

妊娠したら

ママになるため今後の体の変化について
知っておきましょう。

監修／広島県産婦人科医会 会長
豊田 紳敬先生

妊娠初期（2～4カ月）

✓ 4～7週（2カ月）

外見上は妊娠前とほとんど変わりませんが月経はなく、「体がだるい」「眠い」「乳房が張る」などの症状が出てきます。この頃は胎児のいろいろな臓器がつくられ始める時期。母子ともにとても大切な時期といえます。

この時期に注意する点

- 妊娠全期間を通してアルコール摂取・喫煙を避ける

✓ 8～11週（3カ月）

つわりが最もひどくなる時です。また妊娠してから大量に分泌されるホルモンの関係から、尿の回数が増え、便秘がちになります。睡眠と休息をとってなるべく体に負担をかけないようにしましょう。

この時期に注意する点

- 便秘の予防

✓ 12～15週（4カ月）

胎盤が完成し、胎児は安定期に入ります。流産の危険性も低下し、つわりも治まります。つわりで不足しがちだった栄養は、この時期にしっかり補ってください。また、妊娠は生活習慣を見直す絶好のチャンスです。

赤ちゃんのためにも、将来の健康的な家庭を築くためにも、生活のリズムを整えましょう。



この時期に注意する点

- バランスのとれた食事を心がける
- 朝型の生活を意識しましょう

check!

妊娠初期によくある症状

切迫流産

妊娠初期に少量の子宮出血がある場合を切迫流産と診断します。流産予防効果が確立された薬物療法は存在せず、治療法は特にありません。安静に関しても流産の予防につながるデータはなく、日常生活は普通で構いません。胎児心拍が確認できない場合は、異所性妊娠などの可能性もあるので慎重に経過観察を。

つわり

妊娠初期に吐き気や嘔吐を主体として起こる症状で、個人差が大きいのが特徴。少量頻回の食事摂取と水分補給に心掛けてください。ほぼ毎日嘔吐し尿中ケトン体が陽性で持続的に体重減少が認められる場合は、妊娠悪阻となります。この場合は母体への影響があり、補液等の治療が必要なため医師へ相談を。

妊娠中期（5～7カ月）

✓ 16～19週（5カ月）

母体は安定期に入り、体調も落ち着いてきます。胎児も成長し、母体から摂取する栄養素が増えるので、食事はバランスよく摂り貧血にならないようにしましょう。また、太りがちな時期なので注意しましょう。

この時期に注意する点

- 食べ過ぎによる体重増加

✓ 20～23週（6カ月）

子宮が前に突き出てくるため、体の重心が不安定になります。体重も増え体に負担がかかるため、腰痛、むくみなどに悩まされる時期でもあります。また、便秘になりやすい時期でもあるので注意。

この時期に注意する点

- 繊維の多い野菜や果物を食べる

✓ 24～27週（7カ月）

体重が最も増えやすい時期ですので、暴飲暴食を控えましょう。水分や塩分の摂り過ぎにも注意を。また、胎児は耳と脳の発進が進み、音の聞き分けができるようになります。穏やかな生活を心がけましょう。月に二回の健診になります。

この時期に注意する点

- 適度な運動とバランスの良い食生活

check!

妊娠中期によくある症状

切迫早産

妊娠 22 週以降になって子宮口が開いたり、陣痛が始まるなど赤ちゃんが産まれそうになる状態を言います。軽度であれば自宅安静で治療可能ですが、入院が必要な場合もあります。強いお腹の張りや出血があれば安静にし、早めに医師に相談しましょう。

貧血

胎児が母体からどんどん鉄分を吸収するので、鉄欠乏性貧血にかかることが多くなります。激しい貧血になると出産時の出血が増えたり、母乳の出が悪くなることもあるので、鉄分・葉酸の多く含まれた食品を摂るようにしましょう。鉄剤服用も効果的です。

城下町 広島市の総鎮守社
とうしょうぐう
廣島東照宮
広島市東区二葉の里2丁目1番18号
TEL 082 (261) 2954

■受付時間/9:00～16:00 ■駐車場完備



広島駅新幹線口より
北へ徒歩8分

広島東照宮

検索

妊娠5ヶ月目頃の戌の日に、岩田帯とともにお祓いをうけ、安産をお祈りします。



東照宮は、安産・子育て（初宮詣・七五三祭）
厄年祓と勝運・繁栄の大神

妊娠後期（8～10カ月）

☑ 28～31週（8カ月）

日に日に大きくなる子宮によって母体の内臓が圧迫され、息苦しさ、動悸、食べ物がつかえるなどの症状がでます。

一度に食べる量を減らし、頻回に食事を摂りましょう。

この時期に注意する点

- 1カ月2kg以上の体重増加をしていたら
妊娠高血圧症候群のおそれあり
- お出かけは控えましょう

☑ 32～35週（9カ月）

胎児は2000gくらいになります。子宮は、みぞおちあたりまで上がり、胃や心臓をさらに圧迫します。また膀胱も圧迫されるので排尿の回数も増え、尿漏れもおこりやすくなります。

☑ 36～39週（10カ月）

動いていた赤ちゃんの位置が固定され、あまり動かなくなります。子宮が下がり始めるので直腸や膀胱をさらに圧迫し、頻尿、便秘に悩む人も多いでしょう。月に二度だった定期健診が週一度になります。あとは出産を待つばかりです。

この時期に注意する点

- 頻尿
- 便秘

check!

