健◎康ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

健康的な妊娠をするために
～ライフプランを考える～

お子さんがほしいと望んでも、なかなか子宝に恵まれない。そんなカップルが今、増えています。

なんとか子どもがほしいという願いで、不妊治療を受ける人も多くなっています。

医学的には、自然な性生活を送っている男女が2年たっても妊娠しない場合を不妊といいます。

不妊の原因は、男性の問題、女性の問題、男女双方の問題がそれぞれ3分の1となっています。男女双方の原因としては、強いストレスによるホルモンの分泌異常、性感染症（特にクラミジア感染症）、極端な肥満や食生活の偏り、生活習慣病などがあげられます。

望ましい生活習慣

「赤ちゃんがほしい」と思ったら、まずは自分たちが妊娠を阻む生活をしていないかチェックしてみましょう。

【食事面】日々の忙しさに紛れて、ついつい食生活がおろそかになっていませんか？　食事は健康の源です。親となるための体づくりのため、元気な赤ちゃんを迎えるためには健康的な食生活を送ることが大切です。三食きちんと摂るのはもちろん、多少手間がかかってもレトルト食品ではなく、自然の素材を利用して調理しましょう。

食材を選ぶときにはビタミンA、B、Eやカルシウム、亜鉛、アルギニンなど、妊娠に効果的な栄養素を多く含む食品を積極的に摂りましょう。（表1）

【生活面】まずは規則正しい健康的な生活が基本です。喫煙や飲酒、安易な薬の使用などは避けましょう。喫煙については夫婦だけでなく、周囲の家族も禁煙するなど配慮が必要です。

また全身の血行を良くするため、定期的に運動しましょう。下半身の血行を良くする自転車こぎなどはお勧めです。ピッチリしたジーンズやストッキングを避け、下着はゆったりとしたものを身につけましょう。冷え症も大敵です。体が冷えないような衣服や食事を心がけましょう。

精神的なストレスは、心身に大きく影響し、ホルモン分泌が変化しやすくなります。心身のリラックスや気分転換を上手に行いましょう。自分でうまく気分転換できないときには、専門機関で相談するのもよいでしょう。

表1　妊娠に効果的な栄養素とそれを含む食品

栄養素名	効果	栄養素を含む食品
ビタミンA	身体の活性化を促す	レバー、ほうれんそう、人参、鶏卵、小松菜、うなぎ、銀たら
ビタミンB	スタミナをつける	豚肉、しいたけ、納豆、豆腐、うなぎ、レバー、スキムミルク
ビタミンE	精子をつくるために用いられる	ナッツ類、うなぎ、ほうれんそう、アボカド、カボチャ、植物油
カルシウム	「ストレス」をやわらげ、骨を丈夫にする	牛乳、小魚、小松菜、ゴマ、切り干し大根、干しひじき、桜えび
亜鉛	男性ホルモンの合成に効果的	かき、牛肉、ほたて貝、たらこ、しょうが、ナッツ類、豚レバー
アルギニン	たんぱく質を合成する必須アミノ酸の一種	豆味噌、玄米、ナッツ類、ごま

妊娠とライフプラン

現在、不妊治療のうち、体外受精や顕微授精といった高度不妊治療について、年齢に限られず治療費の助成が行われています。しかし2016年度からは、体外受精を受ける人への助成の年齢制限が検討されています。

妊娠は何歳になってもできる、というものではありません。晩婚化がすすんでいる今「いつ結婚し、何歳までに出産するか」というライフプランについて考える必要があります。卵子も精子も、年齢が高くなると妊娠しにくくなることから、赤ちゃんがほしいと思った時には妊娠しにくい年齢、ということになりかねません。

