

妊婦の体重は何が増えているのでしょうか？

妊娠中の体重増加は赤ちゃんを育てていくために大切な役割があります。増加する中身は大きく分けて**血液、脂肪、胎児とその付属物(羊水・胎盤等)**です。血液が増えると腎臓の仕事も増え負担がかかり、体重が増えすぎるとさらに血液量が増えます。また、脂肪の蓄えが少ないと赤ちゃんが大きくなれないこともあります。ですから、自分の体重を出産するまでに妊娠週数に応じた基準量で増やしていくよう、気をつけておくことが必要になります。

	①どのくらい	②母体の条件が切り替わる	③母体の体重が基準量より増えると	④母体は	⑤児は
血液	<p>児を育てるための血液量を増やす 全身の血液量は、体重の約1/13 →体重55kgの人で 4.2ℓ→6.2ℓ(1.5倍)</p> <p>心臓から出る 1回の血液量 65cc→80~85cc 1分間の脈拍数 75回→87~95回 1分間の量 4~5ℓ→7~8ℓ</p>	<p>たくさんの血液を血圧を下げ、サラサラにして児に送り込む 心臓の脈拍数を増やす ⇒血液量を増やす(自律神経)</p> <p>胎盤や腎臓の血管の抵抗を減らす ⇒血圧を上げない(性ホルモン)</p> <p>血液をサラサラにして流れやすくする ⇒貧血傾向になる(腎臓ホルモン)</p>	<p>血液量がさらに増える →自律神経→心臓からの脈拍数をさらに増やす⇒高血圧</p> <p>胎盤の血管に圧がかかる ⇒血管が傷つき、動脈硬化 ⇒児に酸素や栄養が送れなくなる</p> <p>腎臓の血管に圧がかかる ⇒腎臓の血管が傷つく</p>	妊娠性高血圧	早産 低体重児 IUGR (子宮内胎児発育遅延)
脂肪	<p>母体は脂肪をエネルギーとして使い児にはクリーンな糖を優先して送る</p> <p>妊婦の体型の特徴 乳房とおなかが増え、おしりに脂肪がついて ⇒バランスがとれている</p> <p>乳房 子宮 おしり</p>	<p>膵臓からインスリン分泌量が增える 母体は(前期)後期のために脂肪を蓄える (後期)糖が不足するためエネルギーとして脂肪を使う ⇒インスリンが効きにくくなる(性ホルモン)</p> <p>児では母体からクリーンなエネルギーの糖を優先的にもらう</p>	<p>膵臓からインスリンがさらにたくさん分泌される ⇒インスリン抵抗性↑ ⇒高インスリン血症 ⇒腎臓から塩分(Na)が排泄されない</p> <p>⇒高血糖↑ ⇒余分な糖が赤血球にくっつく ⇒酸素を運べなくなる</p> <p>⇒インスリンが足りなくなる ⇒母体の高血糖で児にたくさん糖が流れる</p>	妊娠性高血圧 妊娠糖尿病	早産 低体重児 IUGR (子宮内胎児発育遅延) 早産 低体重児 IUGR (子宮内胎児発育遅延) 巨大児 HFD (妊娠週数に比べて大きく生まれた児)

宇美町新型インフルエンザ等対策行動計画を策定しました

宇美町では、国の「新型インフルエンザ等対策政府行動計画」福岡県の「福岡県新型インフルエンザ等対策行動計画」を踏まえ、「宇美町新型インフルエンザ等対策行動計画」を策定しました。本計画は、新型インフルエンザ等の感染症の発生に対しての町行動計画を示したものです。

