

## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

●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便りをお寄せください。  
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

### 第8回「母乳で育てる」

谷口医院 谷口 洋子（高根沢町）

母親になったほとんどの女性は、我が子を母乳で育てたいと希望しています。母乳に含まれる栄養や免疫物質、母子間の愛着形成の促進など、母乳が優れていることは広く一般に知られているからです。



態では難しいと思いますから、妊娠中から産後に向けて体力を作っておくことも大切です。母乳の分泌はストレスによって低下することもあります。赤ちゃんの誕生で喜んでいる家族の方たちのお祝い事なども、母と子のゆったりタイムのペースを乱さないようにしてあげたいものです。また、母親の食生活は母乳に含まれる栄養素の量に影響します。母親が十分な良質の栄養を摂取することは自身の体を守り、赤ちゃんが元気に育つことにもつながります。

しかし、さまざまな要因があって母乳哺育を断念せざるを得ない場合もあります。母乳育児を成功させるためには、お母さんの努力だけでなく、家族など周囲の協力と社会全体の理解が必要だからです。

仕事を持つ母親の場合、産休後に仕事に復帰すると、日中に何度も母乳を吸わせることができなくなります。すると、おっぱいに母乳がたまっている時間が増え、徐々に母乳が産生されなくなってしまいます。実は、私自身も産休明けに職場に隣接した保育園に子どもを預けて昼休みに授乳に通いましたが、授乳間隔があくに従い、おっぱいが張らなくなってしまいました。母乳哺育を社会全体で支援するには、産後の育児休暇のとりやすさや頻回に授乳できる職場の理解なども必要だと思います。

ユニセフとWHOにより「母乳育児成功のための10カ条」として、分娩後30分以内に母乳を赤ちゃんに飲ませること、母子同室にして一日中赤ちゃんの欲しがるままに授乳をすること、母乳以外の水分や糖水、ミルクなどを与えないことなどが発表されています。

最後に、母乳で育てることができなかったお母さんにもあたたかい支援ができる家族や社会であってほしいと思います。完全母乳ができていない方もそうでない方も、幸せな育児をしていただきたいと思います。

特に、出産後1週間までに分泌される初乳は栄養の宝庫であり、免疫にかかわる抗体が多く含まれていますので、是非赤ちゃんに飲ませてほしいと思います。

産後の母乳育児を実行するには、医療関係者の理解も必要です。また、母親自身が分娩後に疲れきっている状

## 矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その53

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

歯周病には大きく分けて歯肉炎と歯周炎がありますが、直接的な原因はプラーク（歯垢）であることに変わりはありません。しかし、歯肉炎は単に歯肉の炎症であり、歯周炎は歯周組織の炎症です。歯周組織とは、歯肉、歯槽骨（＝顎骨の骨体部と歯牙を結ぶ骨）、歯周靭帯など、歯を支える組織を意味しています。

するのも生活習慣です。一般に、生活習慣病は長期にわたって少しずつ変化していくために、ほとんどの病気が重症化してから発見されます。そのため、歯周病のような生活習慣病の予防は、小児期のころからの習慣がきわめて大切だと思われま

歯周炎は、病的に歯周ポケットが形成されて、歯根を支えている歯槽骨が吸収される病態です。したがって、歯の喪失に直接関係します。一方、歯肉炎は直接的に歯の喪失と結びつかないという点で大きな違いがあります。歯肉炎の特徴は、歯肉が腫れ、簡単に出血することです。出血するようになると菌も増えて、口臭が発生してきます。



歯周疾患は、生活習慣病と考えられます。直接的にはプラークによる炎症ですが、プラークの沈着をしやすく

## 国保加入者の人間ドック・脳ドック費用助成受付中

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

平成28年度矢板市国民健康保険（35歳以上75歳未満の方）の人間ドック・脳ドックの費用助成について、定員にまだ余裕があるため、引き続き申請を受け付けています。この機会にぜひご利用ください。なお、特定健診未受診者に限ります。

※平成29年2月末までに受診できるようにお申し込みください。  
※申請をご希望の方は、印鑑（シャチハタ不可）、保険証をお持ちの上、健康増進課までお越しください。  
※定員になり次第、締め切ります。

## 国民年金 予約制の年金相談を開始しました

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

大田原年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。（※ただし年金受給に関する手続き・相談のみ）

※電話予約は、大田原年金事務所 ☎（22）6311までお電話ください。自動音声にてご案内しております。1→2の順にプッシュし、係の者につながりましたら、「年金相談の予約」とお伝えください。

予約方法／年金相談の予約は、相談希望日の1カ月前から電話、または年金相談窓口でお受けしています。

予約の際には、相談者氏名、配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号相談内容等について確認させていただきますので、お手元に、基礎年金番号の分かるものをご用意ください。

## マイナンバー制度 引っ越し後の申請方法について

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

通知カードを受け取った日以降に引っ越しを行った方は、通知カードに同封された交付申請書で申請することはできません。

●引っ越し後のQRコードを利用したオンライン申請について

引っ越し後に申請を行う場合は、市民課窓口で新住所記載の交付申請書をお受け取りください。

引っ越し後は、QRコードを利用した「スマートフォン」と「まちなかの証明用写真機」による交付申請を行うことができません。

申請の流れ／必要事項を記入→署名・押印→写真貼付→返信用封筒に入れてポストへ

「郵送」以外で申請を行う場合は、市民課窓口で受け取った交付申請書に記載された申請書ID（23桁の数字）を「パソコン」、または「スマートフォン」より直接入力してください。

※申請書IDが記載されていない手書き用の申請書が交付される場合もありますので、その場合は、「郵送」で申請を行ってください。

**12月17日(土)** 新規オープン  
営業時間／朝8:00 ▶ 夕方4:00

和菓子一級技能士／女性職人の手作り和菓子

**高塩菓子店**  
矢板市木幡 2582-3 ☎0287-55-1717

贈り物としてのひと箱。そして一つだけ、自分のために買いたくなる。そんな和菓子をご提供したい。

心と体にやさしい甘さ  
無添加・厳選した素材の手作り和菓子