

特定健康診査・がん検診について …… 1
 楽しく食育 …… 2
 母子保健推進員活動 …… 3
 あかちゃんとくすりの基礎知識 …… 4

「すこやか碧南」は碧南市のホームページからもご覧いただけます。



特定健康診査・がん検診について

碧南市医師会 会長 長田 和久

おさだ かずひさ



現在の日本において、食生活の変化、運動不足など様々な要因により肥満度が以前に比べ増加しています。肥満になることによりメタボリックシンドロームとなり、高血圧や、糖尿病になる方が増えることとなります。さらに、それが原因となって心筋梗塞などの心臓疾患や脳梗塞、脳出血などの発症のリスクが増えてまいります。それらを防ぐために40歳～74歳までの国民健康保険加入者を対象として行われているものが特定健康診査であります。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としております。特定健康診査の項目は既往歴、自覚症状、身長、体重、腹囲、BMI、血圧、検尿、血液検査を行います。そこで基準値となる腹囲：男性85cm、女性90cm、BMI25以上の人にさらに血糖、脂質、血圧、喫煙を加えメタボリックシンドローム、予備軍とわけ保健指導をすることを目的としています。

次は、がん検診です。日本人が亡くなる原因の第1位が、がんです。がんを早く発見して、がんによる死亡率を減少させるためにがん検診が実施されています。現在、5種類のがん検診が行われています。この

5種類のがんは、がん検診を受けた場合と受けなかった場合を比べて、がんの死亡率が減少することが研究により明らかにされているものです。

がん検診の種類	検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	問診、胃部X線検査 または胃内視鏡検査	50歳以上 <small>※胃部X線検査は 40歳以上に対し実施可</small>	2年に1回 <small>※胃部X線検査は 毎年実施可</small>
子宮頸がん 検診	問診、視診、 子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
	問診、視診、HPV検査単独法 <small>(市区町村が導入した場合に限り適用されます)</small>	30歳以上	5年に1回 <small>(追跡検査対象者は 1年後に受診)</small>
肺がん検診	質問(問診)胸部X線検査、 喀痰細胞診(対象該当者)	40歳以上	毎年
乳がん検診	質問(問診)及び 乳房X線検査(マンモグラフィ) <small>※視診、触診は推奨しない</small>		2年に1回
大腸がん検診	問診、便潜血検査		毎年

国が推奨するがん検診の一覧(日本医師会のホームページより引用)

検診は自覚症状が無い時点で行われることから、がんが進行していない状態で発見することが出来ます。がんが不治の病と言われたのは昔の事で、現在では早期発見、早期治療でがんはその多くが治ります。また、がんになる前の病変が発見されることもあります。この前がん病変はそれを治療することでがんになることを防ぐことができます。

特定健康診査、がん検診に関して記述させていただきました。碧南市の皆様の健康、病気の発症予防、治療につながるために健康診査事業は行われております。碧南市では生活習慣病予防健診としてA.B.Cコース、女性専用日、オプション的な検査を碧南市保健センターで開催しています。保健センターにご連絡いただければ予約ができるようになっております。詳細は広報へきさんに記載されています。また、6月から11月の期間で碧南市内の医療機関で対象者に対して特定健康診査、がん検診が毎年行われております。今までに健康診査を受診したことがない方もいらっしやるかと思えますが碧南市で行われている健康診査の受診をお勧めいたします。



楽しく食育

碧南市健康づくり食ボランティア協議会

むつみグループ

私達の会（略して『食ボラ』）

は、乳幼児から高齢者に至る迄の健康づくりには、欠かせない**栄養知識・食品衛生**等を学ぶ養成講座を受け、現在市内では、4グループ（A・みどり・キャロット・むつみ）が『食のコンシェルジュ』として活動しております。

具体的な活動内容を紹介させていただきます。

乳幼児の発達に合わせた**離乳食調理**の手伝い、ここでは、赤ちゃんの笑顔に『心』和まされる私達です。

市内幼稚園、保育園の可愛い園児達には、碧南市の特産でもある**人参・玉ねぎ**をアピールする意味で人参バアバ・玉ねぎバアバに扮して「好き嫌いせずに何でも食べて大き



くなつてネー」と歌や寸劇を交え「食」の大切さを伝える**エプロンシアター**も行っています。

児童においては、夏休みを利用して**親子食育クッキング**を行っています。子供達は、**土産**として持ち帰ることのできる**型**を使い、楽しそうに野菜の型抜きをしたり、慣れない火を使ったり、可愛い小さな手で包丁を握り調理をします。それらを不安げに見守る親御さん達の姿はとてもほほえましいです。また、親子で楽しいひとときを過ごして頂いた事は、企画開催の準備をして来た私達も「ホッ！」と安堵すると共に喜びすら得られます。

高齢者には「**医食同源**」と言う観点から介護予防意識を高めて頂ける

様にと「**骨粗しょう症**」の予防食も考えています。例えば、**良質タンパク質**・カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にする働きをもつ**ビタミンD**・なんととっても**カルシウム**が豊富に含まれた食材・調理レシピの紹介も行っています。

むつみメンバーは、それぞれの思いで『食ボラ』活動に参加しています。「食学」をより深めたい人、デイスービスの調理の職に役立てたい人、自身の体を思い自らの調理意欲を高めたい人と様々です。どの方も健康に関心が深く、毎回大変な準備も含め調理が好きで、何より楽しく有意義な時間を感謝さえ出来る素敵な人達が集い合っています。

