暮らしのヒント

# 健康専科 142

## こんにちは保健婦です

## 健康づくりと子づくりの関係!?

近年、岩室村でも生まれてくる子どもの数が減少し、平成10年度は80人を下回ってしまいました。出生数が低下している反面、健康診査で母親の身体に不調が見つかる数は減少していないようです。

多くの女性が経験する、妊娠・出産・そして育児は、家庭ではもちろんのこと、現代の少子高齢化社会においても、子孫の繁栄を維持する上で、大変大きな役割を担っています。

誰もが健康な赤ちゃんを生み育てることができるように、妊娠と出産について考えてみましょう。

### 妊娠前の健康が決め手!

妊娠すると約10か月間、自分の栄養を子どもに与えなければならないため、母体の健康がたいへん重要になります。

普段から自分の体調を知っておくとともに、異常がある人は早めに治療し、心身ともに優れた状態で妊娠することが大切です。

しかし、妊娠届けに来る時期が、妊娠3か月以降や5か月くらいたってから来る人も増加しています。

また、岩室村における妊娠届けの現状を見ると、健康診査で貧血・尿蛋白・尿糖にひっかかる人が多いようです。

このように妊娠してから病気に気づくようでは、あまり感心できません。なぜなら、妊娠初期における病気の検査は、赤ちゃんへの影響を考えると、レントゲン撮影などは控えなければならないからです。また、薬なども、その副作用を考え、使用できないことがあるからです。

もしも、何か持病がある人は主治医や産婦人科などに相談しながら、出産に適した健康づくりに努めることが大切です。

### せめてこれだけは……

**1　便秘と痔**

妊娠に関わらず、女性はもともと男性よりも便秘傾向の人が多いようです。それに加え、妊娠するとホルモンの働きで腸の働きが弱まったり、子宮が圧迫されるため、妊娠初期から便秘がみられます。

さらに月数が進むと、膣や肛門の筋肉は赤ちゃんが生まれやすいようにゆるんでくるので、痔になりやすくなります。

そのため、妊娠前からせめて2日に1回でもいいので、スムーズに排便できるよう習慣をつくることが大切です。

**便秘を防ぐ食事の工夫**

**①食物繊維を摂ろう!**

便のかさが増し、水分も多くなり腸の蠕動運動を高めます。

[海草・きのこ・豆・野菜・穀物など]

**②乳酸・有機酸を含む食品を摂ろう!**

腸を刺激し、蠕動運動を促し、便をやわらげます。

[ヨーグルト・乳酸飲料・果物など]

**③脂肪の摂りすぎに注意!**

消化された脂肪酸が腸を刺激し、排便を促すため、必要な栄養素ですが、現代では摂りすぎの傾向のため注意が必要です。

**④乳糖・果糖・オリゴ糖を摂ろう!**

これらは便をやわらげます。

[牛乳・はちみつ・果汁など]

**⑤起きがけの空腹時に冷たい飲み物を。**

胃に入った刺激が大腸を刺激し、便を肛門の方へ送ります。

[冷たい水・牛乳・果汁など]

**2　むし歯**

むし歯の治療には、レントゲン検査から始まり、麻酔薬・化膿止めや痛み止めの薬が使われます。そのため、妊娠初期に治療を行うことは難しくなります。

また、妊娠中にむし歯になると、長時間椅子に座らなければならないため、母体に負担がかかったり、流早産の心配も出てきます。

さらに、出産後は育児に忙しく、ゆっくりと治療するゆとりが無くなるため、妊娠前から治療・予防していく必要があります。

### 母の栄養は子の栄養!!

お腹の中に入る赤ちゃんは自分で栄養を摂ることができないため、母親の食事が唯一の栄養源になります。

だからといって錠剤やビタミン剤を意識して摂る必要はありません。一番大切なことは、好き嫌いなく、平均して食べることです。

多めに摂りたいものとしては、鉄分を多く含む野菜や肉があげられます。これらは母体と胎児の血液を作るため、左記のものを充分摂るようにしましょう。

**《鉄分を多く含む食品》**

豚肉・レバー・カキ・かつお・貝・卵・大豆・緑黄色野菜など

また、赤ちゃんは妊娠初期に大体（心臓・内蔵・骨格など）の組織が形成されます。そのため、骨や歯の素となるカルシウムも多く摂る必要があります。そこで、岩室村では元気な赤ちゃんを生んでいただこうと、妊婦さんに3か月間の牛乳引き換え券を発行しています。妊娠が確認できたら早めにもらい、健康な赤ちゃんを育ててください。

妊娠・出産は女性だけが果たせる重要な任務です。

現在妊娠している人も、していない人も、自分の、また今後生まれてくる子どもの将来のためにも、もう一度健康を見つめ直してみましょう。



## 社会福祉法人 桜井の里福祉会　職員の募集について

**特別養護老人ホーム「桜井の里・分水の里」で、下記のとおり職員を募集いたします。**

■採用職種等

正職員
- 看護婦(士)、準看護婦(士)のどちらか……1名

臨時職員
- 産休代替看護婦(士)または準看護婦(士)……1名
- 臨時／パート看護婦(士)または準看護婦(士)……若干名
- 産休代替栄養士または栄養管理士……1名
- 臨時介護職員またはパート介護職員……若干名

■採用年月日　平成12年4月1日（職種により早めて勤務をお願いすることがあります）

■申込期間　平成12年2月20日(日)必着

■申込方法　市販の履歴書に希望職種も記載の上、下記、桜井の里か分水の里へ持参または郵送で提出ください。

■お問い合わせ　社会福祉法人桜井の里福祉会（特別養護老人ホーム 桜井の里）
〒959-0138　弥彦村大字麓3036番地　☎0256－94－3939
FAX0256－94－2552

（特別養護老人ホーム 分水の里）
〒959-0133　分水町大字新堀2479番地2　☎0256－97－7111
FAX0256－97－7100

## 2月は児童手当の支払月

現在、児童手当・特別給付を受給している人は、今月10日、指定された金融機関口座に、振り込まれますのでご確認ください。

〔住民課・児童福祉係 ☎82-5712〕

## 国民年金からのお知らせ

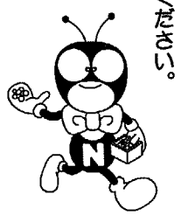
住民課 ☎82-5712

### 確定申告のとき納めた国民年金保険料は忘れずに申告しましょう

国民年金保険料は、全額が所得税や住民税の『社会保険料控除』の対象になりますので、民間の生命保険や個人年金に比べ税制上優遇されています。

「社会保険料控除」の対象となるのは、平成11年中に納めた保険料の合計額で、毎月納めた保険料だけでなく、前納保険料・追納保険料(免除を受けた期間の保険料を納めたもの)・未納保険料を納めたものも対象になっています。

また、自分の分として納めた保険料だけでなく、家族の分として納めた保険料も対象になりますので、確定申告する方は、忘れずに「社会保険料控除」の手続きをしてください。



| 平成11年の保険料額 | | |
|---|---|---|
| 月額 | 定額 | 13,300 |
| | 付加保険料 | 400 |
| 毎月納付(年額) | 定額 | 159,600 |
| | 定額＋付加 | 164,400 |
| 1年分前納付(年額) | 定額 | 155,750 |
| | 定額＋付加 | 160,430 |