母性健康管理の措置

妊娠中・出産後1年以内の女性労働者は、事業主に申し出れば、勤務時間中であっても健康診査などを受けに行くことができます。健康診査では、体の状況だけでなく、職場の環境・仕事の内容なども具体的に説明しましょう。健康診査などで主治医等から指導を受けたときは、「母性健康管理指導事項連絡カード」を使って事業主に申し出ること、勤務時間の短縮などの措置を受けることができます。ただし、有給・無給については、事業所ごとに異なりますので、直接会社に聞いてみましょう。

<問い合わせ>

広島労働局雇用環境・均等室

☎082-221-9247

check!

妊娠後期によくある症状

妊娠高血圧症候群

症状は尿タンパクと高血圧で、特に高血圧や糖尿病、腎臓病の持病がある人、肥満、高年初産、多胎児妊婦の人は、注意が必要です。症状が軽ければ食事療法と安静で治りますが、重症になると母子の命に関わることもあります。これは毎日の規則正しい生活によって予防することができます。

子宮内胎児発育遅延

週数に比べて胎児の発育が遅く、小さい場合を言います。それにはいろいろな原因がありますが、子宮に十分な酸素や栄養がいかず、胎児が育ちづらいということも考えられます。重症であれば子宮内胎児死亡を起こす危険があるので、入院して治療を行うと良いでしょう。

胎盤機能異常①

前置胎盤

本来胎盤は子宮口とは反対の、子宮の上の方についていますが、稀に胎盤が子宮口をふさいでしまうケースがあります。その場合、早期の入院と帝王切開による出産になります。ひどい出血があれば前置胎盤の可能性があるので医師に連絡を。

胎盤機能異常②

常位胎盤早期剥離

胎児は子宮壁に貼り付いた胎盤から栄養や酸素を得て成長します。その胎盤が子宮壁からはがれてしまう状態をこう呼びます。症状は痛みが続いたり出血を伴うことが多いです。妊娠高血圧症候群で起こったり、お腹をぶつけた衝撃で起こることがあるので早急に病院へ。



妊婦健康診査を受けましょう



妊婦健康診査を受けることで、病気などに早く気づき、早期に治療できる可能性が高まります。少なくとも23週までは毎月1回、24週以降は2週間に1回、36週以降は1週間に1回は妊婦健康診査を受けましょう。お母さんもお腹の赤ちゃんも大切です。健やかな妊娠と出産のために必ず受診しましょう。

Q

妊婦健康診査を受けるにはどうしたらいいの？

A

お住いの市町の窓口で妊娠の届出を行うと、母子健康手帳と一緒に妊婦健康診査の受診券、補助券等が交付されます。お住いの市町が契約している医療機関や助産所で妊婦健康診査を受診した場合、受診券を利用すると費用が助成されます。

※県外の医療機関等で受診を希望される場合は、市町の窓口にご相談ください。

Q

妊婦健康診査は何をするの？

A

妊婦さんの健康状態や胎児の様子をみるため、血液や尿などの検査をします。

公費助成の対象となる検査

貧血、血糖、B型肝炎、C型肝炎、HIV、梅毒、風疹、HTLV-1、クラミジア、B群溶血性レンサ球菌、尿、血圧測定などの検査。子宮頸がん検診を受けることのできる市町もあります。

※妊婦健康診査の公費助成は14回まで受けられます。

診査費用が助成限度額を超えた場合は妊婦さんの負担になります。

※市町によって、多胎妊婦の方へ回数追加助成を行っている場合があります。

詳しくはお住いの市町の母子保健担当まで連絡してください。

Q

妊娠や出産の心配事はどこに相談したらいいの？

A

各市町の窓口で相談できます。

市町の窓口では、両親学級など情報を取得できます。

妊娠や出産に伴う心配事も相談可能です。

詳しくはお住いの市町の母子保健担当課へお問い合わせください。

※里帰り出産など住所地以外で出産する場合には、お住いの市町や帰省先の市町村の窓口ご連絡し、母子保健サービスの説明を受けることができます。

出産したら

約40週間、命を育んだママの体は
どんな風に変化するのでしょうか？

監修／広島県産婦人科医学会 会長
豊田 紳敬先生

産後の体

出産後の体が元に戻るまでの期間(6~8週間)を「産褥期」と言います。産褥期は、体内で赤ちゃんを育むために変わっていた母体が、子宮の収縮などさまざまに変化していきます。

子宮復古

本来の子宮の長さ(約7cm)に対し、妊娠末期の子宮底長は30~35cmにまで広がり、容積は1000倍以上になっています。産後、子宮は4~6週間かけて元の大きさに戻るため球状に収縮していきます。母乳を与えることで回復が促進されると言われています。



子宮復古に見られる症状

悪露

子宮復古時、子宮内膜や子宮頸管、膣から分泌される分泌物を悪露と言います。血液成分が主ですが、時間が経つにつれ褐色から黄色と変わり、量も減っていきます。5~6週間で分泌物がほとんどなくなってしまうのが一般的です。

後陣痛

産後、陣痛のような痛みを覚えることがあります。この痛みは「あとばら」とも言われ、子宮が収縮する時に起こるもので心配はありません。出産を経験した人に多いのが特徴ですが、痛みがひどく耐えられない場合は鎮痛剤が必要なこともあります。

乳汁分泌

産後は卵胞ホルモン、黄体ホルモン量が減少する一方で、乳汁の産生にかかわるプロラクチンの分泌が促進され、乳汁が出ます。これは赤ちゃんに乳首を通じて母乳を与えることで、子宮収縮を促すオキシトシンが分泌され、子宮復古が進むためです。

産褥初発排卵

産後初めての排卵を産褥初発排卵といいます。このタイミングは、授乳状態や体重の変化、貧血の有無などによって前後しますが、母乳だけで育てている場合、10カ月~1年くらい、まったく母乳をあげていない場合は、2カ月くらいが一般的です。

