

風しん抗体検査費用の助成について

全国的に風しんが流行していることから、県では風しんの抗体検査費用の助成を行うこととしましたのでお知らせします。

- 実施期間** 平成31年3月31日(日)まで
- 助成対象** 次に該当する県民(秋田市民を除く)
 - ▶妊娠を希望する女性
 - ▶妊娠を希望する女性・抗体価が低い妊婦の配偶者
 ※ただし、過去に風しんの抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種歴がある方、風しんの既往歴がある方は対象外です。
- 助成額** 抗体検査費用全額(受検者の自己負担はありません)
- 実施場所** 県の協力医療機関
 ※県公式ホームページ「美の国あきたネット」(<https://www.pref.akita.lg.jp/>)で公開しています。
- 問合せ** 秋田県健康福祉部 保健・疾病対策課
 健康危機管理班 ☎018-860-1427

語って、笑って、ホッと一息 えがおサロン

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。
 傾聴ボランティア「えくぼの会」

平成31年1月9日(日)
 時間 13:00～16:00
 ▶血圧測定と健康講話 ▶脳トレなど
 場所 田沢湖健康増進センター
 参加料 100円

相談は秘密厳守です



問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

健康ワンポイント

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

冬場の入浴 ヒートショックに気をつけて!

ヒートショックとは

温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こし、急死に至る危険な状態です。
 入浴中に心肺停止となる人が1月は8月と比べて11倍となり、冬場に多く見られます。年間約17,000人が入浴中の急死となっており、交通事故による死亡の3倍をはるかに超えています。

ヒートショックの危険性の高い人

- ▶**高齢者**
 日ごろ元気な方でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく体温維持機能も低下しています。
- ▶**高血圧、糖尿病、脂質異常症などの持病がある人**
 動脈硬化で血管が弱っている可能性があります。

入浴時のヒートショックを防ぐポイント

- ①脱衣室を温める!**
 脱衣室は暖房器具を使って暖めましょう。
- ②入浴は浴室全体が暖まってから!**
 シャワーでの湯張りや浴槽のふたを開けておくなど浴室を温めてから入浴しましょう。
- ③湯温は41度以下に!**
入浴時間は10分以内に!
 お湯の温度は41度以下にしておくことをお勧めします。暖まりすぎは危険です。入浴時間は長くても10分以内にしましょう。また、浴槽の出入りはゆっくりと行いましょう。
- ④入浴前にひと声かける!**
 入浴前に同居家族にひと声かけましょう。家族が遠方の場合には入浴前後に電話やメールで安否を伝えましょう。1人暮らしの場合、公衆浴場を利用したり、なるべく1人で入浴しないようにしましょう。



ネウボラって?
 フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。
【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎55-1112 《携帯電話》☎080-2813-0835



たばこの害から子どもを守りなさい!

妊娠とたばこの害

たばこの煙の有害物質は、妊娠中の母親の胎盤とおして胎児の血液のなかに流れていきます。
 特に妊娠初期は、細胞分裂を繰り返して体をつくる基礎となる重要な時期です。胎児は、約40週の間、生まれてからの環境で生活できるように胎盤から栄養や酸素を取り入れながら活発に体づくりをしています。
 胎盤をとおした有害物質は、血液をとおして胎児の脳にさまざまな攻撃をしていきます。
 特に健康被害が高いとされる乳児突然死症候群は、胎児脳にニコチンが影響し、胎児のホルモン分泌が低下することが原因の1つとされています。

妊婦中・授乳中に喫煙・受動喫煙をした場合の赤ちゃんへの健康被害

1 低体重出生

- 1 流産、子宮内発育不全
- 2 知的能力への影響(胎児脳がニコチンの影響を受けるため)
- 3 肺機能低下
- 4 母乳への有害物質の移行
- 5 早産
- 6 乳児突然死症候群(SIDS)

たばこに含まれる有害物質

- ▶**3 大有害物質**
 ニコチン
 依存性の高い薬物で、喫煙直後にすぐ脳を刺激します。また、血管を収縮する作用があるため、子宮や胎盤への血流量を減少させます。
- ▶**タール**
 肺にくっつき、発がん性があります。
- ▶**一酸化炭素**
 血液のヘモグロビンと結合し、体の酸欠状態になります。酸素の運搬能力が低下し、胎盤から胎児に送られる酸素量が

- 2 その他の有害物質
 たばこの煙には、3 大有害物質のほか200種類以上の有害物質も含まれています。
- ▶アセトン(ペンキ除去剤成分)
- ▶ブタン(ライター用燃料成分)
- ▶ヒ素(アリ殺虫剤成分)
- ▶カドミウム(カーバッテリー成分)
- ▶トルエン(工業溶剤成分)ほか

※次回は、「受動喫煙と子どもの健康」についてです。



受動喫煙防止シンボルマーク「すいたくないポウヤ」