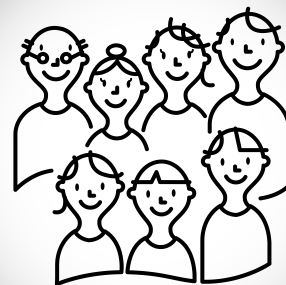




年末年始・冬休み 子どもの事故防止



市民健康ガイド

お正月や冬休み。子どもをつれて出かけたり、遊びにやってきましたりする時期です。旅先で子どもはしゃぎがちになって、慣れない訪問先で思わぬ事故にあうことも。事故防止について、出かける側も迎える側も再確認しておきましょう。

万が一のときには小児救急相談を利用してください。

- ① アイロン、炊飯器の蒸気や湯気は子どもの興味を引き、やけどの危険あり。
- ② ホットカーペット、こたつ、カイロでの低温やけどに注意。
- ③ 直径3.9cm(500円硬貨は直径2.7cm)、長さ5.1cm以下のものは誤って飲み込む(誤飲)危険あり。
- ④ ナッツ類、特にピーナッツは3歳まで与えない(誤飲で気管支炎や肺炎に)。
- ⑤ アルコール飲料の誤飲は、少量でも急性アルコール中毒の危険あり。コップに入れたものをジュースと間違えて飲んでしまったり、冷蔵庫からジュースと間違えて出して飲んだりする事故も。
- ⑥ ボタン電池の誤飲は、短時間で食道などに潰瘍ができて穴が開き大変危険。「工具を使わなくても電池が出せるもの」や「落とすだけで電池が飛び出すもの」がないか確認を。
- ⑦ 子どもが口に物を入れているときには、びっくりさせない(「出しなさい」と急に叱らない)、しゃべらせない、押さない、上の方を向かせない。
- ⑧ 消毒液を入れたペットボトルを間違えて飲む事故も。ペットボトルを再利用するときは、中身がわかるようにして子どもの手が届かないところへ。
- ⑨ タバコの飲み込みは重大事故。実は1/2～1本分のニコチンが子どもの致死量。家庭内にタバコを置かないように。
- ⑩ 医薬品を誤飲する事故が増加中。お菓子と間違えたり、かばんから薬を取り出して口にしたりするので、保管方法に注意。
- ⑪ 駐車場付近では幼児を一人で歩かせない。手が離れないように手首をつかんで歩く。
- ⑫ チャイルドシートは子どもがベルトをはずしたり、抜け出したりしていないか確認を。
- ⑬ お風呂で溺れるときは意外と静かなもの。洗髪などで2～3分間目を離れた隙に溺れることが多い。耳だけで気をつけるのではなく、目を離さないように。



楽しい冬休み。
事故に気をつけてね。

◎ 小児救急でんわ相談

受付は365日 19時から翌朝8時まで。
急な病気やけがなどで判断に困ったら…
看護師や医師から適切な助言が受けられます。

☎ # 8000(全国同一番号) または ☎ 011-232-1599

もしもし、
どうしたら
いいですか？



【お知らせ】 1月の「にじカフェ」はお休みです。次回は2月9日(木)を予定しています。

今月の
お知らせ

不適切な飲酒

多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒など



アルコール健康障害

アルコール依存症や不適切な飲酒の影響による心身の障がい

新年を迎え、お酒を飲む機会が増えますね。

お酒は生活に豊かさと潤いを与え、その伝統と文化は私たちの生活に深く浸透しています。その一方で不適切な飲酒(多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒など)は、アルコール健康障害の原因となります。

【多量の飲酒】で起こること

怖いのは急性アルコール中毒やアルコール依存症だけではありません。たくさんの病気や障がいなどの危険性(リスク)が高まります。

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、痛風などの生活習慣病
※リスクを高める1日のアルコール量は、
男性40g以上、女性20g以上(下表参照)
- 臓器障害(肝臓など)
- 食道、肝臓、大腸などのがん、乳がん
※多量飲酒者は飲酒しない人の6.1倍のリスク
- 睡眠障害、うつ、自殺

(参考)アルコール量20gの目安は？

ビール	(5%)	500 ml
チューハイ	(7%)	350 ml
ワイン	(12%)	200 ml(ワイングラス2杯弱)
日本酒	(15%)	170 ml(1合)
焼酎	(25%)	100 ml
ウイスキー	(40%)	60 ml(ダブル1杯)



【未成年者の飲酒】で起こること

脳の萎縮や第2次性徴の遅れ、アルコール依存症のリスクの高まりなど、心身の発育への影響が指摘されています。

【妊婦の飲酒】で起こること

胎児性アルコール症候群(アルコールの影響で胎児に脳の発達障害などが起こる疾患)や、発育障害を引き起こすことが指摘されています。

アルコール健康障害は本人の健康問題だけではなく、飲酒運転、暴力、虐待、自殺など、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる恐れがあります。

アルコールでお悩みの方(本人・家族など)は「断酒会」または保健師へご相談ください。

- 歌志内断酒会 遠藤 茂 会長
☎33-8712
- 健康づくり推進係保健師
☎32-5665