

保健センターだより

保健センター
☎83-5555

★すこやかな妊娠・出産のために★

早産を防ぎましょう

早産とは

妊娠22週（6か月半ば）から36週（10か月の最初の週）までの間に赤ちゃんが生まれることです。

この時期の赤ちゃんは、十分に生活出来るほど育っていないことが多く、生まれた赤ちゃんは「未熟児（早産児）」と呼ばれることがあります。

早産の原因



原因としては、妊娠高血圧症候群や持病による胎盤機能の低下、子宮頸管無力症、多胎妊娠など、さまざまなものがあります。過労や寝不足、過度のストレスや長時間の立ち仕事、冷えなども子宮への血液循環を悪くし、早産につながる可能性があります。

妊娠中の健康管理、そして体調がおかしいと思ったらすぐに受診することが、何より大切です。

妊娠中は妊婦健康診査を必ず受けましょう

◆妊娠高血圧症候群

妊娠高血圧症候群とは、妊娠20週〜出産後12週までに高血圧（収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上）がみられる、または高血圧に蛋白尿を伴う、かつ、これらが他の合併症（腎機能の低下や妊娠糖尿病など）によらないものをいいます。

原因は、まだはっきりわかっていませんが、胎児の成長や妊娠の経過に伴う変化に、お母さんの体が適応できずに起こるのではないかと考えられています。

●予防は

妊娠初期から睡眠、休息を十分にとり、過労を避けることです。また、バランスのよい食事を心がけ、適切な体重増加を守ることが大切です。料理の味付けは薄味を心がけましょう。



知って得する

健康講座

たばこ健康に関する

本当はタバコを止めたい！

と思いませんか？
まずは、お話を聞いてみましょう。



●とき 3月1日（水）

14時30分〜16時30分

●ところ 琴丘地域
拠点センター

●対象者

たばこについて関心のある方、禁煙したい方、またその家族、どなたでも参加大歓迎です。

◆講師

すぎくりニツク（秋田市）
院長 鈴木 裕之 先生
（秋田・たばこ問題を考える会 代表）

◆講演内容

たばこが健康に及ぼす影響、受動喫煙、禁煙を成功させるためのコツ、禁煙外来 など



鈴木裕之 先生

『栄養相談会』について

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。

2月の定例健康相談に栄養士さんによる個別栄養相談会を行います。お気軽にご参加ください。

●日程

| 実施日 | 会場 | 時間 |
|-------|------------|-------------|
| 2月6日 | 琴丘地域拠点センター | 9:30~11:30 |
| 2月8日 | 山本公民館 | 9:30~11:30 |
| 2月21日 | 金陵の館 | 13:30~15:30 |
| 2月23日 | 八竜改善センター | 13:30~15:30 |
| 2月27日 | すいらんの館 | 13:30~15:30 |

◆申し込み・問い合わせ先
三種町保健センター
☎83-5555

◆申し込み期日 2月22日まで

※昨年受講されたあとに実際禁煙に取り組み成功された方のご家族のお話も予定しています。