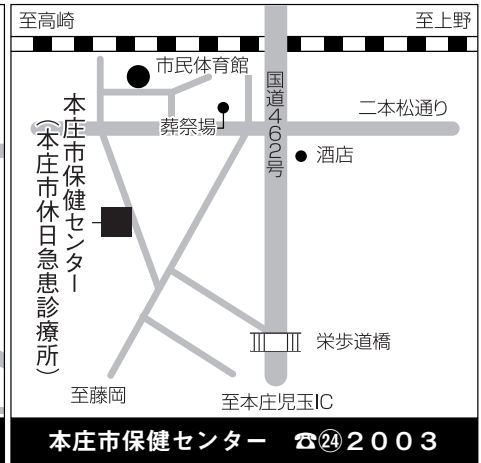


# みんなのけんこうガイド



●乳幼児健康診査・健康相談 【受付時間】 ★印…午後1時～1時30分、☆印…午前9時30分～10時  
\*対象者には通知します。

内容	対象となる人 (お住まいの地域)	日程	会場
★3～4か月児健康診査	平成20年2月生まれ (本庄地域)	6月25日(水)	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては7月中旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成19年8月生まれ (市内全域)	6月25日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成18年11月生まれ (本庄地域)	6月23日(月)	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては7月中旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成18年5月生まれ (市内全域)	6月24日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成17年5月生まれ (本庄地域)	6月24日(火)	本庄市保健センター
	*児玉地域にお住まいのお子さんについては7月中旬に実施。(詳しくは次号で)		児玉保健センター

## ●育児相談・学級 【会場】 児玉保健センター

\*電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎242003)へ。

内容	対象となる人	日時	その他	
すくすく相談 (育児・栄養相談、計測)	相談・計測希望の人	6月13日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
母乳相談		6月13日(金) 午前9時30分～11時	前日までに電話予約してください。	
コアラクラス (育児学級)	6～7か月児とその保護者 (平成19年11月生まれ)	6月16日(月) 午前9時30分～11時30分	不明な点はお問い合わせください。	
カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場)	0～2歳児とその保護者	6月9日(月)・7月7日(月) 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 ※会場：シルクドーム	6月18日(水) 午前10時～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	*7月下旬に実施。 (詳しくは次号で)	先着20組。事前に電話予約してください。

予防接種を受けるときは、次の点に注意しましょう

- 予防接種を受けるときは、保護者が連れて行きましょう。お子さんが安全に予防接種を受けるために、日ごろのお子さんの体質・体調などを把握している保護者が同伴することになっています。保護者が同伴できないときは、お子さんの健康状態が良くわかる親族等が代わりに連れて行くこともできます。当日は、予防票の「保護者自署」の欄に、事前に署名をしてください。
- 予防接種の効果、副反応および予防接種健康被害救済制度などについて、送付してある「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。
- 予防接種の種類によって接種時期(月齢)、接種間隔が定められています。定められた接種時期を過ぎると任意接種となります。

ください。(お持ちでない人は保健センターまで)



6月は

## 食育月間です

〜家族そろって  
おいしい楽しい食事を〜



健康は、日々の食事の積み重ねが影響します。良い食習慣を身につけて、健康な体を作りましょう。

### 朝ごはん食べていますか？

朝食をとることで、こんな効果が期待できます。

#### ①お通じが良くなる

人間の体は、食事をとると消化器系が刺激され、肛門の筋肉が緩みやすくなるようにできています。朝食をとった後にトイレに行く習慣をつけると、便通も良くなって快適な生活が期待できます。

#### ②仕事も勉強もはかどります

朝食には、寝ている間に低下した体温を上げる作用があり、活動するためのウォーミングアップになります。また朝食をとらないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不

足して、やる気や集中力が低下します。頭と体を動かすためにも、朝食は大切です。

#### ③ダイエットにも効果的！

「朝食を抜いてダイエットしよう」なんて思っていますか？食事の間隔が開くことで、体がいざというときのためにエネルギーを蓄えようとして、基礎代謝も悪くなり、貯めた脂肪を分解する力も落ち、太りやすい体質になってしまいます。

#### ④生活習慣病の予防になる

朝食抜きの日2食タイプは、インスリン抵抗性（体の中で血糖値を低下させるホルモンが働きにくくなる）や、肥満になる確率が高く、この状態が続くと糖尿病などの生活習慣病になるおそれがあります。

朝食は、1日を過ごすための大事なエネルギー源です。朝食でとったエネルギーは夕食よりも消費されやすいので、朝食をしっかりと、夕食を軽めにするだけでダイエット効果が期待できます。高カロリー料理を食べ過ぎない、寝る前には間食をしないなど、3食のバランスと食べるタイミングを見直すことが大切です。

## 医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

### 子どもの腹痛



子どもの腹痛は、その原因となる疾患が、バラエティに富むこと、言葉が現象に対して正確に言い表せないこと、不定愁訴（これといった原因がないのに感じられる体の不調）として最も多いといわれることなどから、確定診断が難しいと考えられています。しかし、そんな状況であっても、腹痛を起こす疾患は、医学的に重要なものもたくさんあり、早期に判定を必要とすることがあるため、無視してはいけない重要な症状です。

ばいけなことも、しばしばあるものと考えられています。今回は、子どもの腹痛を考えていくうえでの簡単なアドバイスをします。

お腹の中には、いろいろな臓器があり、どこに病気の原因があるかを考えていく必要があります。また、それらの臓器において痛みが発生するのは、以下の原因によるものがあります。それは炎症と呼ばれる現象が起こる場合、例えば、虫垂に炎症が起これば虫垂炎（盲腸）、血液の流れが弱くなるか流れなくなる現象（虚血）が起こる場合（腸重積など）、腸管・胆管の動きに異常が生ずる場合（胃腸炎・便秘など）です。

腹痛は、臓器と原因によって対処法が、大きく異なります。小腸や大腸の動きの異常による腹痛は、整腸剤の服用や食事療法、生活習慣の改善などでも良くなりますが、炎症や虚血による腹痛は、すぐに手術をしないと命にかかわるものもあり、早期に医師の診断を必要とします。従って、腹痛が繰り返し起こる場合や、腹痛が異常に強いとき、あるいは悪心、嘔吐、吐血、下痢、血便、発熱、黄疸といった症状が伴う場合、数時間泣き止まない、数十分間隔で泣き叫んだり笑ったりを繰り返す、などの症状があった場合は、必ず早めに医療機関で受診してください。

その他、子どもの腹痛は、消化器以外の臓器でも起こります。気管支炎・肺炎からの腹痛は有名ですし、心筋炎・川崎病・心筋症にかかったことがある場合は、心臓の疾患が原因の腹痛もあります。腹痛の後に気を失ったり、痙攣を伴うものは、代謝性疾患（体の中にたまってはいけぬ物がたまってしまふ病気）や頭の病気（てんかんなど）も考えられますので、お腹とは関係のない症状にも注意が必要です。また、詐病、心因性、ヒステリーによる腹痛は、専門医のカウンセラーが必要となるため、症状が強くなっても、長い経過のときには、医師の診断が必要です。

長くなりましたが、腹痛は、子どものSOSの場合が少なくないことも、認識していただければと思います。

