健康かいはつ

秋冬号

—vol.99—

一般財団法人　下越総合健康開発センター　健康情報誌



青空の下、かわいい雪だるま

健康づくりはお口から

先日、車の運転中にふとラジオのスイッチをいれたら、数年前に新潟に移住してきたという女優さんがパーソナリティーを務める番組をやっていた。その方は、今はヨガのインストラクターを中心に活動していて、「健康立県にいがた」のメインアンバサダーに就任しているという。新潟に住んでいて知名度があり、ヨガを通して心身の健康を伝えられるという点で適任なのだろう。

ところで皆さんは、この「健康立県にいがた」という言葉をご存知でしょうか。これは新潟県民一人ひとりが健康づくりに関心をもち、いつまでも健康で生き生きと自分らしい生活を送ることのできる新潟県を目指す取り組みを指す言葉です。具体的には①食生活②運動③デンタルケア④たばこ⑤早期発見・早期受診の5つのテーマからそれぞれに健康づくりを展開していくということです。

ここでは私の専門である「デンタルケア」を取り上げてみます。



胎内市
村山歯科医院 院長
北蒲原歯科医師会
会長
村山　文隆（ふみたか）

「デンタルケア」とは口の中の環境を良くすることで歯を守り、さらには全身の健康をも守っていく取り組みです。

歯磨き不足だと口の中には歯周病菌などが大量に増え、この菌が直接的に血管内に侵入すれば体中を巡り、全身に悪影響を及ぼします。また、誤嚥することで肺炎を引き起こす原因にもなります。

ここ数年内に何らかの手術を受けた人で、手術前に歯医者に行ってきなさいと言われた人はかなりいるのではないでしょうか。これは歯周病菌などの感染源をできるだけ減らすことで手術を安全に行い、手術後の合併症のリスクを減らす意味があるのです。

国も全国民に毎年の歯科検診を義務づける「国民皆歯科検診」の実現に向けて検討中です。

皆さんも健康で元気に暮らすために、まずは口の中の健康づくりから始めてみてはいかがでしょうか？

一般財団法人　下越総合健康開発センター

ドクターより

冬場のヒートショックについて

新発田市
中川内科医院
院長
中川　巌（いわお）

ヒートショックという言葉は冬になるとニュース等で聞くことがあると思います。

今回はヒートショックについて解説したいと思います。

激しい温度変化によって血圧が乱高下し、心臓や血管の疾患を引き起こす事をヒートショックと言います。この血圧の乱高下に伴って、心筋梗塞、大動脈解離、脳梗塞、脳出血などの病気を発症することがあります。

ヒートショックは冬場の暖房の効いた部屋から暖房のない脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こります。部屋から脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると血圧はさらに上昇します。その後浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差があると危険とされており、注意が必要です。

11月から2月頃までの時期がヒートショックの好発時期です。脱衣所や浴室の室温が下がり危険が高まります。

また、トイレでヒートショックを起こす人もいるので、お風呂以外でも温度変化の激しい場所には注意が必要です。

特に注意が必要な方の特徴は以下の通りです。

・65歳以上の高齢者
・高血圧、糖尿病、脂質異常の持病がある方
・脱衣所、浴室に暖房設備がない方
・一番風呂が好き、飲酒後にお風呂に入る方

予防の対策としては

・脱衣所と浴室を温める

・お風呂の温度は41℃以下にする。

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担がかかることが知られています。41℃以下のお湯に長湯はせず10分以内の入浴が勧められています。

