

すこやかな妊娠・出産のため 妊娠中の歯科検診を受けましょう



妊娠中は、つわりなど体調の変化やホルモンバランスの変化により、歯磨きをきちんと行うのが難しくなり、むし歯が進行しやすくなったり、歯肉が腫れやすくなるなど、歯周病になりやすい時期でもあります。

歯周病が妊娠・出産時に与える影響

妊婦さんが歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクが高まる可能性が報告されています。お口の中に歯周病菌が増えると「サイトカイン」という物質が産生されます。これは、子宮筋収縮を誘発し、それとともに胎児が下がつていき、早期に分娩を引き起こすためと考えられています。

赤ちゃんのお口にはむし歯菌は存在しません

お母さんのお口の中にむし歯菌が多いと、唾液をとおして大切な赤ちゃんにむし歯菌を感染させて

しまうこともあります。主な保育者であるお母さんだけではなく、家族みんなでお口の中を清潔にしておきましょう。

赤ちゃんのためにもタバコは吸わない

妊婦さんがタバコを吸うと、胎児への栄養や酸素が運ばれにくくなり、流産や早産の原因につながります。また、ニコチンが原因で歯肉が血行不良となり、歯周病にかかりやすく、治りにくくなります。※周りの人のタバコにも注意しましょう。

妊娠中の栄養と歯

妊娠すると、内分泌の変調やビタミン代謝の障害などにより、栄養障害が起きやすくなります。ビタミンの不足は歯周組織に悪影響を与え、歯肉炎を悪化させてしまう可能性があります。また、妊娠初期に胎児の歯の形成が始まるので、栄養には十分注意が必要

です。タンパク質、リン、ビタミンA・Dなどが歯には大切ですので肉、魚、乳製品、緑黄色野菜などをしっかりと摂って、バランスの良い食事を心がけましょう。

安定期に入ったら歯科検診を受けましょう

出産後は赤ちゃんのお世話で、どうしても自分のことは後回しになりがちです。妊娠中のお口のケアがその後の健康状態に大きく影響してきます。妊婦さんの健康や生まれてくる赤ちゃんのお口の健康のためにも、赤ちゃんが誕生して忙しくなる前に歯科検診を受けましょう。妊娠中の歯科治療で一番大切なポイントは無理をしないことです。不安なこと、心配なことは治療前に歯科医師に相談し、リラクセスして治療に臨むことが大切です。

妊婦歯科検診を実施

平成28年4月1日より、本市に住所がある妊婦さんを対象に、妊婦歯科検診を実施しています。枕崎市の協力歯科医療機関で妊娠期間中に1回無料で受診できます。予約が必要ですので、希望する歯科医院に申込みの上、受診してください。



Dr.市來の

健康よもやま話

不整脈について ①

鹿児島市の自宅から枕崎市立病院まで通勤する際は、長い道中、お気に入りのCDを聴きながら運転をしています。青春時代のお気に入りの曲をインターネットでダウンロードして作った自作CDです(正確に言えば、家内に作ってもらったものですが…)。ところが、繰り返し聴きすぎたせいか、自作CDであるためか、決まったところになると音が飛んでしまいます。大事MANブラザーズバンドの「それが大事」という曲の途中で、「それが一番大事～」という歌詞で一番盛り上がる部分なのに…。お気に入りの曲なのですが、リズムが乱れて心地よくありません。

さて今回は、脈拍(心臓のリズム)の乱れ、「不整脈」についてのお話です。

心臓は、血液を全身に送り出すポンプの役目をする臓器で、弱い電気が流れて動く仕組みになっていて、心臓の中に発電所と電線の役目をする組織があります。

健診の心電図で、上室性期外収縮や心室性期外収縮を指摘されたことがある方はいませんか。「ちょっと脈の乱れがありますが、心配いりません」という説明を受けたり、精密検査を勧められたりしていませんか。

不整脈の中で最もよく見られるのが「期外収縮」です。これは心臓の中で規則的に電気を送る発電所とは別の場所から、やや早いタイミングで心臓に電気が流れる現象です。期外収縮が出ても全く症状がない方も多いのですが、脈が飛ぶ感じがあったり「心臓がねじくり返る」というような独特な違和感を訴えたりされる方もいます。中には「このまま心臓が止まってしまうのでは…」と不安を感じられる方も…。