初乳

出産直後に出る黄色っぽい母乳を「初乳」と言います。この初乳はタンパク質を多量に含みエネルギーも豊富。初乳に含まれる母体からの免疫物質が赤ちゃんに移行されるうえ、塩類、酵素もたっぷりあるので、赤ちゃんの健康的な成長のためにできるだけ与えたいもの。産後1週間で通常の成乳になります。

産褥期の異常

子宮復古不全

子宮収縮が不完全なため、子宮復古が遅れることを言います。異常な出血、感染症、子宮内腔癒着など、さまざまな疾患の原因になります。原因として胎盤片や卵膜片が子宮の中に残っていることが多いようです。お腹の痛み、異常な出血が続くようなら医師へ相談しましょう。



産褥熱

分娩中やその前後に起こる熱性疾患を総称して言います。主に分娩に伴う傷からの、細菌感染による産褥期感染症が原因とされています。最近では抗生物質での予防により、産褥熱の重症例や死亡はほとんどなくなりました。

check!

家庭でできる産褥熱の予防法 妊娠中

- ①常に体の各部を清潔にしておく。
- ②妊娠末期（37週以降）の性交は避ける。
- ③妊娠期間中はコンドームを使用する。
- ④虫歯、腎盂腎炎など細菌性疾患を完治させておく。

産褥期

- ①悪露の排泄状態に注意する。
- ②子宮の収縮状態に気を配り、異常出血など不安な状態があれば、産婦人科を受診する。
- ③外陰を清潔に保つ。



乳腺炎

乳房の腫脹や発赤を主な症状として、脇の下のリンパが腫れたりします。乳汁がうっ滞して起こる『うっ滞性乳腺炎』と乳頭の傷などから細菌が入ることによる『細菌性乳腺炎』があります。授乳後に残った乳汁をよく搾り出しておくことや、乳首を清潔に保つことで予防できます。助産師さんにマッサージを受けるのも効果的です。



大切な時期だからこそ、愛情たっぷりできめ細やかな保育を。

お子様の大切な時期だからこそ、家族のような温もりのある雰囲気の中で丁寧な保育を提供しています。

お問い合わせ・各種お申し込みはLINEから





origami かわらまち 保育園

〒730-0856 広島県広島市中区河原町13-14 ORIGAMINビル1階

☎082-208-2244

0~2歳児対象 園見学受付中

☑ 排尿障害

分娩後、自然に排尿しにくい状態が1~2日続くことがあります。1週間以上長引く場合は泌尿器科の受診が必要なものもあります。また出産を経てしばらくの間は、くしゃみや笑った後に尿漏れすることがあります。それは出産の際、骨盤の筋肉が疲労したり伸びきってしまったためで、筋肉の回復によって自然と解消されることが多いようです。気になる人は医師に相談を。

☑ 痔

出産時のいきみによって、切れ痔や脱肛になることがあります。これは、妊娠中から繊維質を含む食品を摂ることで予防できます。産後は便秘になりやすいので、規則的な食生活を心がけて悪化しないように心がけましょう。

こころ

☑ ゆうつ

産後、一時的に精神的に不安定になることを、マタニティブルーと言います。疲労感、涙もろさ、不安感、当惑、頭痛、不眠、食欲不振、怒りっぽいなどが主な症状で、産後10日以内に出ることが多いようです。2週間以上続けば産後うつ病の可能性もありますので、場合によっては、病院で抗うつ剤を処方してもらうこともできます。何よりも家族の協力を得て、心を安定させていきましょう。



産婦健診

各市町では産後うつの予防や新生児への虐待予防等を図るため、産後2週間、産後1カ月など産後間もない時期の産婦に対する健康診査を実施しています。母体の健康状態だけでなく、エジンバラ質問票を活用して母親の心理状態や児に対する気持ちを把握し、支援が必要と判断された場合には子育て世代包括支援センター(P53)にも情報提供し、産後ケアなどを含めた支援を行うこととなっています。広島県では「ひろしま版ネウボラ」(P34)を県内全域で構築することとしており、妊娠期から子育て期までの切れ目のないサービスを提供するための身近な相談拠点の設置や仕組みづくりを目指しています。

妊産婦さんを支える体制が整いつつありますので、これらの制度を利用し一人で悩みを抱えこまないようにしましょう。



～NHK広島は、子育てパパ・ママを応援します!～

ぬりえ
コーナー



ワンワン

©NHK-NED

すくすく子育て情報

子育て世代を応援するNHKのポータルサイトです!

<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/>

HPはこちら



click

あなたの声と受信料で公共放送 NHK

放送受信契約のお申込みや転居のご連絡

- パソコン・スマートフォンから <http://www.nhk-cs.jp/j/Q0099841>
- お電話で **フリーダイヤル 0120-151515**

お客様がお使いの電話から上記のフリーダイヤルをご利用にならない場合は

☎050-3786-5003をご利用ください。(午前9時～午後6時 土・日・祝日も受付)



赤ちゃんの病気

乳幼児期に起こりやすい病気と症状についてご紹介します。

監修／広島県小児科医会 理事
佐藤 貴先生

発熱

発熱の大部分が病原体（ウイルスや細菌など）の感染によって起こります。つまり病原菌に対し体を治そうと闘っている状態。だから熱が出たからといってすぐに解熱剤を使う必要はありません。反対に重ね着をさせて無理に汗をかかせるのも間違いです。38℃以上の高熱が続くときや、生後3カ月以内の熱については医師に相談しましょう。



check!