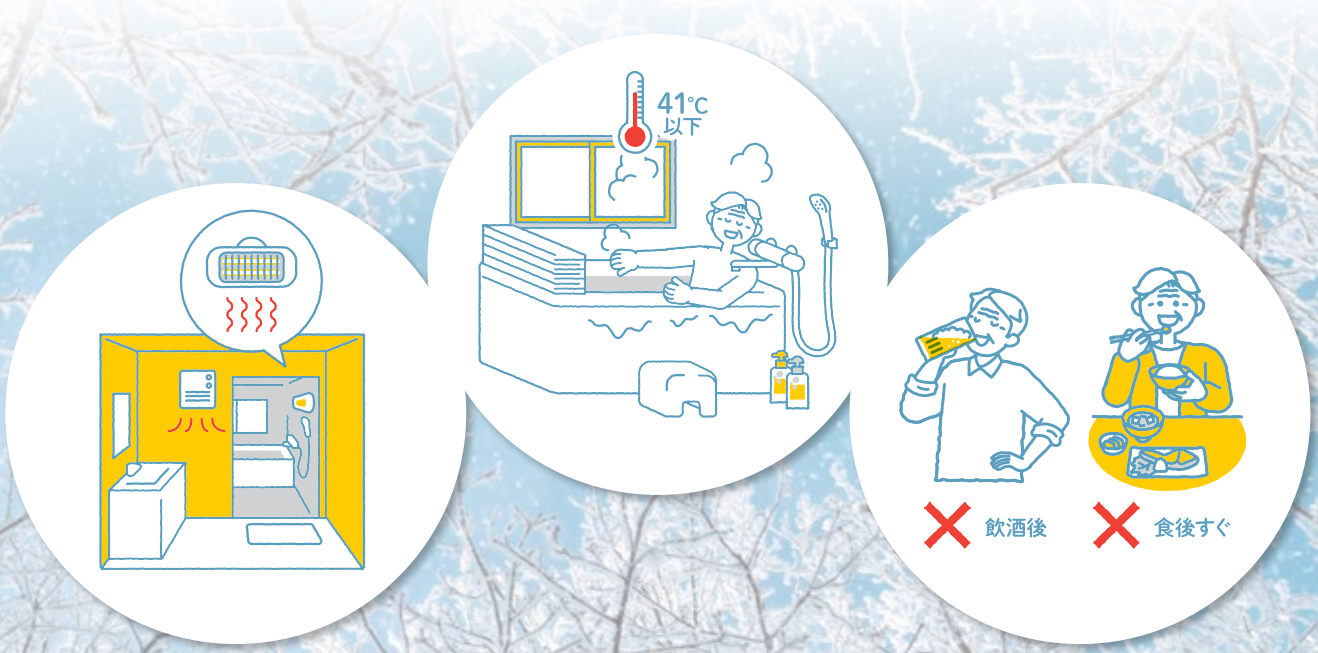
・入浴後急に立ち上がらないようにする。

お風呂に入っているときは身体が温められ、血管が弛緩し血圧が低下します。その状態で急に立ち上がると脳の血流が低下しめまいや失神する事があります。

・食後や飲酒直後の入浴は避ける。

食事を食べた後、めまい、失神を起こす食後低血圧という病気があります。食後20分後から消化のために血流が胃腸に集まり、脳への血流が保てなくなり、めまいや失神を起こします。高齢者、パーキンソン病、糖尿病等の方は自律神経系が衰えているため、起こりやすいと言われています。

ヒートショックは小さな心がけと環境づくりで予防する事が出来ます。本格的な寒さを迎える前にご家庭の入浴習慣や住宅の環境を一度見直してみませんか？



健康らいふ 食生活編

食事から寒さに負けない体づくり

管理栄養士
有賀（あかり）　朱里

ますます寒さが厳しくなる季節、「手足が冷える」「体が温まりにくい」など、冷えでお困りの方も多いのではないでしょうか。冷えは体で熱をつくること、血流促進などで改善していきます。今回は、冷え改善をサポートする食生活のポイントをご紹介したいと思います。

食生活の中で取り組めるポイント



❶朝食を抜かない

朝食を食べることは、睡眠中に低下した体温を引き上げ、日中の代謝を上げてくれます。胃腸などの内臓を動かすことで、体の内側から熱がつくられて脳も覚醒し、１日の良いスタートを切ることができます。

起床時の体温は最も低いため･･･

✕ **冷たい水 生野菜サラダ**



は避けて

○ **温かい具沢山のスープやお味噌汁**



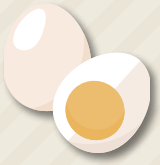
がおすすめ！

❷体を温める食材を積極的に

○根　菜　類：ごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は水分が少ないため体を冷やしにくく、食物繊維が豊富で消化に時間がかかるため、体内で熱を生み出す効果があります。



