



エッ！ おっぱいだけで よいの？

お母さんのおっぱいは何回も何回も吸われる刺激によって作られ出てくるようになりますが、おっぱいが出るまでに数日(3日ほど)かかります。その間、免疫物質のたくさん入った濃い初乳が分泌されます。赤ちゃんは、お母さんに抱かれ安心して大切な初乳を飲みます。

おっぱいの出を良くする為に、赤ちゃんに糖水やミルクを必要とされない限り飲ませないで、赤ちゃんの欲しがるとまに何度でもおっぱいを飲ませてあげることが大切です。糖水やミルクを飲ませることで、お母さんのおっぱいへの“吸われる刺激”が減るということは、分泌を遅らせてしまうことにつながります。

一方、赤ちゃんは生まれながらにして、“お弁当と水筒”を体の中に持っています。3日間くらいは何も飲まなくても、胎児期に蓄えた“脂肪と水分”を消費して、赤ちゃん自身の体力の回復と、おっぱいが出てくるのを“待てる体”になっているのです。

また、意外に知られていませんが、赤ちゃんの胃は、下の図にあるようにとても小さいので、おっぱいを『少しずつ』『何回も』飲むというのわかる話だと思います。母乳は消化が良いので、欲しがるとまに飲ませて大丈夫なのです。おふろの後は湯冷ましや果汁ではなくて、おっぱいを飲ませてあげてくださいね。6か月は母乳だけで良いのです！

胃の大きさ

1日目	3日目	10日目	成人
5~7ml	22~27ml	45~60ml	900ml
(小梅)	(赤ちゃんの握りこぶし)	(ゴルフボール)	(グレープフルーツ)

特定疾患の診断書有料化のお知らせ

当院では、特定疾患臨床調査個人票(医師の診断書)を無料で発行していましたが、平成18年度更新申請の個人票作成より、1通につき2,630円の文書料をご負担いただくこととなりますので、皆様のご理解をよろしくお願い致します。ご不明な点は、医事課医事グループ(☎62-2811/内線108、113)へお問い合わせ下さい。

メタボリックシンドロームに 喝! vol.2



内科医長
森谷 満

健診で「肥満」「高脂血症」「高血糖」を指摘される人は多い。食事と運動の調節で健康な体を取り戻せないか。医師・栄養士の指導を受けながら二人がどのように変化していくかを追う。

Aさんの空腹時血糖値は161mg/dlで糖尿病の領域に入ります。後日、糖負荷検査(75g OGTT)で空腹時血糖が126mg/dl以上、2時間値では200mg/dl以上あり糖尿病が確定しました。HbA1cが5.4%ですから内服薬やインスリン治療は必要ありませんが、治療としての食事と運動、そして定期的な通院が必要です。ではなぜ糖尿病になってしまったのでしょうか。BMIは28.4で肥満の基準の25を越えていました。腹囲も85cm以上あって内臓脂肪蓄積型肥満でした。糖尿病と密接な関係にある肥満が根本の原因です。また脂肪肝があり、γ-GTPも高くアルコールの摂りすぎも考えられます。ビールのおつまみや運動不足も原因のひとつかもしれません。血圧は良好でした。Bさんはコレステロールが高めで中性脂肪が高いです。現在野菜を中心とした食事と定期的に運動されているということで、今回の検査結果が楽しみです。

Aさんの75g糖負荷試験の結果

	血糖値 (mg/dl)	血中インスリン (μU/ml)
負荷前	139	15.9
30分	232	41.6
1時間後	255	88.6
2時間後	214	137.2

Aさん(54歳♂)		Bさん(45歳♀)	
3月	5月	3月	5月
161	140	96	94
5.4	5.4	4.3	***
213	221	252	260
83	84	372	115
56	53	60	75
98	***	77	***
85	83.5	55	53.5
28.4	27.9	20.9	20.5

病院ボランティア募集

公立芽室病院では、より地域の皆様に開かれた病院を目指すために病院ボランティアを募集します。ボランティア活動には特別な資格などはありません。たくさんの方からのご応募をお待ちしております。

- 主な活動内容**
- 受付の案内
 - 施設内での個人展
 - 園芸 など
- ※時間・曜日などの詳細については公立芽室病院 医事課へご相談ください。

その他
ボランティア活動保険に加入していただきます。
☎公立芽室病院 医事課
☎62-2811(平日 9時~17時)

すこやか健診を受けましょう

(初めての方は5,000円で受けられます。)

すこやか健診は町の助成を受け通年受診できる総合健診です。自己負担金は8,500円です(老人保健法による老人医療受給者証または高齢受給者証の交付を受けている方は4,000円、生活保護・老齢福祉年金受給者は無料)。平成10年4月1日~平成18年3月31日の間に一度もすこやか健診を受診されたことのない方は、5,000円の負担金で受診できます。
☎保健福祉課保健推進係 ☎62-9724

