

妊娠中から健康管理

～妊婦健診は大事な検査です～

山都町では毎年約100人の赤ちゃんが誕生しています。赤ちゃんの誕生は父さん、お母さんだけでなく、家族みんなが心待ちにしている一大行事。そこで今回は、妊婦健診を通してわかる赤ちゃんとお母さんの体の状態と、妊娠中に注意してほしいことをお話しします。

1. 妊婦健診とは

妊娠してから出産まで妊婦健康診査（妊婦健診）があります。妊婦健診では、血圧、体重、腹囲、子宮の大きさ、尿検査（タンパク・糖・潜血）、むくみの有無、赤ちゃんの心拍音の確認、超音波検査を毎回行います。また必要に応じて血液検査が加わることがあります。多くの検査を通して、正常な妊娠経過かどうかを判断し、異常を早期発見して対応していくことが妊婦健診の大きな役割です。

2. 妊娠中の病気と赤ちゃん・お母さんへの影響

図のように、妊娠中に肥満、高血圧、糖尿病などの危険因子があると赤ちゃんに影響を及ぼします。お母さんと赤ちゃんをつなぐ胎盤は血管のかたまりです。この危険因子によって胎盤の血管が傷つきます。血管が傷ついていると血液が流れにくいため、血液を送ろうと無理をして

3. 妊婦健診の結果からわかったこと

山都町の妊婦健診の結果、約7割の方が妊娠中に尿の中にタンパクや糖がでていることがわかりました。妊娠中は腎臓に負担がかかるため、一過性にタンパクや糖が尿と一緒に排出されることがあり、産後4か月頃まで続くことがあります。妊娠前の腎臓の働きに戻るには産後7か月ほどかかります。妊娠中に尿タンパク・尿糖の所見があったお母さんに対しては

しまい血圧が上がります。また、腎臓の働きが落ちるため、体の中に留めておかなければいけないタンパクが尿中に出ていきます。妊娠20週以降、産後12週まで高血圧が縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上が見られる場合、または高血圧にタンパク尿を伴う場合を妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）といいます。妊娠高血圧症候群や貧血となると、赤ちゃんへ酸素や栄養が十分に取れず、早産や低出生体重児の原因となってしまうため、降圧剤の服用や食事療法、安静が必要となります。

2月1日「平成24年経済センサス-活動調査」を実施します。

「経済の国勢調査」です。調査は全国全ての事業所及び企業が対象です。

平成24年経済センサス - 活動調査は、今までの事業所・企業統計調査やサービス業基本調査を統合した新しい統計調査です。この調査は、暮らしや地域などをより良くするために、あなたのお店、あなたの会社についてお伺いする大切な調査で、統計法に基づき報告の義務があります。正確な統計をつくるために、皆様の調査へのご協力をよろしくお願いします。

<調査期日>

平成24年2月1日

<調査対象>

全国すべての事業所および企業

<調査票の配付・回収>

次の方法により、1月末までに調査票をお届けしますので、2月1日以降に提出してください。

①支社等のない事業所等には、調査員が直接伺い、調査票を配布、回収します。

②支社等を有する企業等には、国及び都道府県が、民間事業者を通じて本社等に調査票を郵送し、インターネット又は郵送で回答していただきます。

調査の結果は、国の各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地域行政のための基礎資料として利活用されるだけでなく、経営の参考資料として事業者の方々にも活用していただくことを目指しています。

【問い合わせ先】企画振興課（73-0410）

水道管の凍結に注意しましょう

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。気温が氷点下になれば下がると、水道管が凍結する恐れがあります。ときには破裂してしまうこともあり、気付かないうちに漏水し続けていたという事態にもなりかねません。

天気予報の「予想最低気温」「低温注意報」などを参考にしながら、凍結しないような対策をとりましょう。

❖こんな水道管は特にご注意

気温だけでなく、水道管の置かれている状態や場所によっても凍結しやすくなります。

- ・屋外に、むき出しになっている。
- ・建物の北側など、日が当たらない場所にある。
- ・風が強くあたる場所にある。
- ・集合住宅などの屋上にある水タンクの配管
- ・屋外にある湯沸かし器・給湯器など

