

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	5月17日(木)	保健センター	平成12年9月生 10月生	診察・発達チェック・計測・健康相談・栄養相談・育児相談 1歳6か月児健康診査のみ歯科健診及びフッ素塗布(対象児のみ)	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。 ※なお3歳児健診(平成10年3月・4月生)は6月14日(木)です。
		6月7日(木)		平成12年11月生 12月生		
	1歳6か月児健康診査	5月10日(木)		平成11年9月生 10月生		
相談	妊婦・乳幼児健康相談	5月1日(火) 6月5日(火)		妊婦 乳幼児	計測(乳幼児のみ)・健康相談・栄養相談・歯科相談	妊娠・育児についてのご心配はありませんか?お申込み不要です。お気軽に。歯の相談のある方は歯ブラシをご持参ください。
	学級	ウェルカムベビースクール～赤ちゃんと一緒に迎えよう～すずらんコース	5月15日(火)		妊婦	「おいしく賢く食べるために」 ・管理栄養士のお話 ・調理実習
		5月21日(月)	13:30～15:30 ビデオ上映 13:00～	パートナー とご参加 ください。 お一人また はおばあち ゃんと一緒 でもかま いません。	「お産を楽しく! いきいきと」 ・助産婦のお話	ビデオ上映 「赤ちゃん ～このすばらしき生命～」
		5月26日(土)	13:30～16:00 ビデオ上映 13:00～		「すくすく子育て親育ち」 ・大学教授のお話 「パパと一緒に 楽しいバスタイム」 ・沐浴実習	ビデオ上映 「お父さんへ ～赤ちゃんからのメッセージ～」
予防接種	集団接種 ポリオ生ワクチン	5月11日(金) 新立・本村・ 筒井・杜宅 5月22日(火) 北伊予 岡田	受付 13:20～14:00 診察 13:30～	生後3か月以上 7歳6か月未満	※6週間以上の間隔をあけて2回飲む。投与前後30分は飲食させないでください。お子さんが生まれてからの身体の状態が良く分かる方が、連れてきてください。	※昭和50年～52年生まれの方は抗体が低くなっています。接種した子どもから感染する恐れがあるので該当する保護者の方は接種をお勧めします。(無料)ご希望の方は、受付で声をかけてください。
	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、手続きにお越しください。 「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。		

脂肪肝のお話

肝臓に脂肪をためていませんか



脂肪肝ってなあに

「脂肪肝」とは肝臓を構成する肝細胞に脂肪がたまる病気です。健康な肝細胞にもある程度の脂肪が蓄えられていますが、その量が増え過ぎ、肝臓の30%以上を占めると「脂肪肝」と呼ばれます。「脂肪肝」自体は、命にかかわるような病気ではありませんが、たまった脂肪により肝細胞が圧迫され、肝臓の働きが悪くなったり、肝細胞自体が破壊され、肝硬変に進行する可能性もあります。しかし、肝臓は「沈黙の臓器」です。知覚神経がないため、脂肪がたまってきても、痛みを感じることはありません。また、多少の障害がおきても肝臓の機能に余力があるため、症状が現れることは少ないのです。

なぜ脂肪肝になるの?

肥満や糖尿病、アルコールの取り過ぎが肝臓内の中性脂肪を増やし、肝臓に脂肪をためてしまします。

どうやって調べるの?

腹部超音波検査で肝臓の状態を見る必要があります。また、血液検査でGOT、GPT値を調べることで、肝臓に機能障害をきたしていないかを知ることができます。

①食事でもアルコールも適量を

食事でもアルコールも適量を減らすだけでなく、摂取カロリーのとり過ぎによる肥満を防ぐことも大切です。食事はバランス良く、腹八分目を心掛けましょう。

②運動をしよう

継続した運動を心掛けることで、脂肪を燃焼させることができます。生活の中で意識的に体を動かしましょう。