私達の活動をもっと多くの方達に知って頂き、より楽しく充実した『食ボランティア』活動を行って参りたいと思います。





母子保健推進員活動

母子保健推進員

石川 いしかわ
みち恵 みちえ

●母子保健推進員とは

母子保健推進員（略して「母推^{ほすい}」）は、碧南市で子育て中の保護者の皆さんを応援するボランティアです。碧南市では2004年からこの活動が始まり、現在まで地域に根ざした支援を続けています。

「母推」は、碧南市在住で子育て経験のある人が、母子保健や育児に関する知識を学ぶ「養成講習会」を修了した上で活動しています。育児について気軽に相談できる地域の身近な存在として、また、保健センターと保護者の方をつなぐパイプ役として、地域ぐるみでの子育て支援に取り組んでいます。

現在は、幅広い年齢層の30名が「母推」として登録されており、主な活動は、生後5か月までの赤ちゃんともママが交流できる「赤ちゃんサロン」の運営です。

「赤ちゃんサロン」では、ふれあい

遊びや育児に関する情報交換を通じて、お母さん同士のつながりが生まれています。また、「母推」が地域にいることを知っていただくことで、育児を一人で抱え込まず、みんなで楽しく取り組めるような仲間づくりの場にもなっています。

お友達作りが苦手な方も、「母推」がそつと寄り添い、安心して楽しい時間を過ごせるようサポートします。どうぞお気軽にご参加ください。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

●母子保健推進員活動を通じて

私は平成29年4月より「母推」として活動を始めました。活動当初は「赤ちゃんお誕生おめでとう訪問」と「赤ちゃんサロン」が主な内容でしたが、今年度から、「母推」の活動は月2回の「赤ちゃんサロン」が中心となっています。

「赤ちゃんサロン」は、生後2か月から5か月までの赤ちゃんとお母さんが対象です。サロン当日は、会場の準備を整えてお母さんと赤ちゃんを迎え入れます。楽しく安心して過ごせるように心がけていますが、初めて参加されるお母さんからは、不安や戸惑いの様子を感じることもあります。そんなときは、少しでもリラックスしてもらるように声をかけたり、笑顔で話しかけたりしています。ふれあい遊び、お母さん同士のお話タイム、身長・体重の測定、私達「母推」との雑談などで、サロンの時間は賑やかに過ぎていきます。そして終了の頃には、お母さんも赤ちゃんも笑顔をを見せてくれます。そんな幸せな時間を共有できることに「母推」としての喜びを感じます。

私自身も子育て中に不安や迷いを感じることはありません。だからこ



そ、今度は私が「ひとりじゃないよ」と寄り添える「母推」でありたいと思います。これからもお母さんの笑顔と赤ちゃんの健やかな成長を応援しています。



あかちゃんどくすりの基礎知識

碧南市薬剤師会

吉原 よしはら

直希 なおき



私たちは、体調を整えるためにさまざまな薬を使います。薬は食べ物と同じように、口から入ると胃や腸で吸収され、血液とともに全身をめぐる。妊娠中や授乳中の場合は、母親の飲んだ薬の成分が胎盤を通じて赤ちゃんに届いたり、母乳に移行して赤ちゃんの口に入ることもあります。そのため、「薬は使わない方が安全」と考える方も少なくありません。

しかし、母体の健康を保つことは赤ちゃんにとっても大切です。「つらい症状を我慢する」か、「薬を使う」か、常にどちらか一方を選ぶのではなく、それぞれの良い点と注意すべき点を理解し、状況に応じて判断することが大切です。

赤ちゃんへの薬の影響は「成分そのものの性質」と「どのくらい赤ちゃんに届くか」という二つの要素で決まります。

「成分そのものの性質」とは、赤ちゃんに薬が届いた時にどのような影響が出るかという評価です。先天性異常は、特別な原因がなくても2〜3%に自然に発生するといわれ、これをベースラインリ

スクと呼びます。薬を使った結果、統計的な評価がベースラインリスクよりも高いか低いかで薬の安全性が判断されます。赤ちゃんは日々成長しており、薬の影響は妊娠週数によって異なります。妊娠初期に使えた薬が、後期には注意が必要になることもあります。赤ちゃんが飲む薬であれば、母乳を介して摂取しても問題ないことが多いです。

「どのくらい赤ちゃんに届くか」とは、母体が摂取した薬のうち、どの程度の量が届くかの評価です。薬は体に入ってから「吸収」「分布」「代謝」「排泄」という過程を経ます。吸収されにくい薬、胎盤を通過できない薬、母乳中には排泄されにくい薬であれば、赤ちゃんには届きにくいとされています。

市販薬や健康食品は安全と思われるがちですが、妊娠中・授乳中に注意が必要な成分を含む場合があります。時期によっては避けた方がよい解熱鎮痛薬や、赤ちゃんのためを思って摂取しているビタミンも種類や量によっては赤ちゃんに望まない影響を与えることがあります。

そして、家族が代わりに購入する時に

は、「妊娠中・授乳中の方が使う」と伝えることが大切です。薬の情報をネットやAで調べても、今のあなたに合った情報はわかりません。後から不安にならないためにも、使用前に相談することが大切です。

妊娠中や授乳中に心配なことは、主治医や看護師に相談することが多いと思います。

薬や健康食品については、使う前に薬剤師にもご相談ください。特に、愛知県薬剤師会は妊娠・授乳中の方からの相談にのり、適切なアドバイスができる「妊娠・授乳サポート薬剤師」を養成しています。碧南市内にもいるので、ステッカーを見かけたら、声をかけてみてください。

医療の情報は日々更新されています。以前は避けた方がよいとされた薬が、今では安全とされていることもあります。最新の正確な情報を得るためにも、自己判断せず、まず身近な薬剤師に相談してみましょ。



▲妊娠・授乳サポート薬剤師ステッカー



▲妊娠・授乳サポート薬剤師について紹介されたページのリンク