宇美町新型インフルエンザ等対策行動計画

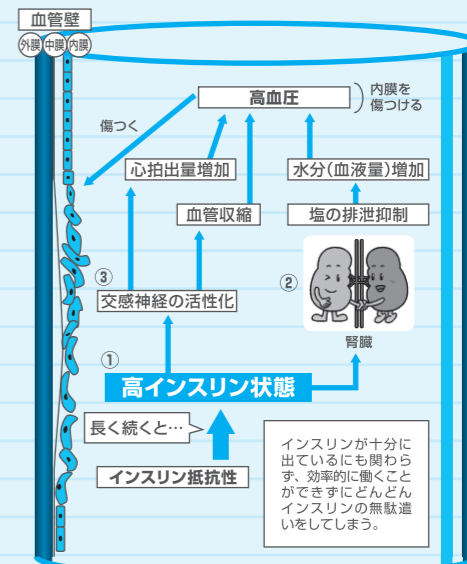
- | | |
|--|--|
| <p>I. 始めに</p> <p>I-1 新型インフルエンザ等対策特別措置法の制定</p> <p>I-2 取組みの経緯</p> <p>I-3 行動計画の作成</p> <p>II. 新型インフルエンザ等対策の実施に関する基本的な方針</p> <p>II-1 新型インフルエンザ等対策の目的</p> <p>II-2 新型インフルエンザ等対策の基本的な考え方</p> <p>II-3 新型インフルエンザ等対策実施上の留意点</p> <p>II-4 新型インフルエンザ等発生時の被害想定等</p> <p>II-5 対策推進のための役割分担</p> <p>II-6 発生段階</p> | <p>II-7 町行動計画の主要7項目</p> <p>III. 各発生段階における対策</p> <p>III-1 未発生期</p> <p>III-2 海外発生期</p> <p>III-3 国内発生早期(県内未発生早期～県内発生早期)</p> <p>III-4 県内感染期</p> <p>III-5 小長期</p> <p>宇美町新型インフルエンザ等対策行動計画の詳細については、町ホームページ及び宇美町健康福祉センター(うみハピネス)でご覧になれます。</p> |
|--|--|

問い合わせ [健康福祉課 健康づくり推進室] TEL 933-0777

Health letter けんこうだより 町から保健に関する情報をお知らせします。

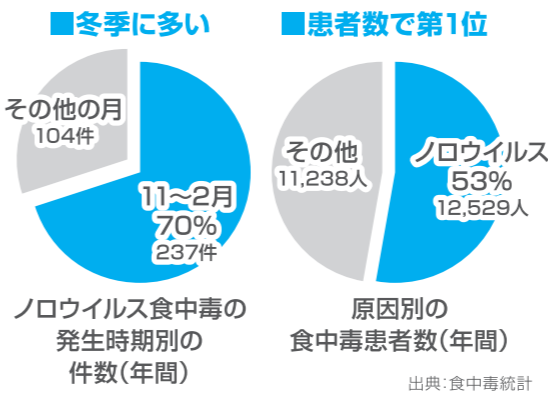
からだノート 第6回 インスリンは健康づくりの要です③ ~高インスリン状態は血圧上昇も招きます~

- 広報うみ11月号と12月号で、インスリンの働きとインスリン抵抗性について説明しました。
- 今回は、インスリン抵抗性と血圧上昇の関係について説明します。
- 肥満などにより、インスリンの効が悪くなり(インスリン抵抗性)、①血糖値を下げるためにたくさんのインスリンが分泌されます(高インスリン状態)。多量に分泌されたインスリンは、②腎臓に働きかけて塩分を体の外に排出するのを抑えるよう働きます。また、高インスリン状態は、③交感神経を活性化させ、血圧上昇を引き起こします。
- これらの要因によって引き起こされた高血圧は、血管の内壁を傷つけ、血管病変を進行させます。
- 高血圧を予防するために、体重や血液データなどの健診結果を総合的、経年的に見ていく必要があります。
- みなさん、毎年健診を受けていますか？



ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスに効果があるワクチンはなく、治療は輸液などの対症療法に限られますので、予防対策を徹底することが大切です。



- ノロウイルスによる食中毒予防のポイント**
- 調理する人の健康管理**
- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
 - 症状があるときは、食品を直接扱う作業をしない。
- 作業前などの手洗い**
- 洗うタイミングは、
○ トイレに行ったあと
○ 調理施設に入る前
○ 料理の盛付けの前
○ 次の調理作業に入る前
 - 汚れの残りやすいところを
ていねいに
○ 指先、指の間、爪の間
○ 親指の周り ○ 手首

ノロウイルスによる感染について	
感染経路	症状
<p><食品からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 感染した人が調理などをして汚染された食品 ● ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <p><人からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ● 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 	<p><潜伏期間>感染から発症まで24~48時間</p> <p><主な症状></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ● 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。 ノロウイルスQ&A 検索