家庭で気をつけること

家庭で心がけたいのは「安静・保溫・栄養及び水分補給」です。発熱したら部屋の温度を20～25℃、湿度60%程度に保ち、消化のいいものや水分を与えましょう。また赤ちゃんは泣いた後、ミルクを飲んだ後など、一日のうちで0.5℃以上体温が変化します。普段から平熱を把握しておくことが大切です。平熱プラス1℃で発熱と考えれば良いでしょう。

せき

せきは気管に入った異物を吐き出すための防衛反応。カゼ症候群によるものが主です。夜にせきが出て止まらない場合には、小児科で鎮咳剤や、絡んだタンを滑らかにする去痰剤を処方してもらうこともあります。せきに伴い呼吸困難がある場合はぜんそくや肺炎の疑いもあります。ゼーゼーと肩で息をしたり、小鼻がピクピク動く時は自然な呼吸ができていないサイン。すぐに医師に相談をしましょう。また、ピーナッツや豆類を食べて突然激しくせき込み、顔を真っ赤にしていたら、喉に詰まらせているおそれがあります。両足を持って逆さにし、背中をたたいても出てこない場合は、すぐに病院へ。

check!

家庭で気をつけること

発熱したときと同じように、部屋の温度を20～25℃、湿度を60%程度に保ちます。気管の乾きを和らげるためにしっかりと水分補給もしてあげましょう。発熱がなければお風呂に入れてあげて、自然に湯気を吸わせることも効果的です。入浴後は湯冷めしないようにすぐに休ませてあげましょう。



嘔吐

赤ちゃんの食道や胃はまだ十分に発達していません。胃の入り口（噴門）のしまりが十分でないため、飲んだミルクを吐くことがあります。こうした現象は赤ちゃんによく見られること。吐いた後も機嫌が良ければあまり心配はありません。しかしこの状態が続けば医師へ相談しましょう。固形物を食べるようになれば自然と治ることが多いようです。



check!

家庭で気をつけること

吐き気があり機嫌が悪そうであれば、無理に食べ物やミルクを与える必要はありません。吐いた直後に食べさせると再び吐くことが多いからです。1時間くらい安静にし、少し落ち着いたら経口補水液などで水分補給。離乳食が進んでいれば、くす湯やおかゆ、煮込んだうどん、野菜スープ、リンゴなどがいいでしょう。柑橘系や海草類は避けましょう。

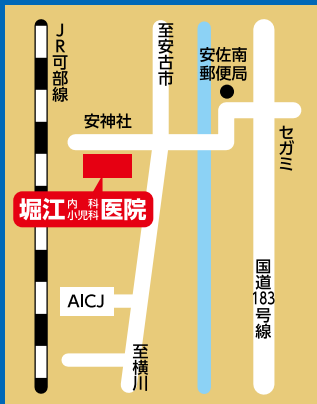
嘔吐を伴う病気

☑ せんてんせい ひこうせいゆうもんきょうさくしやう
先天性肥厚性幽門狭窄症

生後2~4週間前後に、噴水のような激しい嘔吐を繰り返す場合には、先天性肥厚性幽門狭窄症が考えられます。これは胃の出口の筋肉が厚くなり、ミルクさえも通らなくなる可能性があります。激しい嘔吐を繰り返し、赤ちゃんがやせていくようであれば、すぐ医師に診せましょう。多くの場合、手術が必要になります。

☑ いしくねてんしやう
胃軸捻転症

赤ちゃんの激しい嘔吐を伴う病気に、胃軸捻転症も考えられます。これは、胃がねじれたようになってしまう病気です。ミルクを飲んだ後、うつぶせ抱き、もしくは上半身を少し高くして右を下にしておくと、あまり吐かなくなります。しかしこの判断は一般の人には難しいため、医師の診断に任せましょう。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~18:00	●	●	●	●	●	●

【休診】土曜午後・日曜・祝日

循環器科・胃腸器科・アレルギー科

堀江内小児科医院

院長 堀江 正憲

広島市安佐南区祇園2丁目22番28号(安神社内)

☎(082) 874-0071

✓ 乳児嘔吐下痢症

秋の終わりから冬にかけてはノロウイルス、冬から春先まではロタウイルスによって起こるのが流行性の乳児嘔吐下痢症です。

ノロウイルス感染の最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、家族全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしてください。嘔吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤(200ppm以上)で消毒することを勧めます。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がノロウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが附着します。もちろん、水洗いした箇所も塩素系消毒剤で消毒してください。

ロタウイルスによるものは2歳くらいまでの子供がかかるケースが多く、空気感染により集団発生することもあります。嘔吐が続き、白色の下痢便や水様性の便が出て、激しい嘔吐があり、元気がなくぐったりしていれば、急いで小児科を受診しましょう。ロタウイルス感染予防のための、ロタウイルスワクチンは、定期予防接種になりました。



✓ 自家中毒(ケトン性嘔吐症)

幼児から学童期にかけて、嘔吐症状をもたらすものに自家中毒があります。子供の精神的なストレス、また力ぜなどからくる肉体的なストレスが主な原因で、尿にケトン体が出ると自家中毒と診断されます。ぐったりとして嘔吐が激しいときは輸液をすることもあります。

下痢

赤ちゃんの便は、回数も状態もいろいろです。人工栄養の便も、母乳栄養の便も性状はあまり変わりませんが、気になる便は水様性、白色の下痢便、血液や膿、粘液などが混じった下痢便。それに悪臭の強い便も要注意のため、医師の診断を受けましょう。

下痢を伴う病気

✓ 乳児嘔吐下痢症

前出の嘔吐を伴う病気欄を参照。

✓ 細菌性下痢症

細菌を病原とする下痢症で、病原性大腸菌やサルモネラ菌、カンピロバクター、赤痢菌などが代表的です。主に食べ物から感染します。発熱、嘔吐や下痢を伴い、便は血液や膿などが含まれた泥状の下痢便で、悪臭を伴います。医師の診断を受けましょう。

check!

