

市民病院・ワンポイントクリニック

～母乳栄養について～

院長 **森野 正明**

乳児にとって母乳は最も優れた栄養であり、WHO（世界保健機関）は生後6か月までは母乳で育てることを推奨しています。母乳は清潔で、経済的ですが、何よりも母子が肌を接しながら授乳する姿からは、そうした理屈を超えた深い慈愛を感じます。

母乳で育った乳児は、感染症、アレルギーや消化器の疾患、乳児突然死などの発症が少なく、神経の発達もよいとされ、母乳栄養推奨の根拠となっています。それらに加え、高血圧や脂質異常症、肥満、2型糖尿病などの将来発生リスクも低減すると言われています。

また、授乳をすることで、母親が“産後うつ”や糖尿病、悪性腫瘍を発症しにくくなるほか、子宮が元に戻る働きを促すなど母体にもよい影響をもたらします。

このように母乳栄養の利点は広く知られていますが、反面、注意すべき点もいくつかあります。

まず、体質やストレス、生活や職場の環境などが影響して、母乳が十分に出来ないお母さんは決してめずらしくありません。ですから、母乳が足りないときには、負い目など感じることなく、粉

ミルクで補うこともお考えください。

また、母乳の場合、一般的にビタミンDがやや不足気味です。母乳で足りない分は日光浴をすることで乳児自身が体内で作ることができ、母親が過度に紫外線を避けたり、食物アレルギーに神経質になりすぎたりすると稀に「くる病」を発生します。「くる病」はビタミンDの不足などによって、骨に異常を来す病気です。日光浴は1日に15分程度で十分ですので、外気浴を心掛けてください。

さらに、血液を固める働きのあるビタミンKも母乳だけでは不足しがちです。そのため、生後間もない頃は、シロップ状の薬を飲ませて補う必要がありますので、1か月健診を必ず受診し、ビタミンKの経口投与を受けてください。

生後4か月くらいになり、果汁を飲めるようになればもう心配はありませんが、発育盛りの幼児は鉄分も不足しがちですので、その頃からは鉄分の多い離乳食やシリアルを食べさせてあげることも忘れないでください。

問合せ 市民病院 ☎24-6111 ☎22-0887

後期高齢者医療被保険者証を送付します

新しい後期高齢者医療被保険者証を7月中旬に簡易書留郵便で送付します。7月末日までに届かない場合は、お問い合わせください。古い被保険者証（有効期限が平成26年7月31日で左側に青色のラインの入ったもの）は保険年金課又は各市民活動センターにご返却いただくか、裁断するなどの処分をしてください。

自己負担割合

後期高齢者医療被保険者が医療機関で受診する際の自己負担割合は、前年中の所得や収入をもとに判定を行い、8月から翌年7月までの1年間適用されます。

一般	1割
現役並み所得者	3割

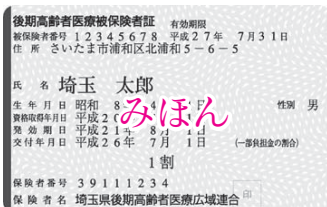
現役並み所得者に該当する方

住民税課税所得が145万円以上の被保険者が1人でもいる世帯は、その同じ世帯にいる全ての被保険者が現役並み所得者となり、3割負担となります。

ただし、収入が次の①～③のいずれかに該当する場合、申請をすることにより1割になります。

- ①被保険者が1人の世帯の場合、383万円未満の方
- ②被保険者が複数の世帯の場合、合計額が520万円未満の方
- ③被保険者が1人の世帯で同じ世帯に70～74歳の方がいる世帯の場合、被保険者の収入が383万円以上であっても、同じ世帯の70～74歳の方との収入の合計額が520万円未満の方

問合せ 保険年金課 ☎63-5004 ☎23-0076



地域包括支援センター便り

介護予防  
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)  
～元氣な足腰でいきいき生活～

ロコモティブシンドローム(略：ロコモ)とは、骨や筋肉など、体を支え、動かす役割をもつ「運動器」の問題によって要介護になる危険の高い状態のことです。例えば家の中でつまずいたり、15分くらい続けて歩けない、階段をのぼるのに手すりが必要など、思い当たるようであれば、ロコモの心配があります。原因は、加齢による身体機能の衰えや様々な運動疾患が考えられます。

適切な対処と予防

- ・腰や関節の痛みなどがある場合は医師の診察を受けましょう。
- ・ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操などの運動習慣を身に付けましょう。
- ・バランスのよい食事を心掛け、適正体重を維持しましょう。

問合せ 市地域包括支援センター ☎22-7733 ☎22-7731

5 胃がん検診(集団)

とき 8月26日(火)～30日(土)、9月1日(月)・3日(水)午前8時30分～10時

※8月28日(木)は女性のみの検診センター

対象 市内在住の30歳以上の方(開腹手術を受けた方、便秘、腹痛、体のむくみ、妊娠中及び妊娠の可能性がある方を除く)

費用 900円(70歳以上の方、生活保護受給者証持参の方は無料)

※申込受付後、受付時間を指定した受診券はがきを郵送します。

申込み・問合せ 7月7日(月)から直接又は電話で健康推進課へ。☎24-3921 ☎22-7435

6 優良運転者表彰

東松山警察署と東松山交通安全協会では、平成26年度優良運転者表彰を行います。

①東松山交通安全協会会員の方(会員の写しを添付)

②自動車(原付含む)の運転をしてい

る方で、過去5年・10年・15年・20年・25年・30年・35年以上無事故無違反で、他の運転者の模範とな

っている方

申請 支部役員及び東松山交通安全協会にある申請書に無事故無違反証明書を添付し、8月8日(金)までに各支部役員へ。

※無事故無違反証明書は、自動車安全運転センターで申請してください。発行(手数料630円)には約2週間かかります。

支 部	支部長	電話
松 山	中村 義弘	☎22-3411
北	田中 昭義	☎23-3593
大 岡	小林 恒信	☎39-0086
唐 子	松田 才治	☎34-5337
高 坂	新井 英夫	☎35-0588
野 本	皆井 武	☎22-4027

問合せ 東松山交通安全協会 ☎23-9674



市長の 元氣創造

新たな一歩を踏み出す 市制施行60周年

本市は本年度、市制施行60周年を迎えました。この節目の年が、愛する郷土に誇りを感じ、希望をもつて未来への一歩を踏み出す門出となるよう、私は人と地域が元氣で賑わいとやさしさがあふれるまちの創造を基本に掲げ、5つの目標に重点的に取り組めます。

- ①市民・地域の主体的な活動支援  
ハートピアまちづくり協議会等の活動を支援し、市民力・地域力の結集を進めます。
- ②定住・交流人口の増加  
計画的なインフラ整備や、新たな雇用の創出による定住人口の増加と地域資源の積極的活用による交流人口の増加を図り、まちの賑わいをつくりまします。
- ③地域内循環経済の構築  
エネルギーや食、雇用が地域で生み出され、地域に還元される、豊かな地域経済を実現します。
- ④高齢者や障害者への支援  
高齢者や障害者が、それぞれの知識や経験、能力をいかした活動ができる共生社会の実現を進めます。
- ⑤リーディングプロジェクトの検証  
エコタウン・健康長寿は成果を検証し公表します。