

## 赤ちゃんを希望する人へ ～ライフプランを考える～

赤ちゃ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。自然な性生活を送っている男女が1年以内に妊娠しない場合を不妊といえます。

### 不妊治療の種類

不妊治療の前には不妊症検査を行い、原因を調べて治療を決定します。不妊治療には「一般治療」と「高度治療」があり、「一般治療」で妊娠できない場合「高度治療」が行われます。「一般治療」はホルモン剤などの服用、食事療法、陰嚢や卵管の処置、カウンセリングなどがあり、原因別に

### 不妊の原因はどこに？

- 男性の場合
  - ①精子の数が足りない(あるいはない)
  - ②精子の運動能力が低い
- 女性の場合
  - ①排卵がうまくいかない
  - ②卵管の機能がよくない、着床できない
  - ③極端なダイエットによる無排卵
- 男女双方の原因
  - ①ストレスによるホルモンの分泌異常
  - ②性感染症(特にクラミジア感染症)
  - ③極端な肥満や食生活の偏り



### 病院に行く前に

「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】

食事は健康の源です。元氣な赤ちゃんを迎え、親となるための体づくりをするには健康的な食生活を送ることが大切です。

- ①三食きちんとバランスのとれた食事を取りましょう。
- ②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取りましょう。

#### 【生活面】

まずは規則正しい健康的な生活が

### 妊娠とライフプラン

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。晩婚化が進んでいる今、「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。

- ①喫煙や飲酒は避けましょう。
- ②安易な薬の使用などは避けましょう。
- ③全身の血行を良くするため、定期的な運動をしましょう。下半身の血行を良くする自転車などがお勧めです。
- ④ピッチリしたジーンズやストッキングを避け、下着はゆつたりとしたものを身につけましょう。
- ⑤冷え症も大敵です。体が冷えないような衣服や食事を心掛けましょう。
- ⑥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。心身のリラクゼーションや気分転換を上手に行いましょう。

### 相談は専門相談センターへ

不妊専門相談センターでは、不妊に関する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  
☎019-6511-5111

### 不妊治療費にかかる助成

一般不妊治療費に対する助成  
当町では、医師が必要と認めた不妊検査、タイミング法、薬物療法などの一般不妊治療費に対する助成を行っています。  
問い合わせ先  
保健センター ☎46-5571

### 特定不妊治療費に対する助成

不妊治療のうち、体外受精や顕微授精といった特定不妊治療に対して、治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  
保健センター ☎46-5571

「みんなでつなごう  
いのちとこころの絆」  
3月は自殺対策強化月間です

## 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。

付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



木村 優里 ちゃん

「夜の仕上げ磨きをきちんとしています」



菅野 結希 ちゃん

「昼寝の前と夜に仕上げ磨きをしています」



斎藤 颯佑 くん

「飲み物は原則麦茶を飲んでます。夜の仕上げ磨きとフロスは毎日しています」



### ☆イチゴ狩り☆

のびのびクラブの2月の活動で「イチゴ狩り」を開催しました。子どもたちは、たくさんのイチゴを目の前にすると大興奮で次々選んで食べ「おいしいー」と普段よりも大きな声でお母さんに伝えていました。

参加者の中には、普段はイチゴを食べないという子どももいました。他の人の様子を見て、スタップの声掛けでひと口食べてみると、それをきっかけに食べ始めました。その様子を見て、お母さんもうれしそうでした。

今回の活動は、イチゴを食べるだけでなく、普段家庭で食べているイチゴがどんな風に育っているのか、目の前で実っている果実を実際に見て収穫し味わって、本物に触れる大切な体



イチゴおいしいね！

験となりました。普段から子どもの偏食が気になっていたり、子どもと一緒に野菜を育てて収穫したり、イチゴ狩りに行ったり、楽しい体験がきっかけとなって食べられるようになるかもしれません。

### 3月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)  
▽子育て支援センター  
毎週月・水・金曜日
- ◎MaMaカフェ  
みんなであそぼう 1日(水)
- ◎のびのびクラブ  
おわかれ会 7日(火)  
※前日までに出欠の連絡をお願いします。
- ◎給食試食会 15日(水)  
※参加申込期限 8日(水)
- 問い合わせ先  
子育て支援センター  
(平泉保育所内) ☎46-2767

### 一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

**こころの健康相談 (事前予約必要)**  
専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。  
■日時…3月2日(木) 13:30~15:30  
■場所…一関地区合同庁舎千蔵分庁舎

**フリースペースひだまり (事前予約必要)**  
家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。  
■日時…3月6日(月) 13:30~16:00  
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

**血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)**  
■日時…3月14日(火)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30  
※血液検査(HIVなど) 11:00~12:00  
■場所…一関保健所

- 血液検査の種類
  - ▷HIV抗体検査
  - ▷ウイルス性肝炎抗体検査
  - ▷性器クラミジア抗体検査
- 検査料金…無料

