

自分にあつた出産場所を選びましょう～妊娠・出産のリスクの確認～

妊娠がわかたら速やかに妊娠の届出をし母子健康手帳の交付を受けるよう法律(母子保健法)に書かれています。一方で考えておきたいのが妊娠のリスクと病院選び。自分にあつた病院を選ぶことは健やかな妊娠と安心安全なお産を考えるうえでとても大切です。妊娠している方や妊娠を考えている方も、厚生労働省が作成した下記の妊娠リスクスコアを参考に、まず自分のことを知り自分にあつた出産場所について考える機会にしてください。

妊娠リスクスコア(前期) 妊娠がわかった時～妊娠20週までに確認しましょう

当てはまる項目に○印をして
点数を合計してください

1. 出産する時の年齢	40歳以上 5点 35～39歳 1点 15歳以下 1点	各1点
2. 妊娠前のBMI (体重kg)÷[(身長m)×(身長m)]	40以上 5点 32～39 2点 26～31 1点	
3. 身長は150cm未満	1点	
4. 初産	1点	
5. たばこを1日20本以上吸う	1点	
6. 毎日お酒を飲む	1点	
7. これまでにかかった病気について	各2点 各1点 各1点 各1点 各1点 各1点 各1点 各1点 各1点 各1点	
<input type="checkbox"/> 高血圧で薬を服用している		
<input type="checkbox"/> 心臓病があり、少しの運動でも苦しい		
<input type="checkbox"/> 糖尿病でインスリン注射をしている		
<input type="checkbox"/> 抗リン脂質抗体症候群といわれた		
<input type="checkbox"/> HIV陽性		
<input type="checkbox"/> 甲状腺疾患があり管理不良		
<input type="checkbox"/> SLE(全身性エリテマトーデス)		
<input type="checkbox"/> 慢性腎炎		
<input type="checkbox"/> 気管支喘息		
<input type="checkbox"/> 血液疾患		
<input type="checkbox"/> Rh陰性		
<input type="checkbox"/> 精神神経疾患		
<input type="checkbox"/> てんかん		
<input type="checkbox"/> 向精神薬を使用している		
<input type="checkbox"/> 巨大子宮筋腫		
<input type="checkbox"/> 子宮の手術を受けた		
<input type="checkbox"/> 高血圧があるが薬は服用していない		
<input type="checkbox"/> 心臓病があるが、激しい運動をしなれば問題ない		
<input type="checkbox"/> 糖尿病があるが服薬・注射はしていない		
<input type="checkbox"/> 甲状腺疾患があるが症状はない		
<input type="checkbox"/> 肝炎		
<input type="checkbox"/> 子宮がん検診での異常(クラスⅢb以上)		
<input type="checkbox"/> 子宮筋腫		
<input type="checkbox"/> 子宮腔部の円すい切除術を受けた		
<input type="checkbox"/> 先天性股関節脱臼		
8. 前回の妊娠・出産について	各1点	
<input type="checkbox"/> 妊娠高血圧症候群 重症 (血圧160/110mmHg以上)		
<input type="checkbox"/> 常位胎盤早期剥離		
<input type="checkbox"/> 帝王切開 <input type="checkbox"/> 2回以上の自然流産 <input type="checkbox"/> 早産 <input type="checkbox"/> 死産 <input type="checkbox"/> 新生児死亡 <input type="checkbox"/> 新生児の大きな奇形 <input type="checkbox"/> 低出生体重児(2,500g未満)の出産		
<input type="checkbox"/> 妊娠高血圧症候群 軽症 (血圧140～159/90～109mmHg)	各1点	
<input type="checkbox"/> 産後出血多量(500ml以上の出血) <input type="checkbox"/> 巨大児4kg以上		
9. 今回の妊娠について	各2点 各1点 各1点 各1点	
<input type="checkbox"/> 体外受精 <input type="checkbox"/> 長期不妊治療後の妊娠 <input type="checkbox"/> 排卵誘発剤の注射 <input type="checkbox"/> 減数手術を受けた <input type="checkbox"/> 予定日不明の妊娠		
10. 妊婦健診について		
<input type="checkbox"/> 分娩時が初診 2点 <input type="checkbox"/> 28週以降に初診 1点		
11. 赤ちゃんの染色体異常について	2点 1点	
<input type="checkbox"/> 胎児の染色体異常が確定している <input type="checkbox"/> 胎児の染色体異常の疑いがある		
12. 妊娠初期検査の結果	2点 1点	
<input type="checkbox"/> 性感染症治療中 (梅毒、淋病、外陰ヘルペス、クラミジア)		
<input type="checkbox"/> B型肝炎陽性 <input type="checkbox"/> 風しんの抗体がない		

