

乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っていますか？

問保健センター ☎52-4999

何の予兆や病歴のない元気な赤ちゃんが、眠っている間に突然死亡してしまうことがあります。窒息などの事故とは異なるこのような疾患を『乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)』といいます。令和3年は全国で81人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因としては第3位となっています。SIDSの原因はわかっておらず、予防方法は確立していませんが、いくつかの点に留意すれば、発症のリスクを低くすることができます。

SIDSの発症リスクを低くするには

◇1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、うつぶせに寝かせた方がSIDSの発生率が高いということが明らかになっています。

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合を除き、赤ちゃんは顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

◇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の方がSIDSの発生率が低いということが調査からわかっています。可能な範囲で母乳育児に挑戦してみましょう。

◇たばこをやめましょう

たばこはSIDS発生の大きな危険因子です。赤ちゃんのそばでたばこを吸うことはやめましょう。また、妊娠中の喫煙もお腹の中の赤ちゃんの呼吸中枢に悪い影響を及ぼすため、妊婦はもちろん、周囲の人の禁煙もとても大切です。

■11月は『乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間』です

SIDSは寒い時期に発症する傾向が高いため、厚生労働省は11月をSIDS対策月間としています。

赤ちゃんをSIDSから守るため、お母さんやお父さんだけでなく、赤ちゃんの身近にいる人もSIDSについて理解を深め、SIDSの発症リスクを低くする取組に協力しましょう。

(参考：厚生労働省ホームページ)

①小松菜は4〜5cm長さに切る。大根はピーラーで縦に薄切りにする。しめじは石づきをとって食べやすくほぐし、なすは皮をむいて縦6〜8等分のくし切りにする。

②鍋にAを沸かして①と豚肉を入れてさっと煮る。

③煮えた具から器に盛り付けて、汁をザルでこしながら加える。上にかつお節をかけて七味唐辛子をふる。

作り方

豚ロースしゃぶしゃぶ用	280g
小松菜	120g
大根	120g
しめじ	80g
なす	小2本(160g)
だし汁	300cc
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4
かつお節	1袋(2g)
七味唐辛子	適量

材料(4人分)

1人分の栄養価

エネルギー…241kcal
たんぱく質…19.1g 脂質…17.1g
カルシウム…74mg 塩分…1.0g

豚肉と野菜のさっと煮

さっぱりしていて、豚肉とかつお節の旨みもしっかり感じられる主菜です。また野菜がたっぷり食べられるので、バランスのとれた1皿になっています。

いただきます

田布施町食生活改善推進協議会

あなたは『かかりつけ薬剤師』や『かかりつけ薬局』を選んでいますか？

『かかりつけ薬剤師』や『かかりつけ薬局』があると、『いつでも』『気軽に』相談できます。

- ・現在利用しているすべての医療機関の処方せんの内容をチェックし、薬の飲み合わせや副作用を確認してもらえます
- ・在宅療養の人でも、残薬の管理や健康相談ができます（薬剤師が伺います）
- ・医療機関や地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、総合的な支援を行います

◇**県内の薬局は、関係機関と連携し、あなたの健康をサポートします！**

薬局の所在地や取組内容など（薬局機能情報）は、山口県ホームページ（<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15400/yakuzi/kinojoho4.html>）で公表していますので、積極的に活用し、『あなたの「かかりつけ薬剤師」「かかりつけ薬局』を見つけましょう。

◇**問合せ先**

柳井健康福祉センター生活環境課環境薬事班
☎ 22-3631

8020 達成者表彰

11月8日～14日は『歯・口腔の健康づくり推進週間』です

満80歳以上で自分の歯を20本以上保持し、口腔の健康管理に努力されている人を表彰します。

◇**対象者**

満80歳以上で自分の歯が20本以上残っている人

※治療している歯でも自分の歯であれば対象となります。

◇**応募および表彰**

自薦、他薦を問わず山口県内の各歯科医院において口腔内診査を行い、歯科医院の推薦書に基づき、表彰状および記念品をもって表彰するものです。



◇**応募期限**

令和6年3月31日まで（随時）

◇**問合せ先**

山口県歯科医師会

☎ 083-928-8020 FAX083-928-8025

『もの忘れ相談会』を開催しました

『認知症予防月間』に合わせ、9月22日に高齢者いきいき館で、もの忘れ相談会を行いました。会場では簡単な認知症チェックができ、参加者からは『もの忘れなのか認知症なのか知ることができて良かった』との声がありました。また、オレンジカフェで作成された作品を展示し、多くの人々が鑑賞しました。

もの忘れや認知症については下記の相談窓口にお気軽に相談してください。

◇**相談窓口**

- ・田布施地域包括支援センター
☎ 53-1292
- ・健康保険課長寿支援係（1階⑦窓口）
☎ 52-5809

