

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

第11回「子育ては無煙環境で」

2020年に開かれる東京オリンピックの準備が始まりました。その一つに、受動喫煙防止対策があることをご存知でしょうか。

オリンピック開催都市は、法律や条例などにより、飲食店を含む公共の場所を禁煙にすることが求められるようになりました。東京も例外ではなく、オリンピックまでに法的規制がなされるでしょう。

受動喫煙による健康被害は、おなかの中の赤ちゃん(胎児)や小さなお子さんほど深刻です。妊婦さん自身の喫煙はもちろん、妊婦さんの周りでの喫煙によっても、胎児の発育が悪くなります。また、受動喫煙によって、乳幼児突然死症候群や気管支炎、肺炎、中耳炎などのリスクが高まることが知られています。

健康増進法により、保育園や幼稚園、小・中学校などのほとんどが敷地内禁煙になり、子どもたちは快適な学校生活を過ごせるようになりました。しかし、喫煙する家族がいる場合、家で過ごす時に受動喫煙の危険が生じます。

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら
塩谷郡市医師会までお問い合わせください。
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

森島医院 院長 森島 真(さくら市)

換気扇の下で喫煙しても部屋中に煙の粒子が拡がりますし、ベランダで喫煙しても衣服にしみ込んだ煙や吐く息と共に吐き出される煙が室内の空気を汚します。車の中での喫煙は、同乗者が高濃度の煙を吸わされるため、特に危険です。それゆえ、海外では、子どもを乗せた車で喫煙することを禁止している国さえあります。

タバコの害は、煙だけではなくありません。子どもたちは好奇心が旺盛であり、喫煙する大人の姿を見ると、おいしそうとか、吸ってみたいとか思ってしまう。吸い殻にも興味津々で、目を離れたすきに、口にくわえたり飲み込んだりします。吸い殻は、子どもの誤嚥事故の代表格です。

このように、タバコは子どもにとって、とても危険な存在です。子どもたちの健やかな成長のために、子育て中はタバコのない環境づくりを心掛けてください。



矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その54

問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

「妊娠中に歯がぼろぼろにまってしまったので、治してください」と相談に来るお母さんたちがいます。そして、そのお母さんたちに「おなかの赤ちゃんにカルシウムを取られてしまったから」という話をされることがたびたびあります。

しかし、このことには科学的な裏付けはありません。確かに胎児は必要とするカルシウムを母親の血液から吸収しますが、母体の血中カルシウムは、母体の骨の代謝によって供給され、歯はほとんど代謝しません。したがって、母親の歯からカルシウムが溶け出すことはないのです。

「妊娠中、子供にお母さんの歯から栄養が取られる」という説が昔からあるのは、妊娠中に歯や歯肉を悪くする人が多かったためでしょう。

妊娠中に虫歯、歯周病が悪化しやすいのは、女性ホルモンの変化によって唾液の分泌量が低下したり、PHが低くなったりするためです。また、つわりや妊娠によるストレスから精神的に不安定になることや口腔清掃が十分に行えなくなることも原因の一つです。

理想ではありますが、妊娠する前に虫歯や歯周病の治療を済ませ、健康な状態で妊娠を迎えることが大切だと思います。

マイナンバーカードについて

マイナンバーカードは、プラスチック製のICチップ付きカードで、公的な身分証明書として利用できるほか、電子証明書を利用したさまざまなサービスにもご利用いただくことができます。

マイナンバーカードの交付申請は、「通知カード」に同封されていた申請書のほか、パソコンやスマートフォンでも行うことができます。ぜひ、取得をご検討ください。



よくあるご質問を紹介します！

Q1. マイナンバーカードは、全員申請しないといけないのですか？

A1. カードの取得は任意です。

Q2. マイナンバーカードに有効期間はありますか？

A2. 20歳以上の方は10年、20歳未満の方は5年です。

Q3. マイナンバーカードの記載事項に変更があった場合は、どうすればよいですか？

A3. カードの記載内容を変更しますので、住所地の市町村に届け出てください。

問い合わせ／
市民課 ☎(43) 1117 FAX(43) 5962
マイナンバーコールセンター ☎0120(95) 0178

【通知カードとマイナンバーカードの違い】

	通知カード	マイナンバーカード
表面イメージ		
交付の申請手続き	× (なし) ※2015年11～12月に郵送済	○ (あり) ※申請書利用、またはスマホ・PCから
交付手数料	× (無料)	× (無料)
マイナンバーの証明書として	○ (利用できる)	○ (利用できる)
身分証明書として	× (利用できない)	○ (利用できる)
電子証明書	× (利用できない)	○ (利用できる)

※1 通知カード、マイナンバーカードともに再交付は有料です。

※2 電子証明書は、電子申告等に使うことができます。

国民年金 年金をあきらめていた皆さんへ

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22) 6311
矢板市市民課 ☎(43) 1117
FAX(43) 5962

年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済等期間)が、平成29年8月1日より、25年から10年に短縮されます。これにより、これまで年金を受け取ることができなかった方も年金が受給できる可能性があります。

Q1. 対象者は誰ですか？

A1. 既に65歳以上の方で、年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済等期間)が10年以上の方が対象になります。対象者の方には、2月末から7月までの間に、日本年金機構から「年金請求書」を順次お送りする予定です。

Q2. 手続きは必要ですか？

A2. 日本年金機構から「年金請求書」が届きましたら、必要事項をご記入の上、必要書類と併せてお近くの年金事務所までお持ちください。

Q3. いつから受給できますか？

A3. 既に65歳以上の方で、保険料納付済等期間が10年以上の方は、平成29年9月分を10月にご指定の口座へ年金をお振り込みします。(以降、2カ月分の年金を偶数月にお支払いします。)

ご法要の内覧・相談会 開催
ご法要後のおもてなし(おとき)会場の展示披露
日時：H29年・3/5日(日)・3/12(日)
会場：ホテル2階「三峰の間」
10:00～17:00
お気軽にお立ち寄り下さいませ
お待ちしております。

・ホテル特製 法事メニューの展示
・会食会場の設営展示
・装飾花の展示
・お引き物の展示

矢板イースタンホテル
ご予約・お問合せ
ホテル：Tel 0287-43-1511
http://www.eastern-hotel.jp/

○ご相談コーナー
○フリードリンクコーナー

不要な金 プラチナ 現金 買取 いたします

新生活を応援
ソーラー & 電波時計

お顔を明るく 演出

使いやすい シンプル デザイン

補聴器選びは お店選びから 認定補聴器技能者 菊地 理
ご購入いただいてからが 本当のお付き合い。 いつでも相談できる 地元のお店をお選びください

やい補聴器 ジュエリきくち
ダイユー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00～19:00
☎43-1347