1～12の点数を合計
私の点数 点

- 0～1点** 現在のところ大きな問題はなく心配はいりません
- 2～3点** ハイリスク妊娠に対応可能な病院と密接に連携している施設(周産期センターと連携している施設)での妊婦健診・分娩を考慮してください
- 4点以上** ハイリスク妊娠に対応可能な病院(周産期センター)での妊婦健診、分娩を考慮してください

厚生労働省の研究班(主任研究者=中林正雄・愛育病院院長)作成の「妊娠リスク自己評価表」を一部改変

Health letter

けんこうだより

健康に関する情報をお知らせします。

風疹の流行に引き続き注意が必要です

平成25年には全国で累計14,357件の報告があり、風疹が全数報告疾患となった平成20年以降、最も多い数となりました。また、患者の7割以上は男性で、うち20代～40代が約8割を占めていました。抗体を持たない又は低い抗体価の妊娠中の女性が風疹にかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障や緑内障などの障がい(先天性風疹症候群)が起こる可能性があります。平成24年からの流行の影響で、先天性風疹症候群の報告数が増加しています。

男女とも必要な予防接種です

妊娠中の女性は予防接種が受けられないため、周囲にいる人が妊婦さんに感染させないことが重要です。平成24年度の国の調査では、20～40代の男性の16%は風疹の抗体を持っていませんでした。

確実な予防法はワクチン接種です

MR(麻しん風しん混合ワクチン)予防接種の対象の方は定期予防接種として公費負担で接種できます。

予防接種の種類	回数	対象者
MR (麻しん風しん)	1期	1回 生後12か月～24か月に至るまでの間にある方(2歳の誕生日の前日まで)
	2期 (27年度小学1年生)	1回 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方 接種期間：平成27年3月31日まで

接種対象になった早い時期に接種しましょう。また、風しん予防接種の記録は、免疫の有無の確認等のため将来必要となります。接種の際は、母子健康手帳、予防接種予診票手帳をご持参のうえ、接種記録は残しておきましょう。

【町内接種実施医療機関】接種曜日、時間等詳しくは医療機関にお問い合わせください。
いりえ小児科医院、うみ小児科医院(要予約)、おかべ小児科クリニック(土、日は要予約)、岡部病院(要予約)、神武医院、山崎産婦人科小児科医院
●定期予防接種対象者以外の方も、風疹の抗体価が十分でない方は、任意でのワクチン接種をご検討ください。

定期予防接種年齢の解釈の訂正について

定期予防接種において、「○歳未満」という年齢解釈について、変更がありました。平成26年度保健行事予定表等には変更前の解釈で記載しておりましたので、以下のように訂正し、お詫びいたします。
●変更前→「○歳になる日の前々日まで」 ●変更後→「○歳になる日の前日まで」

明日じゃなくて今日行こう!いつでも気軽にご利用ください うみハピネス2階トレーニングルーム

機器の使用方法から、1人1人に合った運動内容を健康運動指導士がご提案します。運動が初めての方や久しぶりの方にも安心してご利用いただけます。ぜひご活用ください。

かてで講座(自由参加プログラム)1回20分どなたでも参加できます



すっきりストレッチ&ヨーガ しっかりリズム

利用日時	火～土曜日:10時～21時 日曜日:10時～17時 閉室日:月曜日、祝日 おすすめの時間帯は、16～18時頃です
対象となる方	15歳以上の方(ただし、中学3年生は保護者同伴)
利用料金 [1回2時間]	町内在住・在勤・在学…350円 回数券(12枚)3,500円 町外…500円 回数券(12枚)5,000円 閉室の1時間前からは、 利用料金が100円となるお得な「ラストタイム券」もあります
託児	無料、要予約(ただし、町内の生後4か月～未就学児) 火～金曜日:10～12時 12～14時(前日電話予約)

ウォーキング・ランニングマシン(5台)、エアロバイク(16台)、エアロクライマー(2台)、筋力トレーニング機器(8種類)ストレッチマット、踏み台、ダンベル、チューブ、マッサージベッド、更衣室にシャワールームも完備

問い合わせ

【健康づくり推進室(うみハピネス内)】TEL 933-0777