

妊婦・乳幼児

※必ず母子手帳をご持参ください。

行事	月日曜	時間	場所	対象	内容	持参品等	
健診	乳児健康診査	2月5日(木)	保健センター	平成15年7月生 8月生	問診・計測・診察・健康相談・ 栄養相談・育児相談	対象児には個人通知 します。今までに未 受診の方もぜひお受 けください。	
	1歳6か月児 健康診査	3月11日(木)		平成14年7月生 8月生	上記のほか歯科健診・フッ 素塗布(対象児のみ)		
	3歳児 健康診査	2月12日(木)		平成12年11月生 12月生			
相談	ママ♡キッズの すこやか相談	2月3日(火) 3月2日(火)	保健センター	妊婦 乳幼児	計測(乳幼児のみ)・健康 相談・栄養相談・歯科相談	歯の相談のある方は、お うちで使っている歯ブラ シをご持参ください。	
	学級	わくわく食 離乳スクー ル		2月19日(木)	授付 10:20~10:40 教室 10:40~12:30	乳児を持つ親 試食	1週間前までに電話でお申 し込みください。赤ちゃん と一緒にでもかまいません。 お気軽にどうぞ。託児(要 予約)もあります。 ※託児希望者が多数の場合 は抽選。
保健	ウェルカム ベビースクール ~赤ちゃんを 一緒に迎えよう~ すいせんコース	2月3日(火)	支援 センター 子育て	妊婦	「子育て探検！」 ○親子遊びと育児ママ とのティータイム	○お茶代50円 ※1週間前までにお 申し込みください。	
予防接種	集団 接種	ツベルク リン反 応検査	判定 BCG	保健 セン ター	対象地区	※対象年齢は生後3か月以上4歳未満 ※ツベルクリン反応検査の2日後に判定を行い、 その結果、陰性の児にBCGを接種します。 ※お父さんが生まれてからの身体の状態がよく 分かる方が連れてきてください。	
		判定 BCG	判定 BCG		対象地区		
		★受付時間	13:20~14:00		医師による診察は13:30からです。		対象地区
		個別 接種	保健センターで「予防 接種手帳」を発行して います。		●生後3か月を過ぎましたら、手続にお越しく ください。「予防接種と子どもの健康」をよく お読みください。 ※最近1か月以内に病気にかかったお子さんは、 接種できない場合がありますので、主治医に ご相談ください。		対象地区

※7ページの「平成16年度総合健診のお知らせ」をぜひご覧ください。

知っていますか？
「睡眠時無呼吸症候群」

危険ないびきに要注意！

疲れたりお酒を飲んだりすると、誰でも多少はいびきをかきますね。「いびきをかいてよく眠っている。」といわれませんが、実はいびきをかいている時は、あまりよく眠れていないことが多いのです。睡眠は浅く、体の疲れが取れるような深い睡眠が得られていないのが脳波でも明らかになっています。

★いびきは「睡眠時無呼吸症候群」のサイン
いびきには、音だけが周囲に騒音となる単純ないびきと、睡眠時に無呼吸を伴う重症ないびきがあります。重症ないびきの背景には「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれる睡眠の病気が潜んでいることがあり、注意が必要です。居眠り運動をした新幹線の運転士がかかっていた病気で、皆さんの記憶にも新しいでしょう。

★注意!! 本人に自覚がないのが特徴
こんな症状続いていますか？
23ページの表1でチェックしてみよう。1つでも当てはまる項目があれば、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。その他、なりやすい方として、肥満、高血圧、老化、下あごが小さい、口蓋垂(のどちんこ)が長い、扁桃腺肥大の方が挙げられます。また、男性の発症率が高く、圧倒的に中高年男性に多くみられます。

★ここが怖い
放っておくと生活習慣病をも引き起こす！
睡眠中のいびきが重症化し無呼吸を繰り返す結果、睡眠の質が低下し、日中ひどい眠気に襲われ、作業能力が下がらだけなく、交通事故や労働災害を引き起こすなど社会生活に支障をきたします。それだけでなく、無呼吸による酸素不足が心臓に負担をかけ、血液の粘り気も強くなるので、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などを起こしやすくなります。

★されどいびき
睡眠時無呼吸症候群は無視できない病気です！
いびきをかく方の2~3割がこの病気だと推定されています。たかがいびきと思わずに、周囲の助けを借りて観察し、疑わしい場合は、医師(まずは耳鼻咽喉科か呼吸器内科)に一度ご相談ください。