: 80 kcal、食塩相当量: 0.9 g (1人分)

九戸村食生活改善 推進員協議会



九戸村特産の焼き麩と鶏肉を使用しています。季節の野菜を巻いて、野菜のうま味を活かした優しい味付けを楽しんでください。

【材料 (2本分)】

- ・キャベツ 葉2枚
- ・板麩 2枚
- ・ささみ肉 2枚
- ・人参 100g
- ・ごぼう 100g
- ・いんげん 7本
- ・鶏がらスープの素 (粉末) 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは葉を軽くゆでて芯を削ぎ取る。
- ② 板麩は水で戻してから半分に切り開く。
- ③ 人参、ごぼうはスティック状に切りゆでる。
- ④ 板麩に開いたささみ肉、人参、ごぼう、いんげんを並べて巻く。さらに①のキャベツで包む。
- ⑤ 鍋に④を並べてひたひたの水と鶏がらスープの素を入れて15分煮込む。
- ⑥ 輪切りにして盛り付ける。