

# 若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol. 36～



発行日:R6年7月

発行元:仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課  
022-225-7211(内線6784)

## 熱中症に気をつけよう!



年々、暑さが厳しくなり、屋内外問わず熱中症の発症リスクが高まっています。

熱中症に気を付けて、楽しく有意義な夏休みを過ごしましょう!



- 屋外  
日傘や帽子を使う  
こまめに休憩する
- 室内  
エアコンや扇風機をつける  
こまめに室温を確認する

のどの渇きを感じていなくても**こまめに水分補給**しましょう!

自分で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず**救急車**を呼びましょう!



### 熱中症かな?と思う人がいたら...

- 室内や日陰など涼しい場所に移動する
- 衣類をゆるめ、からだを冷やす  
(首、脇の下、足の付け根)



参考:厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

## ★元気に夏を乗り切るためのポイント★

夏休みは連日の暑さや生活リズムの乱れから、体調を崩しやすくなります。意識して体調管理を行いましょう。

ポイント①  
早寝早起き



ポイント②  
3食きちんと食べる



ポイント③  
日中は身体を動かす



簡単・おいしい!!



ビタミンやミネラル豊富な夏野菜を使ったレシピを掲載!

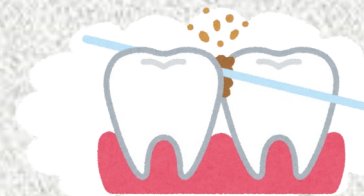
「パパッと作れる!野菜が足りない食卓に!あと一品の常備菜レシピ集」  
ぜひ、夏休みに作ってみてください★



## 歯と口の健康づくり



デンタルフロスを使いましょう!



歯と歯の間のプラークは、歯ブラシだけでは落としきれません。デンタルフロスを使って、歯肉炎やむし歯を予防しましょう。



デンタルフロスの使い方  
歯と歯の間にフロス(糸)を入れます。歯に沿わせて上下にこすって、プラークを取り除きます。



使い方はこちらにもあります。

e-ヘルスネット(厚生労働省)

かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう



### 20歳のデンタルケア

- 対象 20歳 (H16.4月2日~H17.4月1日生まれ)
- 内容 歯科健診とデンタルケアの指導
- 実施期間 R6.7月1日~11月30日
- 実施場所 登録医療機関
- 費用 無料

仙台市に住民票のある対象者には受診券を郵送しています。紛失等の場合は再発行します。お問い合わせください。

## たばこの煙に含まれる有害物質と影響

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質や、発がん性があると報告されている物質が約70種類含まれています。

ニコチン 強い依存性がある。血管を収縮させ、血流を減少させる。

一酸化炭素 酸素を運ぶヘモグロビンを減少させる。

タール がんを引き起こす物質が含まれる。



加熱式たばこにも、ニコチンや発がん性物質が含まれています。



たばこから出る「副流煙」には、喫煙者が吸い込む「主流煙」よりも多くの有害物質が含まれています。

たばこをやめたい方はこちらをご覧ください



仙台市ホームページ  
「禁煙・受動喫煙防止」



# こころが健康な生活を送ろう

## こころの元気を見つめてみよう



こころに大きな負担を受けると誰でも様々な変化が起きます。  
最近こんなことはありませんか？

### からだの調子の変化

- 眠れない、朝早くに目覚める
- 熟睡感がない
- 悪い夢、変な夢ばかりみる
- 食欲がない
- 下痢や便秘が続く
- 胃の不快感
- 疲れがとれず、だるい
- 疲れやすい
- 頭痛・めまい・肩こり
- 何もないのに胸がどきどきする

### 行動の変化

- 表情が暗くなる
- 涙もろくなる
- 最近声を上げて笑ったことがない
- 反応が遅くなる
- 決断力が鈍くなった
- 人に会うのが面倒になった
- 飲酒量が増えたと言われる
- 落ち着きがなくなる

### 気持ちの変化

- 悲しさや寂しさが強くなる
- 集中力が続かない
- 好きなこともやりたくない
- 悪いことばかり考える
- 悪いことをしたように感じて自分を責める
- 物音や揺れなどに敏感になる
- イライラ、怒りっぽくなる
- 気分が高揚してしまう

**これらの反応が起きても、安定した生活を送ることで自然に回復していきます**  
**しかし、回復には時間がかかり、そのはやさも、人それぞれです**  
**反応が強く、毎日の生活に影響していると感じるときは早めに相談しましょう**

## こころもメンテナンスが必要です

こころの健康を保つこと＝ストレスと上手に付き合うこと

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。テスト前などは多少のストレスがあった方が集中力が高まり実力を発揮できるプラスの面と、プレッシャーが大きすぎたり長期間続くことでこころやからだの調子が崩れてくるマイナスな面があります。ストレスのサインや対処法を知ることによって様々な病気の予防や充実した生活につながります。

### ストレスのサイン

不安や緊張が高まる

人づきあいが面倒になる

イライラしたり怒りっぽくなる

やる気がなくなる

### ストレス対処法

- \*食事、睡眠、運動で生活リズムを整える
- \*自分に合ったストレス解消法を見つける  
音楽、友達と遊ぶ、話をきいてもらうetc...

ゲームや過食などに  
頼りすぎないストレス解消法を  
見つけましょう

## 仙台市の相談機関はたくさんあります

### ○各総合支所保健福祉課

保健師や精神保健福祉相談員が  
随時ご相談に応じます  
お住まいの区役所・支所にご連絡ください

### ○こころの相談(予約制)

精神科医によるこころの健康相談です  
日時はお住まいの区で異なります  
市政だよりをご覧ください

### ○仙台市精神保健福祉総合センター

(はあとぼーと仙台)

○はあとライン ○ナイトライン  
こころの悩みに関する相談ができます

その他の相談機関や  
詳しくはこちら



セルフケア・相談機関などをうまく活用し、こころが健康な生活を送りましょう