家庭で気をつけること

母乳栄養ならそのまま与えて大丈夫です。果汁や離乳食を与えている場合は、それをしばらく制限して、3~4時間ごとに母乳を与えましょう。人工ミルクの場合は通常より1回の量を少なくして回数を増やして飲ませます。下痢を伴う病気は感染力が強いため、便の処理は要注意。使い捨ての手袋とマスクを着用しましょう。

便秘

排便に困難を伴うほど硬い便が出る場合を便秘と言います。2~3日排便がなくても、便が比較的軟らかく、赤ちゃんが機嫌がよければほとんど問題はありません。硬い便をいきんで出そうとするあまり、赤ちゃんの肛門に傷がつき、出血を起こすのが問題です。場合

によっては緩下剤を内服したり、浣腸をすることも必要でしょう。

便秘を伴う病気

✓ 巨大結腸症

大腸の一部に神経細胞が欠如している病気。座薬でも浣腸でも便が出ないため、腸がだんだん大きくなってお腹が膨らんでいきます。手術が必要になるため、すぐに診断を受けましょう。

check!

家庭で気をつけること

薄めのミルクを与えると便秘がちになります。ミルクはラベルに書いてある通りに作りましょう。便秘は離乳食になると自然に治ってくるのですが、便秘がちな赤ちゃんなら、普段から水分や食物繊維をたっぷり含む野菜、果物、場合によっては麦芽糖などを与えるといいでしょう。4~5日以上便が出ない場合、綿棒浣腸も効果的です。

発疹

発疹には、おむつかぶれやあせもなど、皮膚の病気以外に、ウイルス感染による病気の症状のもの、アレルギー性のもなどがあります。発疹によっては人にうつる病気も多いので、気になる発疹があれば早めに小児科の受診を。また発疹以外に『熱が出る』『吐き気がある』などの症状があれば、その都度、医師に報告、相談しましょう。

発疹を伴う病気

✓ じんま疹

乳児期は急性のものが多く、食物アレルギーやかぜによるものが比較的多いのが特徴。通常、かゆみを伴い、食後2時間以内に出現します。軽いものは2~3時間で消えますが、全身に出る、唇や目が腫れる、咳き込むなどの症状があればただちに受診を。食事制限など勝手に行くと、栄養面でも問題です。入浴などで体を温めたり、掻くと広がりやすいので、冷たい濡れタオルで拭くといいでしょう。

未入园児プログラム

りゅうせん幼稚園では入园前のお子様と保護者の方を対象に様々なプログラムをご用意しています。★★★

なかよし教室

無料体験
受付中

対象：1歳~入园前

特殊な積木を使って、楽しく遊びながら知能開発を行い、大切なお子様の可能性を育てていきます。
音楽リズム遊び、絵画、読み聞かせなどを併せて楽しく行う教室です。



ちびっこクラブ

参加費
無料

対象：2歳~入园前親子

親子で読み聞かせや触れ合い遊びを実施しています。



RYUSEN
みつめてごらん、夢のラ-ラ-。

りゅうせん幼稚園内
(りゅうせんアカデミー)

●住所/安芸郡府中町山田1丁目2-53

☎(082)281-8850

りゅうせん幼稚園



✓ 湿疹 (アトピー性皮膚炎を含む)

湿疹は皮膚が未発達で薄い乳児は、ほとんどが経験するものです。軽度なら皮膚の手入れ(『家庭で気をつけること』参照)で治っていきますが、かゆいからと、手や衣類、シーツなどでこすると悪化します。ジクジクした湿疹なら受診しましょう。また顔だけでなく頭、首、肘や膝の内側などの湿疹、もしくは全身に湿疹が出ているときはアトピー性皮膚炎の疑いがあります。専門医へ相談され、民間療法には手を出さない方が無難です。

check!

家庭で気をつけること

赤ちゃんの皮膚はデリケートで湿疹がでやすい状態。体質にも関係があり、両親や姉に同じように皮膚の弱い人がいることもあります。湿疹ができたまま皮膚を清潔に保つこと。入浴やお湯で絞った清潔なタオルで顔や体を拭いてあげてください。拭いた後に保湿クリームや軟膏を塗ると効果的です。肌に刺激の少ない木綿の肌着を着せましょう。



ひきつけ (けいれん)

突然意識がなくなり、手足を固くしてピクンピクンとなるのがひきつけです。発熱中5分以内に治まれば、多くの場合、熱性けいれんなのであまり心配はいりません。落ち着いたら医師へ受診しましょう。発熱後20~30分間けいれんが続くようなら髄膜炎や脳炎などの可能性もあります。熱のない状態で長時間けいれんが続く場合はてんかんも考えられます。すぐに医師に相談を。

ひきつけを伴う病気

✓ 熱性けいれん

1~2歳の間に多く見られる高熱を伴うひきつけです。赤ちゃんの脳はまだ未熟であるため急な高熱にびっくりして起こることもあるのです。ほとんどの場合、5分以内に治まります。ひきつけが治まった後、受診しましょう。両親のどちらかや姉が過去に熱性けいれんを起こしたことがある場合、起こる確率は高くなるようです。

check!

