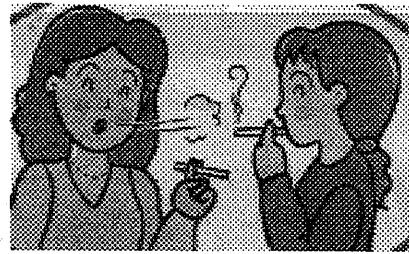


たばこは胎児に悪影響



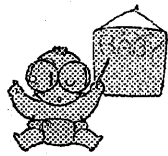
女性の喫煙が増えていきます

世界的に喫煙人口が減る傾向にあります。

わが国でも同様ですが、ここ数年では逆に若い人、特に若い女性の喫煙率が高くなっています。

喫煙は各種のがん、呼吸器や心臓の病気と深い関係があるので、老若男女を問わず、できるだけ禁煙することが望ましいのです。

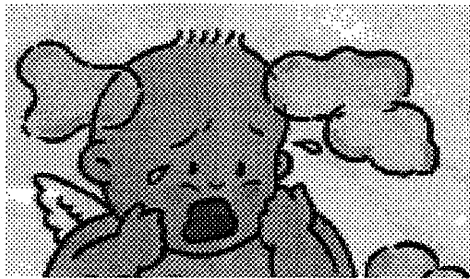
女性は妊娠・出産能力を低下させますので、これから子どもを産むかもしれない女性の喫煙は問題です。



胎児には明らか悪影響が...

たばこに含まれる成分のうち、胎児にとって特に有害なのは一酸化炭素とニコチンです。

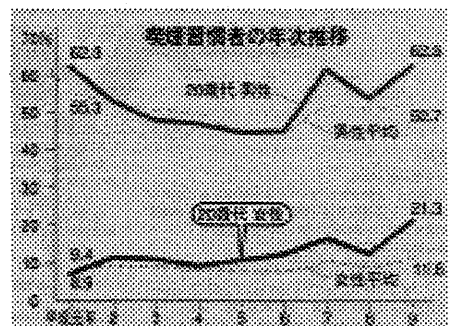
ニコチンの作用で子宮胎盤の血流が悪くなって、胎児の栄養が不良となり、体格の小さな赤ちゃん(低出生体重児)が生まれたり、早産、流産の発生が高まるのが指摘されています。また、妊娠合併症や死産なども増加します。



今からでも禁煙しましょう

わが国では「妊娠に気づいた時点では喫煙者だった」という女性が三分の一度程度いるというデータがあります。

一方、これから妊娠する可能性のある女性全員が禁煙すれば胎児・乳児の死亡率が約一〇

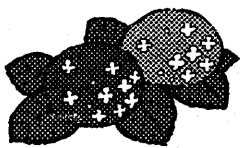


パーセント減少するだろうという試算もあります。

近年、医学の進歩により、新生児の死亡率が格段に下がっているとはいっても、この数字をどのように考えるべきでしょうか?

禁煙は今からでも遅くはありません。どうしてもやめられない人は、医師による禁煙指導を受けるようにしましょう。

ガムや貼り薬などを使った新しい治療法もありますので、かかりつけ医に相談してみてください。



日本医師会

健康ぶらざより

家庭でも血圧をはかりましょう

血圧を一日中にかけてみるとかなり大きな変動があります。運動した後、食事、トイレに行ったら後などかなり上がるのが普通です。

診察室でも続けて三回測ると上下二十位違うことがよくあります。

どんな血圧計が良いか

いろいろな血圧計が出ています。

使いやすいものが良いわけですが、肘の上の部分で測定するのが標準になっていますので、できればこの方式のものが良いと思います。

いつはかるか

いつでも良いですからできるだけ回数多く測り全部書いておいて下さい。

もう少し良くやりたい人は、朝起床時(できれば動く前)夕食前、ねる前の三回、欲を言えば起床時、朝食前、昼、夕食前、寝る前の五回ということになります。

院長

みなさんの質問や投稿をお待ちしております。

☆受付けからのお願い
月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。

5月・6月の休診日

(日曜・祭日

水曜・土曜・第一火曜午後)