大人になってからはもちろんですが、もっと若い世代から「妊娠・出産には適切な時期があり、それをふまえてライフプランを考えていく」ということが大切です。

妊娠に必要な健康なからだ、健康な生活は、幼少期からの積み重ねです。家族みんなで健康的な生活を目指しましょう。

不妊専門相談センター

不妊についての身体や心の悩みの相談、不妊治療や検査の情報提供など、専門家が相談に応じます。（県が岩手医科大学付属病院に委託している事業です。予約制）

開設場所…岩手医科大学付属病院
☎019－651－5111

高度不妊治療費助成

県と町では、不妊治療のうち、体外受精や顕微授精といった高度不妊治療について、医療費の助成を行っています。

問い合わせ先

県「不妊に悩む方への特定治療支援事業費助成」
一関保健所　☎26－1415

町「特定不妊治療費助成事業」
保健センター　☎46－5571

むし歯のない３歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない３歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

齋藤（さいとう）　蒼彩（あおい）ちゃん
「夜は仕上げ磨きをして、食後には水を飲ませています」

真篭（まごめ）　大貴（だいき）くん
「朝・晩の仕上げ磨きをし、飲み物はお茶で、飴はあげないようにしています」

東郷（とうごう）　沙希（さき）ちゃん
「朝・晩の仕上げ磨きと、おやつはせんべいと麦茶にしています」

子育ての広場

♪のびのびクラブ♪

1月21日に、町公民館を会場に「団子作り」を行いました。

16組子ども20人の参加があり、事前にスタッフがねった団子粉を、お家の人と一緒に丸めてお団子をつくり、「あんこ」と「汁団子」にして食べました。

今月は、年間予定表の日にちより変更となり、20日(木)に、「観光いちご園　もぐもぐの里(一関市川崎町)」へ『いちご狩り』に出かけます。お楽しみに！

♪お知らせ♪

「音楽とおはなしの世界でこころも体もリフレッシュ♪」と題して、平成25年度町子育て支援センターイベントを開催します。

音楽とおはなしを聴いて、みんなで体操したり、声を出して歌を歌い、心も体もリフレッシュしてみませんか？

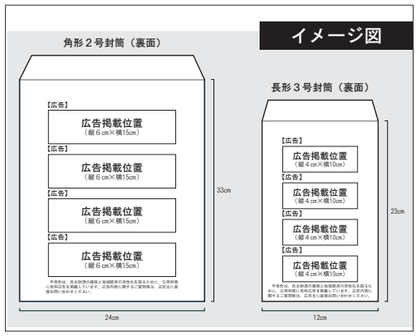
▶みんなで楽しくお団子づくり

日時…2月22日(土)
10時～11時30分
場所…町立幼稚園ホール
対象…1歳～年長組親子
内容
◎ピアノ講師や音楽サークルの皆さんによる生演奏
◎パパ♡イ～ヨの皆さんによる読み聞かせ
申し込み…2月18日(火)まで問い合わせ先までご連絡ください。

2月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター
毎週月～金曜日
▽長島保育所
毎週水曜日
◎のびのび広場　4日(火)
◎ピヨピヨ広場　5日(水)
◎おひさま教室②③　6日(木)
◎おひさま教室①　7日(金)
◎なかよしサロン　14日(金)
◎音楽サークル　15日(土)
◎のびのびクラブ　20日(木)
◎おひさま教室②③　21日(金)
◎イベント　22日(土)
◎給食試食会　25日(火)
◎おひさま教室①③　25日(火)

詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内☎46－2767)までお問い合わせください。

公用封筒の広告を募集します

◎**封筒の種類・作成枚数**…▷角２形封筒＝ 7,500枚
▷長３形封筒＝20,000枚
◎**募集広告枠数・掲載料**…４枠（１枠当たり税込み37,000円）
◎**広告１枠当たりの大きさ**…▷角形２号封筒＝縦６㌢×横15㌢
▷長形３号封筒＝縦４㌢×横10㌢
◎**募集期間**…２月３日(月)～２月20日(木)
※詳しい内容については町ホームページをご覧ください。
◎**申し込み・問い合わせ先**…総務企画課　☎46-5578