家庭で気をつけること

赤ちゃんがひきつけを起こすと親は大声を出したり、体をゆすったりしがちですが、こうした刺激はよくありません。まず衣類をゆるめて静かに寝かせ、吐いたときのどにつまらないよう、体や顔を右横に向けておきましょう。舌を噛まないように「何かを噛ませておく」と言われますが、舌を噛むことはめったにありません。自然な姿勢をとらせてあげれば自然と治ります。

感染症

赤ちゃんは母親から免疫をもらっているの
で、産まれて間もなくはあまり病気をしませ
ん。しかし生後4~5カ月頃になるとその免疫
がなくなりはじめ、ウイルス性の病気に感染
するようになります。

感染症の種類

✓ 麻疹(はしか)

かかりはじめはかぜに似た症状。高熱とせ
きが出て、3日目くらいにはコプリック斑とい
われる口内疹、さらには全身に赤い発疹が広
がります。1週間ほど熱が上がったり下がった
り、赤ちゃんにはつらい病気です。肺炎や脳
炎を併発することもあります。予防接種
(P80)でほとんど予防することができます。

✓ 風しん(三日ばしか)

感染から2~3週間の潜伏期間の後、軽い
発熱と全身に小さな発疹が出て、リンパ腺も
腫れてきます。約3日で治るので三日ばしか
とも呼ばれていますが、大人になって感染す
ると高熱が続き、頭痛・関節痛を伴いやす
くなります。妊娠初期にかかると赤ちゃんに
さまざまな先天性異常をきたすので予防接種
を受けておきましょう。

✓ 水ぼうそう

2~3週間の潜伏期間の後、37~38℃の熱
が出たり、全身にかゆみを伴う発疹が出て、
やがて水泡(小さな水ぶくれ)となって広がる
病気です。すべての水泡がかさぶたになれば
完治で、人に感染しなくなります。感染力も
強いので予防接種は必ず受けておきましょう。

✓ 突発性発疹

生後6カ月から1歳半くらいまでの発疹で多
いのがウイルスによる突発性発疹。高熱が2~
3日続き、熱が下がった途端全身に赤いぶつ
ぶつができます。その後、発疹は自然に消える
ので心配はいりません。吐いたり、ひきつけ
を起こした場合は、小児科を受診しましょう。



大切な時期だからこそ、愛情たっぷりできめ細やかな保育を。

お子様の大切な時期だからこそ、家族のような温もりのある雰囲気の中で丁寧な保育を提供しています。

お問合せ・各種申し込みはLINEから





origamihoikuen
保育園

いつかいち

〒731-5127
広島県広島市佐伯区五日市4-4-24 ISCビル1階

☎082-208-1890

0~2歳児対象 園見学受付中

園の様子はこちらから



☑ おたふくかぜ

熱を伴い耳やあごの下が腫れる(耳下腺の炎症)病気です。口を開けると痛むので、食事はあまり噛まなくていいもの、消化のいいものを与えてあげましょう。腫れは1週間程度で引きますが、熱、頭痛、嘔吐がひどい時には髄膜炎を起こしている可能性もあります。また耳下腺炎はおたふくかぜ以外のものもあります。反復して何度もかかるような場合は医師へ相談してみましょう。

☑ りんご病(伝染性紅斑)

熱が出ることはなく、ほっぺの部分が紅斑でりんごのように赤くなるのがりんご病。空気感染によってうつると考えられます。1~2日後には、腕や足の外側にも発疹が出ます。発疹が出てしまえば感染力はなく、通園・通学できます。ただし妊婦が感染すると胎児が重度の貧血になり流産・死産の可能性もあります。

☑ 手足口病

ウイルスによる感染で、手のひら、足の裏、口の中に水ぶくれのような発疹が出てきます。熱いもの、辛いもの、酸っぱいものを食べるとしみるので、子供のほしがるものを食べさせましょう。口の中は2~3日、手や足の発疹は数日~1週間で消え、跡を残さず治ります。

☑ ようれんきんかんせんしやう 溶連菌感染症

幼児や学童を中心によくかかる病気。38~40℃の高熱が出て、のどが腫れて痛く、吐き気、鼻水、頭痛、腹痛といった症状が現れます。さらに1~2日でピンク色の細かい発疹が胸や腰の辺りに現れ、全身が赤くなることもあります。3~4日後には舌に「いちご状舌」と呼ばれる赤いブツブツが出ます。感染後5~10日間は抗生剤の服用が必要です。

☑ RSウイルス感染症

咳、鼻水、発熱といった症状で発症し、小さい赤ちゃん(生後6ヶ月未満)ほど重症化しやすい感染症です。次第にゼーゼーがひどくなり、哺乳力低下や呼吸困難などが見られる場合もあります。発症から1週間は症状が強く出ることがありますので、かかりつけの先生に続けて診てもらいましょう。

check!

かかりつけ医

乳幼児期は突然病気になったり、ケガをすることが多々あります。このような時でも慌てないよう、普段からかかりつけ医を持っておくと、安心です。



1歳からはじめよう 楽しく学ぶ知能開発教室

おかあさんといっしょだから安心

1・2歳

- 1歳プチあいあいコース (週1回/60分)
- 2歳あいあいコース (週1回/80分)

こどもクラブは楽しく学びながら集団生活の中でしつけやマナーを身につける知能開発教室。さまざまな分野を学ぶことで心の発達を高め、知能と社会性、学習の基礎・応用力を身につけます。

3歳・年少・年中・年長

総合発展コース (週1回/90分)

安心して小学校入学を迎えるために

年度途中からでもご入会いただけます

無料体験教室 受付中!

