

☎本庁舎健康増進課(中央保健センター)☎②72112

各庁舎市民福祉課 表郷☎②2114 大信☎④62114 東☎③42116

■ SIDS (乳幼児突然死症候群)

元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく、眠っている間に突然亡くなってしまうのがSIDSです。

全国のSIDSの年間死亡者数は、平成9年に538人、平成20年には168人と徐々に減少していますが、168人のうち乳児が153人を占め、SIDSは乳児の死因の第3位となっています。生後6か月までの発生率が高く、冬季に発生件数が多いと言われています。

〈SIDSをなくすために〉

●あおむけ寝で育てましょう

うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけに寝かせたときに比べてSIDSの発症率が高いということが分かっています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけに寝

かせるようにしましょう。

●たばこはやめましょう

たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合は、両親が喫煙しない場合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いという研究結果もあります。妊娠中の喫煙は、おなかの赤ちゃんの呼吸中枢に良くない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙をしないよう身近な人に協力を求めましょう。

●できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃんと比べてSIDSが起こりにくいと考えられています。人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児を心掛けましょう。

■ 2歳児の保護者の皆さんへ ～1歳6か月児健康診査時に配布したフッ素受診票は使用しましたか？～

本市の幼児の虫歯の現状は、全国と比べると、悪い状況にあります。

1歳6か月児健診から3歳児健診までに虫歯が増える傾向がみられます。

乳歯は生え変わりますが、虫歯菌は永久歯に感染します。健康な永久歯のためにも、乳歯の虫歯を作らないように次のことに心掛けましょう。

- 毎日、丁寧な仕上げ磨きをしましょう
- おやつを決められた時間に与えるようにしましょう
- 歯質強化のために、フッ素塗布をしましょう

※市では、白河歯科医師会に委託して2歳代に2回のフッ素塗布を行っています。1歳6か月児健診時に配布したフッ素塗布受診票を使用し、フッ素塗布を受けましょう。

■ 12月の健康相談会等のお知らせ

市では、成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。

なお、健康手帳をお持ちの方は、持参してください。

実施日	開始時間	表郷地域会場
2日(金)	13:30～	犬神集落センター
12日(月)	9:30～	表郷保健センター
14日(水)	9:30～	内松集会所
19日(月)	9:30～	高木集会所
20日(火)	9:30～	上願ふれあいセンター

実施日	開始時間	白河地域会場
16日(金)	13:15～	中央保健センター

実施日	開始時間	大信地域会場
14日(水)	9:30～	大信保健センター

実施日	開始時間	東地域会場
6日(火)	10:00～	深仁井田公民館
8日(木)	10:00～	蕪内公民館
14日(水)	9:30～	東公民館
16日(金)	10:00～	大竹公民館
19日(月)	10:00～	蔭ノ原公民館

急病患者のための制度です。必ず「しらかわ救急情報センター」(☎③9909)へ電話で確認してからお出掛けください。▶診察時間 ○歯科/午前10時～午後4時 ○小児科、内科・外科/午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
4日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	②2166
11日(日)	おかざきクリニック	新白河	③2551
18日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	③7811
23日(祝)	関 医 院	横 町	③3003
25日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
31日(土)	白河厚生総合病院	豊 地	②2211

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
4日(日)	片倉クリニック	立 石	②72770
11日(日)	かねこクリニック	西郷村下前田東	④3111
18日(日)	きたむら整形外科	矢吹町八幡町	④25533
23日(祝)	クリニックおおまち	登り町	③1110
25日(日)	くにい増見クリニック	大信増見	④62258
31日(土)	田 口 病 院	郭 内	④1111