❖水道管の凍結を防ぐ効果的な方法

水道管に保温材（布や発砲スチロールなど）を巻きつける、事前に水抜きをしておくなど、ほんの少しの手間で、水道管の凍結を防ぐことができます。

❖漏水を早期発見するために

こまめに水道メーターを点検し、漏水が発生していないか確認しましょう。もしも漏水していたときは、すぐに止水栓を止め、山都町指定給水工事事業者へ連絡してください。

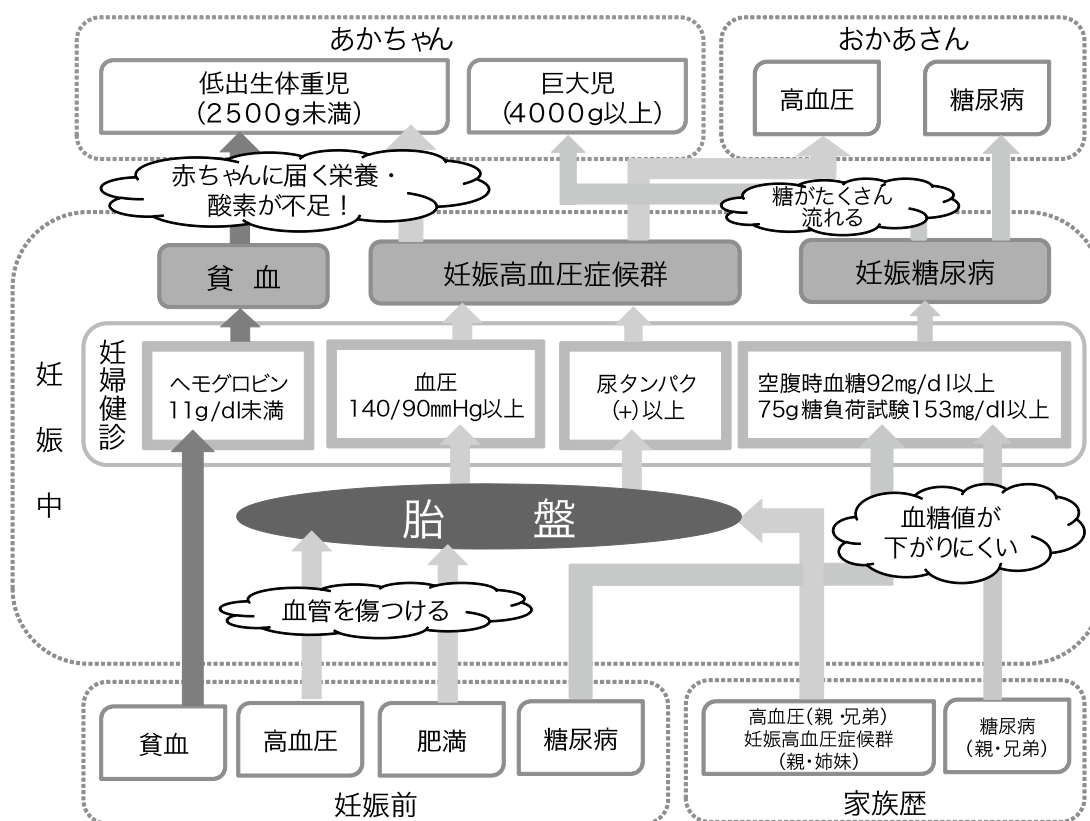


水道メーター

蛇口を閉めた状態で水道メーターの「○」の部分（パイロット）が回っていないか確認しましょう。

【問い合わせ先】水道課 ☎72-4002

図 妊娠中の病気と赤ちゃん・お母さんへの影響



参考：保健活動を考える自主的研究会冊子「母子保健ファイル～妊婦編～」

4か月の乳幼児健診にて尿検査を実施し、産後の体の状態を確認しています。

4. 病気になるために

妊娠中は赤ちゃんの体をつくる大事な時期です。お母さんの健康管理が赤ちゃんへそのまま伝わりますので、生活習慣

を見直すことが病気の予防につながります。①バランスのとれた食事、②体重管理、③ストレスの解消、④睡眠と休息が基本です。すこやかな赤ちゃんが育つよう、妊婦健診を通しておかあさんの生活習慣を見直してみしましょう。