各コース 完全予約制

こどもクラブ 50th Anniversary

小学生 小学生になったら

幼小受験対策についてもご相談ください

広島市中区本通7-29 アイビル5F

0120-115-181

本部受付(9:00~17:00 土日祝除)

アイビル

アイビル

お薬に関するご相談について



ご自身の薬については、まずは、かかりつけの薬局・薬剤師又はかかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。

(公社)広島県薬剤師会 お薬相談電話(相談無料)

☎ 082-567-6093

受付時間

月曜日～金曜日(祝日、お盆休み、年末年始を除く)
10:00～12:00、13:00～15:00

- 広島県民のみならず、お薬に関するご相談をお電話で受け付けています。
- 診断・治療に関するご相談は回答できない場合がありますので、ご了承ください。
- ご相談は、原則としてご本人からの電話に限ります。

お薬相談電話URL

<https://hiroyaku.jp/di/consult/>

サイト内には、各種相談窓口、医療機関の検索、各種くすりの情報、もっと知りたいお薬のことリンク集、まんがで学ぶお薬のこと等を掲載しております。



お薬手帳を持ちましょう!



広島県健康福祉局薬務課

☎082-513-3222

- お薬手帳は、使用しているすべての薬を記録するための手帳です。医療機関や薬局を利用する際には必ず持っていき、医師や薬剤師に提示しましょう。
- 薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。
- スマートフォンで利用できる電子お薬手帳もあります。ご自身とお子さまのお薬情報をスマートフォン1台で管理できるのでとても便利です(HMネットをご利用の場合にはHMカードと電子お薬手帳アプリの取得が必要です)。詳しくは広島県HP(「電子お薬手帳スタートナビ」で検索)をご覧ください。

HMカードに関するお問合せ先

ひろしま医療情報ネットワーク

☎082-568-2117

予 防 接 種

※令和2年10月以降



ワクチン名	接種対象年齢(無料)	標準的な接種期間	回数 (標準的な接種間隔)
●BCG	生後1歳未満	生後5カ月～8カ月未満	1回
●4種混合(DPT-IPV) ・ジフテリア(D) ・百日せき(P) ・破傷風(T) ・不活化ポリオ(IPV)	1期 生後3カ月～90カ月未満	【初回】生後3カ月～12カ月未満	3回(間隔20～56日)
		【追加】初回接種後12カ月～18カ月の間隔をおく	1回
●2種混合(DT) ・ジフテリア(D) ・破傷風(T)	2期 11歳～13歳未満	11歳中	1回
●麻しん(はしか) 風しん(MR)	1期 生後12カ月～24カ月未満	生後12カ月～24カ月未満 ※早期に接種すること	1回
	2期 5歳～7歳未満のものであって、小学校就学前1年間	5歳～7歳未満のものであって、小学校就学前1年間	1回
●日本脳炎※1	1期 生後6カ月～90カ月未満	【初回】3歳中	2回(間隔6～28日)
	2期 9歳～13歳未満	【追加】4歳中(初回接種後おおむね1年経過後)	1回
●ヒブ※2 (インフルエンザ菌b型)	生後2カ月～60カ月未満	【初回】生後2カ月～7カ月未満	3回(間隔27日(医師が必要と認めた場合は、20日)～56日)
		【追加】初回接種後7カ月～13カ月の間隔をおく	1回
●小児用肺炎球菌 ※3	生後2カ月～60カ月未満	【初回】生後2カ月～7カ月未満	3回(間隔27日以上)
		【追加】生後12カ月～15カ月未満(初回接種後60日以上の間隔をおいた後であって、生後12カ月以降)	1回
●水痘	生後12カ月～36カ月未満	【初回】生後12カ月～15カ月未満	1回
		【追加】初回接種後6カ月～12カ月の間隔をおく	1回
●B型肝炎	生後1歳未満	1回目:生後2カ月 2回目:生後3カ月 3回目:生後7～8カ月	3回(間隔※4)
●ロタウイルス	生後6週～	・ロタリックス 生後6週～24週未満 (初回)生後2カ月～14週6日後未満	2回(間隔27日以上)
		・ロタテック 生後6週～32週未満 (初回)生後2カ月～14週6日後未満	3回(間隔27日以上)

※1 日本脳炎については、平成17年度からの積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した方への特別措置があるため、お住いの市町にお問い合わせください。

※2,3 初回接種時の月齢もしくは年齢により接種回数異なるため、お住いの市町にお問い合わせください。

※4 27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目の注射から139日以上の間隔をおいて1回接種

任意接種	ワクチン名	接種対象年齢	標準的な接種期間	回数
	●おたふくかぜ	生後12カ月～	生後12カ月～	1回 (日本小児科学会は2回接種を推奨)

●生ワクチンとは…

生ワクチンは、生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたものを接種することによって、その病気にかかった場合と同じように免疫をつけようとするものです。接種後は毒性が弱まった細菌やウイルスが体内で増殖していくので、接種回数は少ないが、十分な免疫ができるまで約1カ月程度かかります。なお、生ワクチンを接種した日の翌日から起算して、別の種類の予防接種を行うまでの間隔は27日以上おいてください。

●不活化ワクチンとは…

不活化ワクチンは、細菌やウイルスを殺して毒性をなくし、免疫をつけるために必要な成分を取り出してワクチン化したものです。体内で細菌やウイルスは増殖しないため、十分な免疫をつけるために複数回の接種が必要になります。

おいしいコゴブ。
いのちのコゴブ。
グリーンコゴブ。

あ グリーンコゴブ

グリーンコープ生協は

ママを応援します。



育児で大変な
ママを応援!

赤ちゃんすくすく個配

妊娠中または0歳児の子育てママのために!

お申込みから12ヶ月間、

個人宅配手数料無料で

バックアップする

サポートシステムです。

グリーンコープの商品は、
組合員が母親の視点で選んだ
食べものだから安心♪



妊娠中の
ママを応援!

