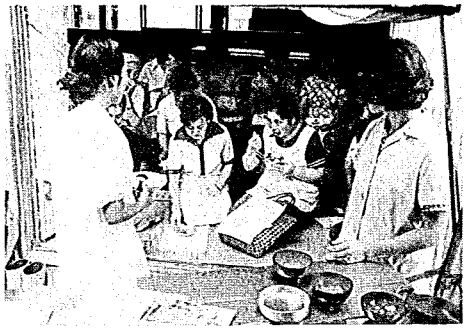
妊婦さん！大事なからだです

― 定期検診は欠かさずにネ ―

十月は母と子の健康を守る

母子健康強調月間です

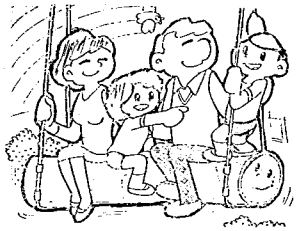


病気の予防を積極的に

正常で丈夫な赤ちゃんを生み、赤ちゃんを健康で社会的に有用な人に育てあげることは、両親、家族のひとしく願っていることです。

そのためには、妊婦さん自身も、自分の健康には十分気をくばり、定期的な健康診査なども欠かせない努めです。

とかく妊婦さんは、妊娠中毒症などのように、妊娠によって生じる病気が起きがちです。こんな病気を早く見つけて治療したり、貧血、糖尿病、出血など出産に悪影響を与える病気の予防や治療にも、積極的に取り組んでいかなければなりません。



起きやすい―からだの変化

妊婦さん、職場や家庭で十分保護されているでしょうか。

★検診など受診しやすい環境づくりは？

★休養を十分にとれるような配慮は？

★産前・産後の休養は？

★栄養が十分（とくにタンパク質の補給）ですか？

妊婦さん、妊娠・出産は生理的なもので、病気ではありませんが、急激な変化をきたしやすいし、長期にわたることを理解しましょう。

妊婦の貧血は異常児の恐れ

〝立ちくらみ〟などする脳貧血は、低血圧によっておこりますが、案外〝貧血〟と同じように思われているようです。ところが貧血は、ぞくにいう「血が薄い」ことをいいます。貧血比重の低いということと、もう一つ、酸素の運び人である「ヘモグロビン」という物質が少ないということで、いくら深呼吸をしても空気中の酸素を十分運こびきれない状態になるということです。こうなると、胎児は母体の血中から必要な酸素をもらいながら、自分の身体としてのタンパク質をつくっていきますから、この酸素が母体の貧血のために十分もらい受けることが出来ないとなれば、生まれつき身体の悪い先天性異常児が生まれてしまうおそれがでてきます。

この恐しい貧血は、どうしてなるのかは個々の健康状態からくる問題で、いちがいにはいうことはできませんが、それでも近年になって、どこへ行っても妊婦健康診査が何回となく行われていることは貧血が無視できなくなったからともいえるのではないでしょうか。

貧血検査だけでも回数を増やした方がよい――という先生もおられます。

要求されます豊富な栄養量

妊娠中期から晩期にかけて母体の必要栄養量は、二千四百カロリーも要求されます。胎児の成長に伴って、母体の負担がいかに重いかを示しています。

母体の血液もその負担のために酷使され、妊娠初期の一回の貧血検査で〝貧血〟でなかったからといって、中期や晩期にいたって〝貧血〟でないという保証にはなりません。

中期の検査は胎児のためであり、同時に母体のためでもあり、妊娠中毒症の予防でもあります。

妊娠中は、無料検査が二回あります。からだを過信しないでぜひ受けましょう。

食事のバランス考えて

―キッチンカーで食事指導―

健康の保持、増進は食生活から――と、市では巡回栄養指導車による「調理実習」を、市内の八か所で開きました。

今回は、とくに成人病と貧血予防の食事に重点をおいた実習指導が行われました。

栄養のバランスを考えた材料や献立に、集まったご婦人たちは〝おいしいワ〟を連発しながら、指導車での試食に舌づつみをうっていました。

（写真は草水公会堂で開かれた指導車による調理実習）

お買物、ご用命は市内で

SONY. PIONEER. TRIO. ONKYO.
DIATONE. VICTOR. Aurex. AIWA.
オーディオのことならぜヒ一度ご相談下さい。
ソニーとステレオ専門の店
オーディオまるよし
新津市本町1丁目（駅前通）TEL(2)1898