期外収縮を指摘されて精密検査を勧められた場合は、循環器内科を受診してみてください。病院では、心電図や胸部X線、心臓超音波検査(心エコー検査)を行って、不整脈の原因となり得る心疾患がないかを判断します。

ライター実愛

●学校音楽祭 11月9日(水)
午後1時40分～

MOA美術館児童作品展

MOA美術館(静岡県)が主催する全国児童作品コンクールにおいて、入賞・入選した枕崎市と南九州市の子どもたちの絵画、書道の作品を展示します。

●会期 11月8日(火)～13日(日)
●会場 南浜館(市民ギャラリー)
●観覧料 無料
●表彰式 11月13日(日) 午前10時～、南浜館(第2展示場)

第50回記念枕崎市総合文化祭

【展示部門】
●期間 10月22日(土)～11月3日(木)

●場所 市民会館、南浜館
●展示品 絵画(幼稚園、保育園、小・中学校、高校、一般)、水墨画、写真、陶芸、書道、生花、学習成果作品

【芸能部門】
●場所 市民会館大ホール
●市民芸能祭 11月3日(木) 午前10時～
<特別出演>シンガーソン

柳田孝子抒情歌コンサート in 枕崎 ～次世代につなきたい心に残る歌～

●日時 10月30日(日) 開演＝午後2時、開場＝午後1時30分
●場所 市民会館大ホール
●入場料
・一般、大学生＝前売券2,000円(当日券2,200円)
・高校生以下＝前売券1,500円(当日券1,700円)
●チケットに関する問合せ 南浜館 TEL72-9998

消費生活メモ

東京オリピックに便乗した詐欺的な電話に注意

【事例】オリピック関連の団体を名乗る男性から「東京オリピックの入場券を300万円申し込みましたね」と電話があった。「頼んでいない」と答えると「同様の被害に遭った人が他にもいる。調査するつもりですがどうするか」と聞かれ、「お願いします」と個人情報伝えてし

まった。その後も「銀行の犯罪グループのリストに名前が載っている」、「警察には相談しないように」などと何度も電話があり、弁護士という人物からは「口座を差し押さえられてしまうので手を打たないと大変だ。銀行名を教えなさい」と言われ、銀行名を伝えてしまった。(70歳代女性)

ク)に関連し、オリピック関連の団体名をかたる事業者からの詐欺的な電話に関する相談が寄せられています。今後も同様の勧誘が増える可能性があります。十分注意が必要です。話を聞いてしまうと、個人情報聞き出されたり、金銭を要求されたりする場合があります。不審な電話はすぐに切り、絶対に応じないようにしましょう。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30～12:00、13:00～17:15

南浜館 イベント情報

開 9:00～17:00
※入館は16:30まで
休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

新刊紹介

一般書



中島ハルコはまだ懲りてない!
林 真理子(著)



肉めし〜おかず、丼、麺、つまみが勢ぞろい!
重信 初江(著)



うつかな?と思ったら男性更年期を疑いなさい
堀江 重郎(著)

児童書



だんめん図鑑 断面マン(製作・監修)



しげちゃんとじりつさん
室井 滋(作)・長谷川 義史(監)



ファインディング・ドリスーザン・フランシス(作)・橋高 弓枝(訳)

第70回読書週間 標語「いざ、読書。」 ザ・サバイバル～行きぬくために～

天災!人災!!～とかくこの世は生きづらい!?この秋、図書館では生きぬくヒント満載の本を取り揃えてお待ちしています。
期間 10月27日(木)～11月15日(火)

イベント

大人のための癒しの朗読会

日時 10月23日(日) 午後2時～3時30分
場所 市立図書館3階会議室
講師 餅田浩子先生
参加費 200円(茶話会)
申込み 市立図書館 TEL72-9254

雑誌リサイクルデー

保存期間の過ぎた雑誌(平成26年1月～6月分)や本を差し上げます。
日時 10月18日(火) 午前9時30分～



No.294

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 10月11日～11月9日

日	月	火	水	木	金	土
		10月 11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	11月 1	2	3	4	5
6	7	8	9			

休館日 ☆ イベント
おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)