重いものも玄関先まで

お米や飲みもの、日用品など重い荷物も

玄関先までお届け!

自宅にいながら安心してご購入の。

妊娠中のママをしっかり

サポート。

ワンコインで たっぷりお試し!

グリーンコープ
いちおし6品



大人気セット

1,000円相当の商品を

500円 税込

大人気セットの
お申込みは
こちらから



セット内容

- ・ロースハムスライス
- ・元気いっぱい産直たまご
- ・ちくわ4本組
- ・プレーンヨーグルト(マイルド)
- ・すずまる小粒納豆
- ・なめらか豆腐

※他のセットもあります。

グリーンコープは
生産・加工・お届けまで

徹底管理

食品添加物・農薬

などはできるだけ

使いません。

無料サンプル
お届けします。
人気の1品をまずはお試し!



※組合員の皆様は対象外となりますので
ご了承ください。
※ご利用は1世帯1セット1回に限ります。

サンプルのお申込み・お問い合わせはお気軽にお電話ください。

0120-349-017

お気軽にフリーダイヤルで
お電話ください。
(月～金曜日、9:00～21:00)

所在地: 〒731-5115 広島県広島市佐伯区八幡東4丁目41-12

詳しくは [グリーンコープひろしま](#)

[検索](#)



携帯・スマホコード

イオンモール広島府中

♪ パパ・ママ・キッズにうれしいサービス ♪

Mama Toko TOWN

イオンモール広島府中では、小さなお子さまと一緒に安心してお買い物していただけるサービスが充実!
パパ・ママ・キッズにうれしい子育て情報がもりだくさん!

1 お子さま連れでも安心。赤ちゃんルーム全8箇所! 充実完備

どんな時でも安心してお買い物いただけるよう、さまざまなサービスをご用意しております。

- おむつ替えベッド
- 調乳用温水器
- 調乳・哺乳瓶洗浄用シンク

授乳に必要な70度のお湯がご利用いただける調乳用温水器を完備しております。

- 体重計
- 身長計
- 使用済みおむつ専用の回収BOX
- 電子レンジ

1階ロジダイニング授乳室内、
3階フォセットそば授乳室内のみ設置しております。

設備
一覧



場所

- 3階 プランシェス奥、キッズリパブリック店内、フォセット横、トイザらス・ベビーザラス店内、③3F立駐東連絡口付近
- 2階 フランス屋ライブラリ-横 [②2F立駐東連絡口付近]
- 1階 ロジダイニング内、ニューコム横 [①1F立駐東連絡口付近]

2 お子さまと一緒に楽しめる! Mama Toko TOWN

家族のための設備や機能がたくさん! 3階FOODPARKでは、快適なお食事を楽しめます。



1 キッズの遊び場

0~2歳向けと3~6歳向けに分けた遊べるエリア

2 小上がり席

乳幼児を連れたママにうれしい座敷

3 ベビー用カウンター

赤ちゃん和妈妈が向き合って座れる

4 ベビーカー対応BOX席

ベビーカーをすぐそばに置いておけるBOX席

5 赤ちゃんウォーターステーション

調乳器・シンクを設備



ママトコテラス

太陽の光を浴びながら大きな黒板に落書きタイム。ウッドデッキテラスでピクニックランチを楽しんでみてはいかがでしょうか。



ベビーガーデン

赤ちゃんの発達に合わせた遊び場です。赤ちゃん和妈妈と一緒に楽しく遊んで好奇心や感情表現、意思表示を豊かにする遊具があります。

AEON MALL
イオンモール広島府中

専門店 / 10:00~22:00

飲食店舗、クリニック、イオンスタイルなど営業時間が異なります。営業時間を変更する場合がございます。

〒735-8588 広島県安芸郡府中町大須2-1-1 ☎082-261-0001 (代)
<http://hiroshimafuchu-aeonmall.com>



お口の元気からはじまる 一生の健康と笑顔を支える

「子どもがあまり食べない」「歯磨きに自信がない」……など
歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士がお子様の食べ方から
歯磨き、歯並び、成長までママに寄り添ってサポートします。

食べ方から指導する 「歯っぴいJOY・親子保育」

お子様の好き嫌いの原因は、実は味だけでなく、「食べ方」の発達状態や口腔環境にあるのかも!?
毎月第4火曜日の親子保育では、お子様の食事の様子やお口の中を見ながら、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士が日々のお困りごとをじっくりとヒアリング。検診も同時に行い、ママと一緒に子どもの成長を総合的にサポートする満員御礼の人気教室です。



子連れママも安心して通える 保育士による託児サービス

ひまわり歯科は、小児歯科認定医を含む各科専門医・認定医が集結した大型歯科医院。むし歯や歯並びのチェックに加え、歯磨き指導や予防のための知識の伝達も積極的に行っています。託児サービスもあり、お子様連れや妊娠中でも安心。

子どもの「お口ポカン」を 改善する予防矯正も実施

口呼吸による「お口ポカン」の改善には、柔らかく、取り外しできるマウスピース式の矯正装置「プレオルソ」を推奨。口周りの筋肉を整え、歯並びや成長に良い影響を与えることが期待できます。



こちらも Check!



公式HP



LINE



YouTube

お子様のお口と
身体の健康のことなら
何でもご相談ください♪



副院長 前川 友紀



医療法人社団 湧泉会 / 認定栄養ケア・ステーション

ひまわり歯科

☎ 082-820-0800

広島県安芸郡海田町昭和町2-38
◎9:00~12:30、14:30~18:30
Ⓜ日曜、祝日 Ⓜ25台

