

こんにちは 保健センターです

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX0495-77-2117

不慮の事故から子どもを守ろう

運動機能が発達すると色々なことができるようになる一方、さまざまな事故に遭う危険性が高まります。事故が発生しやすい時期の目安を参考に事故に注意しましょう。

時期	運動機能の発達	予測される事故
0～3か月頃	首がすわる 手足をバタバタ	うつぶせで柔らかい寝具に埋もれて窒息 沐浴で溺れる
5～6か月頃	一人でお座り 寝返り	お座りからの転倒 ベッドから転落
8～10か月頃	ハイハイ 指で物をつかむ つかまり立ち	小さなものを耳や鼻に入れる テーブル等の家具で打撲
1歳頃～	ひとり歩き	・ドアや窓に指を挟む ・キッチンの包丁、ナイフでケガ
2歳頃～	階段を登り降りする その場でジャンプ	・歯磨き中に歯ブラシで喉を突く ・乗用遊具(ペダルなし二輪遊具、三輪車など)での事故
3歳頃～	高いところへ登る	・下げていた水筒が転倒により胸腹部にあたる

【全年代で気を付けるべき事故】

転落、誤飲、窒息、チャイルドシートの不適切使用による事故、熱中症、交通事故、水の事故

【対策の一例】

- ・子どもから目を離さない
- ・硬めのマット(ベビーベッド)に寝かせ、窒息や転落を予防
- ・子どもの手が届くところに物を置かない、踏み台となるものを置かない
- ・チャイルドシートは説明書どおりに使用し、車内に子どもを一人で残さない

ほかにどんな対策ができるか、ご家庭で考えてみましょう！

【誤飲への対処】

基本的には吐かせず、同じ物を持参して医療機関を受診しましょう。

誤飲対処早見表

	症状	飲んだもの
救急車を呼びましょう	苦しそうな呼吸 窒息 顔面蒼白 ぐったりしている けいれん	灯油 ベンジン 除光液 農薬 殺虫剤 ネズミ駆除剤 など
急いで受診しましょう	急に咳き込む 声がかすれている ゼーゼー・ヒューヒューした呼吸 腹痛 下痢 嘔吐	電池 鋭利な物 磁石 洗剤 消臭剤 芳香剤 防虫剤 漂白剤 吸水性樹脂 たばこ(吐かせる) 薬 など
診療時間に受診しましょう		少量のインク クレヨン 絵の具 粘土 石鹸 化粧品(口紅・ファンデーション) など

対応が分からない時や受診の必要性は子ども医療相談#8000に相談しましょう。

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156

見直そう！高齢期の高血圧対策

高齢になるとなぜ血圧が高くなるの？

加齢にともない血管は自然と硬くなり、しなやかさが失われます。これは動脈硬化といい血管の老化現象の1つです。血管が硬くなると心臓は血液を全身に送り出すためにより強い力で押し出す必要があり、血圧が高くなります。

高血圧を放っておくとどうなる？

血管が詰まったり、破れたりすることで脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞といった疾患を引き起こします。このような疾患は命に関わるだけでなく健康寿命を下げる原因にもなります。高血圧は自覚症状がありません。「年だから仕方ない」と放置をするのはやめましょう！

対策しよう

【自分の血圧を知ろう】

毎日決まった時間(朝・夕2回等)に血圧測定し、変化に気付けるようにしましょう。家庭血圧では125/75 mmHg未満が目標値です。数値の高い状態が続くようであれば、一度医療機関に相談してみましょう。

【おいしく無理なく減塩しよう】

塩分を取りすぎると体が血液中の塩分濃度を調整しようと水分を取り込むため血液量が増え、血圧が上がります。塩分に頼らずにおいしく食べるコツがあります。

だしの旨味を使う：昆布やカツオのだし、しいたけの旨味

を効かせると薄味でも美味しくいただけます。

酸味や薬味をプラス：レモン、すだち、お酢、ショウガ、大葉

などを使うと醤油の量が減らせます。

カリウムをしっかり摂る：体内の余分な塩分を外に出すこ

とが出来ます。

【適度な運動習慣を身につけましょう】

適度な運動は血管を広げ、しなやかにします。運動により

腎臓機能が活性化され血液中の余分な塩分や水分を排出し、血液量が適正化され血圧が下がります。

高齢者ならではの注意ポイント

高齢の方は、急な血圧の変化が起こりやすいため注意が必要です。

①急に立ち上がると血圧が下がり、ふらつくことがあります。立ちくらみを防止するためにも動作は「ゆっくり」を意識しましょう。

②血圧が下がったからといって、自己判断で薬を減らしたりするのは非常に危険です。必ず医師に相談してください。

③朝の血圧は上昇しやすいと言われています。起床時やトイレなど注意しましょう。

おすすめの9月野菜

さつまいも、里芋、ぶなしめじ、エリンギ等

※腎臓に持病があり、カリウム制限がある方は医師等の指示に従って下さい。



子どもの事故防止ハンドブック(子ども家庭庁)もぜひご覧ください。