

特集

家庭でできる
リハビリ

第6集 手指の体操

リハビリテーション科 佐藤 真由香

今回は、家で手軽にできる運動、手指の体操についてお話しします。

体を動かす時に重要な役割をするのが、脳の前頭葉の運動野という部分です。運動野の8割が手や指の動きと口の動きに関係しているそうです。ですから、手指の体操は運動としては小さなものですが、脳に刺激を与え、活性化するという意味ではきわめて有効です。

①遅れて指折り



左右の指を一本ずらして、指折り数えます。

②勝ちですすもう！
じゃんけんぽん



最初はグー、グーに勝つのはパー、パーに勝つのはチョキと左右交互に出します。

③負けてすすもう！
じゃんけんぽん



最初はグー、グーに負けるのはチョキ、チョキに負けるのはパーと左右交互に出します。

①～③だんだん速くやってみましょう

もうすぐ
開院

新病院内覧会



いよいよ11月12日(月)に新病
院が開院します。
これに先立ち、みなさんに
院内施設をご見学いただく内
覧会を開催いたします。お気
軽にお越しください。
内覧会 11月4日(日)
午後0時30分～
ミニアトラクションも準備し
ています。
※新病院において「人工透析」
を開始します。ご希望の方
は、お電話ください。
問い合わせ先 蘇陽病院
総務係
☎0967-831122

蘇陽病院だより

～蘇陽病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に
信頼される良質な医療を提供し、地域住
民に親しまれる病院を目指します。」

特集

知って得する
健康講座

第48集 タバコの害 ～喫煙と不妊・低出生体重児～

医師 中山 明香里

日本人の喫煙率は下がっている一方、タバコを吸う若い女性が増加しています。喫煙は妊娠、出産にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

●喫煙と不妊

タバコを吸っている人はなかなか妊娠しづらいと言われています。その原因として、タバコを吸う女性は吸わない女性よりも排卵率が低下してしまうこと、また、排卵された卵子を卵管に取り込む能力も低下してしまうことがわかっています。さらに男性もタバコを吸う場合には、精子数、精子運動性低下、精子の形態異常の増加により、生殖能力が低くなるため、妊娠に至るまでの年数も長くなります。

●喫煙と妊娠

妊娠中の女性がタバコを吸うと、胎児の発育と発達を妨げ、流産、周産期死亡も増加し、出生体重および身長も低下します。

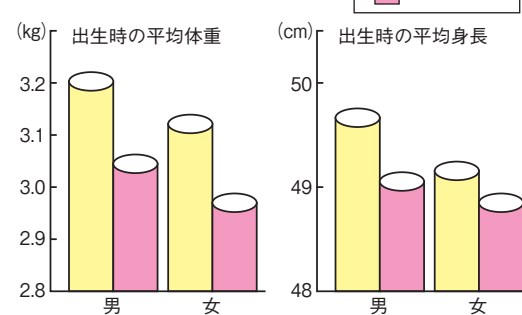
胎児への受動喫煙の影響は妊娠中の喫煙期間に比例するのですが、妊娠が分かった後、すぐに喫煙したとしても出生体重は低くなってしまいます。また、母親が喫煙しなくても父親の喫煙により赤ちゃんの平均体重は20～100g減少し、低出生体重児の危険性が20～40%増加するといわれています。

タバコを吸う女性から生まれた赤ちゃんの尿中、毛髪中や、羊水中からはニコチンの代謝産物が検出されて、子宮内の胎児は絶えずタバコ煙の成分にさらされていることになります。

健康な赤ちゃんを授かるために、女性はもちろん男性も禁煙をこころがけることが必要なのです。

妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんの
体格に影響を及ぼす

妊娠中の喫煙と出生時の体格



出典：(財)日本食生活協会発行
「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」