○たんぱく質：筋肉や体の組織をつくり体温をつくる熱源になります。
また、食事をした後に体内で熱を生み出す作用（食事誘発性熱産生）が最も高いと言われています。





手軽に摂れるたんぱく質

サラダチキン・ツナ缶・納豆
ゆで卵・お刺身(赤身)・豆乳　など





積極的に料理に加えて食べるようにしましょう！

❸体を冷やしやすいものは避ける

砂糖や食塩を摂りすぎてしまうと体がむくみ、むくんだ個所は特に冷えやすくなります。
よく間食をする方、濃い味のものをよく食べる方は頻度や量を減らしてきましょう。

体を冷やしやすい食品

●砂糖・食塩



●アルコール



●カフェイン



間食の
１日の目安は
約200kcalです！





体を温めることで、日常生活の中での急激な温度変化により心筋梗塞や脳梗塞などの血管疾患を引き起こす“ヒートショック”のリスクも軽減できると言われています。
普段から体温を上げて、寒い冬を健康に乗り越えましょう！

地域住民の皆様へ

訪問看護をうまく利用し健康維持・増進、体調管理をしませんか？



・動悸がする
・めまい
・体重の急激な減少
・なんとなく気分が滅入る
・この頃忘れっぽくなった
・一人暮らしの家族が心配
・医療処置が難しい

訪問看護師が主治医の指示のもと、ご自宅へ訪問させていただきます。

どんなことでも、まずはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先
訪問看護ステーション(直通)
☎ 0254-26-1099



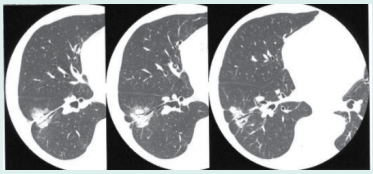
このたび、当センターの人間ドック健診は全日本病院協会より人間ドック健診実施指定施設の認定を取得しました。

これまで継続して取り組んできた健診の質の向上や安全管理、受診者の皆さまに安心して健診を受けていただくための取り組みが評価されたものです。

これからもより質の高い健診と安心できるサービスの提供に努め、皆さまの健康づくりに貢献してまいります。

低線量で行う肺がんCT検診（人間ドック健診オプション）のご案内





当センターでは人間ドックのオプション検査として、肺がんや肺の病気(肺気腫・慢性閉塞性肺疾患など)の発見に特化した、低線量肺がんCT検診を実施しております。2025年度版「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン」では、重喫煙者(喫煙指数600以上)に対する低線量ＣＴ検査が推奨されています。たばこを吸っている方、肺がんや肺の病気が心配な方などどなたでも受診できますので、お気軽にお問合せください。

～検診内容・料金(人間ドックオプション検診)～

①低線量ＣＴ検査(胸部)	10,000円(税別)
②低線量ＣＴ検査(胸部)＋喀痰細胞診検査	12,000円(税別)

お問い合わせ先
放射線課(直通)
☎ 0254-28-1883

編集後記

孫を見ていると理由もないのに胸がいっぱいになります。小さな手を握っただけで、ただ笑っているだけで涙がでそうになります。子供を育てていた頃は、毎日が慌ただしくこの気持ちを味わう余裕がありませんでした。子供を守ることに必死で、愛情を噛みしめる暇がありませんでした。それでも、その時間があったからこそ今こうして穏やかな気持ちで孫を見つめられています。よく頑張った。しっかり親をやり切った。だから今は、この時間をゆっくり味わおうと思います。

荘司　真理

「健康かいはつ」では、健康に関するテーマや取り上げてほしい内容を募集しています
(採用された方には、粗品をプレゼント)

一般財団法人 下越総合健康開発センター
「健康かいはつ」編集係
〒957-8577
新発田市本町4-16-83
TEL 0254-24-1145
FAX 0254-22-0492
E-メール kikaku06@kenkokaihatu.or.jp
ホームページ https://www.kenkokaihatu.or.jp

2026年12月発行