

健康 プラス 環境

妊娠と体調の変化

妊娠中にはさまざまな体調の変化が起こります。今回は妊娠中に体の中で起こる変化と対応策等を紹介します。

コミュニケーションを大切に

妊娠期の不安が強いと子どもの発達に影響するといわれています。妊娠中から産後にかけてホルモンバランスの変化で不安定になりやすく、深刻な状態になる「産後うつ」を発症することがあります。妊娠中から夫婦間のコミュニケーションを取り、一人で抱え込まずに周りの人といろんな話をしましょう。

健康推進課健康支援担当
TEL 0711-810703 FAX 810703

妊娠中に起こる体調の変化と対応策

①睡眠

仰向けで寝ていると子宮に太い血管が圧迫されて血圧が下がることがあります。左側を下にして横になると血管を圧迫しにくくなります。こたわりすぎず、楽な姿勢で過ごしましょう。

②アルコール・たばこ

アルコールやニコチンは胎盤を通り抜けて赤ちゃんの発達・発育に影響します。妊娠中の飲酒や喫煙は控えましょう。また、周りにたばこを吸う人がいる場合、受動喫煙にも気を付けましょう。

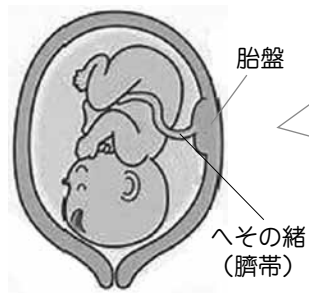
④血圧

妊娠中は赤ちゃんに栄養を送るため、血液量が約1.5倍に増加します。そのため、高血圧や貧血になりやすくなります。高血圧が続くと血管が傷みやすく、胎盤への血流が悪くなり、赤ちゃんへ送る栄養や酸素が減ってしまいます。脳・心臓・腎臓の血管が傷みやすい為、健診ではたんぱく尿で腎臓の血管の状態を見えています。

③便秘

腸が子宮に圧迫されて便秘になりやすくなります。たくさんの水分摂取、食事管理、散歩や腸を動かす体操などしてみましょう。つらい時は医師に相談して薬に頼ることも一つの方法です。

苦しくなければ左側を下にする
(こたわらず、楽な姿勢で)



緑のカーテン写真展作品募集

緑のカーテン写真展の作品を募集します。「緑のカーテン」は、ヘチマやゴーヤなどを育てることで、夏の日差しを避け、エアコンなどの電力消費を抑えます。

- 対象 次の要件を満たすこと。①市内在住の人や市内の事業者、学校、団体など②市内にある住宅、学校または事業所などに「緑のカーテン」を設置していること③平成28年4月1日以降に育てた緑のカーテンであること
- 応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入し、育成状況・効果・育成に関する創意工夫などが分かるような写真を添付の上、郵送・メール、持参のいずれかで申し込みください。応募用紙は環境課(2階5番窓口)か市ホームページから入手できます。
- 写真の注意点 ▷電子データの場合はメールで送付するか、CD-Rなどに保存し、郵送または窓口を持参ください。データ容量が5メガバイトを超える場合は、メールでの送付は遠慮ください。▷印刷写真の場合は、L版サイズ(8.9インチ×12.7インチ)にカラーで印刷してください。▷ホームページ等で公開することがありますので、人物が撮影されている場合には必ず本人の許可を得てください。
- 募集期間 8月1日(月)～31日(水)(窓口持参は、土日、祝日を除く)
- 公表 安曇野環境フェア2016(10月8日(土)・9日(日)開催)会場および市ホームページで紹介します。
- その他 ▷応募用紙や写真・CD-Rなどは返却しません。▽応募作品の諸権利は市に帰属し、「緑のカーテン」の普及促進に役立てます。▷応募者には粗品を進呈します。
- 問い合わせ・応募先 環境課環境政策係 TEL71・2492 FAX72・3176 E-mail:kankyoku@city.azumino.nagano.jp 〒399・8281 (住所不要) 安曇野市役所環境課宛

環境講座 歩いて楽しいまちづくりプロジェクト 「明科岩洲山 善光寺裏街道を往く」開催

明科地域潮沢地区の生活環境を支えた古道の歴史をひも解きます。道にまつわるさまざまな言い伝えや昔のくらしとの関わりを学びます。

- 日時 8月6日(土) 午前9時30分～11時
- 場所 明科公民館 講義室
- 講師 潮沢ロマンの会の皆さん
- 定員 50人(先着順)
- 申し込み 不要(直接会場にお越しください)
- 問い合わせ 環境課環境政策係 TEL71・2492 FAX72・3176

不用食器リサイクル活動スタッフ募集

食器の再使用・再生利用等を目的に、不用食器を無料で回収します。回収当日の分別や案内などの活動に協力していただけるボランティアスタッフを募集します。

- 日程・場所 ▷不用食器回収日 9月25日(日) 午前9時～11時30分・穂高ブルー駐車場 ▷スタッフ説明会 9月15日(木) 午後7時～9時・市役所4階大会議室
- 申し込み 市不用食器リサイクル実行委員会(桜井さん TEL090・4153・2019)に8月31日(水)までに申し込みください。
- 問い合わせ 廃棄物対策課 廃棄物対策担当 TEL71・2490 FAX72・3176

第4回

みどりの 掲示板

祝! 国営アルプスあづみの公園全園開園! たくさんのお花でお出迎え
〜岩原ひまわりクラブA・B〜

6月18日、国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)が全園開園を迎えました。これを機に安曇野を訪れる人がさらに増えることが期待されます。来訪者に喜んでいただくとうと、地元岩原のひまわりクラブA・Bでは、入園口や主要アクセス道路の沿道に、花でいっぱい飾ったプランターを設置しました。

色とりどりのペチュニア・ベゴニアなど約700株の花の苗の植え替えを行いました。花苗やプランターなどの資材は県のアダプト制度を活用し、国や市も関係した「官民連携」の事業として実現しました。国営公園にお出掛けの際は、園内に入る前にも、美しい花をお楽しみください。



植え替え作業の様子