



健康応援隊!

乳幼児突然死症候群という病気をご存知ですか？ SIDSと略されますが、聞いたことのある方も多いと思います。これは、「いままで元気で病気の既往もなく、順調に育っていた赤ちゃんが、突然死亡してしまう」病気です。1歳未満の、特にかわいい盛り期の4～6ヶ月の赤ちゃんが一番多く犠牲になっています。

現在、日本では出生した赤ちゃん4000人のうち1人が、茨城県でも平成18年には2人の赤ちゃんがSIDSで亡くなっています。

では、SIDSを少なくするために、私たちに何ができるでしょうか？

○赤ちゃんは仰向け寝にする

うつぶせ寝はSIDSの発生率が高いと言われます。また、赤ちゃんの顔が見えることで窒息やケガなどの事故を未然に防ぐこともできます。

○**妊娠中および赤ちゃんの周りではタバコを吸わない**
母親だけでなく、周りの方にも理解してもらうことが大切です。

○赤ちゃんを暖めすぎない

衣服や布団で暖めるよりも、室温を調節し赤ちゃんが自由に動けるような環境が大切です。

○できるだけ母乳栄養にする

母乳は栄養面や免疫面だけでなく、母子のつながりを強めるなどの効果もあります。ただ、母乳で育てられないこともあります。ミルクの場合もできるだけ抱っこであげましょう。

○赤ちゃんをできるだけ一人にしない

母親でなくても、誰かが赤ちゃんと一緒にいるように心がけましょう。

現在、多くの研究者がSIDSの原因をつきとめ、その予防方法を確立しようと努力していますが、はっきりとした原因は分かっていません。今、明確に言えることは、SIDSは事故ではなく、病気である、ということです。虐待や育児上の不手際は違います。新しい大切な命を守るために、できることから始めてみましょう。

(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

気温が日に日に下がり、寒さの厳しい季節となりました。みなさん、風邪などひいていませんか？

寒さが厳しくなると、こたつから動けず、外へ出ることがおっくうになる方も多いと思います。徐々に家の中での生活が多くなり、外に出ない生活が続くと、「閉じこもり」の危険が高まります。

「閉じこもり」は、体の動きの低下、外出の頻度、生活行動の範囲や他人との交流が減少することで引き起こされます。閉じこもりの状態が続くと、体の機能が低下し、寝たきりの原因となったり、心や脳の機能も低下し、認知症やうつなどを発症する危険も高まります。

閉じこもりは毎日の生活習慣との関わりが大きく、閉じこもりの予防には、現在の生活空間から活動範囲を徐々に外へ広げていくことが大切です。自分の洗濯物は自分で洗濯をするなど自分でできることは自分で行ったり、絵を描く、楽器を弾く、園芸を行うなどの趣味の活動を行うことも活動範囲を広

げる方法のひとつです。足腰に痛みがない方には散歩もお勧めです。心肺機能や全身の筋肉トレーニングができるだけでなく、季節の移り変わりを感じたり、外の空気を吸うことで気分がリフレッシュする効果もあります。

朝のひんやりした空気を吸い込むと、心が洗われ、全身が清らかになるような気持ちになります。

みなさんもこたつから出て、少し外の空気を体で感じてみませんか。



お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長 (直通)

FAX (84) 1550

●企画財政課広報担当

☎ (84) 1111 (内線221)

12月の納税

※納期限は12月25日(木)です

町県民税	4期	町民税務課	税務G	内線252
国保税	6期	町民税務課	税務G	内線253
後期高齢者医療保険料	6期	町民税務課	税務G	内線253
保育料	12月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237
介護保険料	6期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
学校給食費	9期	教育委員会	学校教育G	(84)1462

人口と世帯 (11月1日現在)

総人口	9,697人 (- 2)
男	4,895人 (- 2)
女	4,802人 (± 0)
世帯数	3,021世帯 (± 0)
※ ()内は前月比	