

タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

タバコは、がんや心臓病、脳卒中、肺気腫、ぜんそく、歯周病などさまざまな病気の原因になります。また、妊娠中の喫煙は、早産や流産などを起こしやすくなり、赤ちゃんの発育を妨げます。妊婦やその周りの人の喫煙が、母親や赤ちゃんの体にどのような影響を与えるのかを考えましょう。

妊婦がタバコを吸うとどうなる？

タバコに含まれる主な有害物質に、ニコチンと一酸化炭素があります。ニコチンには血管を収縮させる働きがあり、血液の流れを悪くします。また、一酸化炭素はヘモグロビンが酸素を運ぶ働きを邪魔するため、体が酸欠状態になります。

赤ちゃんの成長にも影響する

お腹の赤ちゃんは、胎盤を通して



て母親の血液から酸素や栄養をもたらしています。タバコを吸うと血流が悪くなり、酸素も少なくなるため、赤ちゃんに十分な血液がいかず栄養不足になり、大きくなれないことがあります。また、流産や早産、出産前に胎盤がはがれて出血する病気、先天奇形などの発生率が高くなり、ときには赤ちゃんやお母さんが命を落とすこともあります。

さらに、生まれた後もタバコの影響は続きます。赤ちゃんが突然亡くなってしまふ乳幼児突然死症候群（SIDS）の発症率も、妊娠中に喫煙していたお母さんの方が高くなっています。

副流煙にも要注意

タバコの前から出る煙を副流煙と言います。喫煙者自身が吸う煙よりも、副流煙の方が有害物質を多く含んでいます。そのため、妊



婦がタバコを吸っていなくても、副流煙を吸うとお腹の赤ちゃんに影響してきます。

換気扇の下でタバコを吸っても、同じ室内には煙が漂うため、喫煙する人は妊婦がいない屋外などでタバコを吸いましょう。

タバコを吸う妊婦は、吸わない妊婦に比べ、低出生体重の危険性が約2倍、早産の危険性が約3倍高くなると言われています。大切な命を守るために、妊娠中の人はタバコを吸わないようにしましょう。また、喫煙者はタバコを吸うときに周りを気にかけて、副流煙がいかないように配慮しましょう。

健康づくり課 保健師 山本実子

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9

時～午後4時30分、遠賀中間休日急

病センター（遠賀中間医師会おんが

病院・遠賀町）☎282-9919

診療科目 内科、小児科※小児科

は要連絡

【夜間相談】

内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠

賀郡消防本部 ☎293-1231

○小児救急電話相談 ☎800

0または662-6700（北

九州地区）午後7時～午前7時

○一般相談 ☎282-9919

平日午後6時～10時、日祝日午

後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

○救急医療情報センター ☎09

2-471-0099

○救急医療情報センター 音声FA

X案内 ☎092-415-3

113

○北九州テレフォンセンター ☎5

221-9999

無料で受けられます

子どもの予防接種を忘れずに

【麻しん（はしか）・風しん2期】

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた人

接種できる期間 平成29年3月31日(金)まで

【二種混合（ジフテリア、破傷風）】

対象 満年齢が11～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人※なるべく11歳のときに接種を受けてください

【日本脳炎】

対象

○1期(初回2回、追加1回) = 生後6カ月～7歳5カ月の人

○2期(1回) = 9～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人

※平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれ、1期・2期の接種が済んでいない人は、20歳になる前まで接種できます

※平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれ、1期の接種が済んでいない人は、9～12歳の間も1期を接種できます

【すべて】

接種できるところ 遠賀郡・中間市の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。町内の指定医療機関は町公式ホームページをご覧ください。そのほかの医療機関を希望するときは、事前に健康づくり課に要相談

持参品 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課へ



健診を受けて

病気を予防しましょう

【生活習慣病予防健診】

対象 19～39歳で健診を受ける機会のない人または19歳以上の生活保護世帯の人

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察

【子宮頸がん検診】

対象 20歳以上の女性(2年に1回)

内容 細胞診

【乳がん検診】

対象 30～39歳の女性

内容 視触診

【骨粗しょう症検診】

対象 19～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定(超音波検査)

【すべて】

とき 7月9日(土)・15日(金)午前9時～11時

ところ いこいの里※託児あり(要予約)

費用 各500円

申し込み 19～39歳で国民健康保険に加入している人と過去3年間に健診を受診した人には、申し込みはがきを郵送します。それ以外の方は、5月31日(火)までに健康づくり課に電話

※年齢は平成29年3月31日時点の年齢です

※がん検診または骨粗しょう症検診を受けたいときは、必ず予防健診も受けてください

※生活保護世帯の人はがん検診・骨粗しょう症検診を無料で受けることができます。申し込むときに伝えてください

問い合わせ 健康づくり課へ



ヘルシークッキング

No. 286 ～春のアサリを食べましょう～
深川ごはん



4人分の材料

○米 300g ○アサリ剥き身 100g ○ごぼう 40g
○にんじん 40g ○油揚げ 10g ○生姜 7g、A:
○醤油大さじ1 ○砂糖大さじ1 ○みりん大さじ
1/2 ○酒大さじ 1/2、○インゲン 30g

作り方

- ①米を定量の水で炊く
- ②ごぼう、にんじん、油揚げを短めの細切りにする
- ③アサリ、みじん切りした生姜、ごぼう、にんじん、油揚げをAで煮る
- ④炊き上がったごはんに③を合わせ、茹でて小口切りしたインゲンを上に散らす

1人分の栄養価

エネルギー 342kcal、塩分 0.9g、タンパク質 12.3g、脂質 2.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

ここからからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談

※要予約

とき 6月17日(金) 13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談

※面談は要予約

とき 月～金曜日 8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