東芝ストア
より良いサービスと
楽しい暮しに奉仕する店
Toshiba 東芝
(株) 八重電商事
本町二　TEL 4－3131(代)

本との出会い　ゆたかな時間

十月二十七日から十一月九日までは　第三十回読書週間です

お勤めのみなさん！家庭を守る奥さんに年金のプレゼントを

近ごろ、サラリーマンの奥さん方の間では、老後のこと、とくに年金についての関心が高まっているということをご存知でしょうか。

女性の一生は、結婚して家庭に入り、家族の中心として働き、そして老後はご主人の年金で暮らす……というのが一般的ケースでしょう。

長年にわたり苦労を共にしてきたのに、年金はご主人名義というのは、女性には何か割り切れないものが残るそうです。

また、女性の役目柄とはいえ、老いても、家計のやりくりから逃れることはできません……。このような奥さんに、少しでもその労をねぎらうために「年金」をプレゼントされてはいかがでしょうか。

国民年金は、これらサラリーマンの奥さんに「任意加入」の道を開いています。

奥さんが国民年金に加入すれば夫婦そろって老齢年金が受けられ、より豊かな老後の生活が送れますし、障害年金や母子年金など、まさかのときの保障も得られます。

また、サラリーマンの奥さんは、ご主人が厚生年金などに加入していた期間（任意加入できた期間）が老齢年金の資格期間に算入されるので大変有利です（ただし、年金額の計算には含まれません）

国民年金保険料は一か月千四百円（五十二年四月から二千二百円）、より高額な年金をご希望される場合は、付加保険料一か月四百円を合わせて納めることになります。

納めた保険料は、すべて社会保険料としてご主人の所得税の控除対象となります。

サラリーマンのみなさん、日ごろの内助に報いる意味でも、ぜひ奥さんを国民年金に加入させてあげてください。

障害者など一時保護する制度できました

在宅重度心身障害児者などの介護人が、万一病気や親せきの危篤などで、家庭での介護ができなくなったとき、障害者などを施設で一時保護する制度が、この十月から県事業で発足しました。

♡保護期間…七日以内（やむを得ない事情があるときは延長することもできます）

♡費用…一日につき六百円ですが、一定の所得以上の場合は、別に負担が必要です。

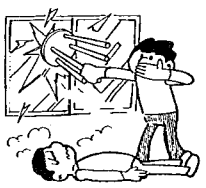
♡申請…社会福祉事務所に用意してある用紙でお申込みください。くわしくもどうぞ…。

市の将来像は審査中――＊

創造画など、先ごろ市制25周年事業で募集した「将来像」は、たくさんの人たちから貴重な作品が寄せられました。いま、審査委員会で一生懸命選んでいます。近く優秀作品を何点か決めて、紙上で発表する予定です。

（写真は市民会館で小学生の応募画を審査する委員のみなさん）

ちょうしんき　ガス中毒



● 都市ガス、プロパンガスなどは、まず元栓をしめる。

● 電気の元スイッチも切る。

● 新鮮な空気を入れるために、急いでドアーや窓を開け放つ。窓など開けにくいときは、ガラスを割る（開くことにこだわらない）。

● 患者を、できるだけ新鮮な空気のところに移す。

● 患者の意識や脈はく、呼吸を調べる。呼吸がなければ、すぐに人工呼吸を始める。

● 患者の呼吸が弱ければ、そのリズムに合わせるようにして、口うつし法で人工呼吸をする。

▼ 数人の人が倒れている場合、救助者が自分一人のときは近所の応援を大声でもとめ、救急車（消防署）への連絡をたのむ。

★してはいけないこと

都市ガス、プロパンガスの場合、電灯や扇風機のスイッチを入れないこと。火花が散って、引火、爆発を起こすおそれがあります。

次回は、やけどの応急処置です。

お買物、ご用命は市内で

コンコルドとは調和の意味です
＝一年間洋酒にフルーツと木の実を漬けてケーキに入れて焼きました＝
世界の紅茶 トワイニングをお使い下さい
ケーキとコーヒーの店
にいつ　ホーサカヤ
本町2　TEL (2) 0112