

TV SCHEDULE

週間テレビ番組表

SS サラウンドステレオ 音声多重放送 日ニカ国語放送
 囲手話放送 囲字幕放送 囲テータ放送 囲解説放送
 ※局の都合により、番組内容、放送日時などが変更になる場合があります。

12 13
 火 水



日時 3月30日(土)・31日(日)

午前10時～午後4時30分

会場 グランメッセ熊本

主催：熊本リビング新聞社・テレビ熊本 後援：熊本県、熊本市 ほか

入場無料

ステージ&コーナー情報の特集は
 3月23日号! お楽しみに

3月12日(火)

3月13日(水)

TV番組表はweb公開
 できません。
 リビング新聞紙面を
 ご覧下さい。



Teacher: 新堀 曜子さん

福田病院産婦人科に勤務する
 ドクター。自らも11歳と9歳
 の2児の子育てに奮闘中。

新堀曜子先生の 女性教室

好評 毎週土曜 11:30 ~ 11:33OA

産婦人科のプロが、知っているよう
 で知らない女性のカラダや病気に関
 するテーマをレクチャーしてくれる
 TKUの番組。2月の放送分から、
 気になる情報をレポートします。

2/9
 OA

妊娠中のアレルギー

アレルギーとは一般的に、**食べ物や花粉、ダニなどに対して過剰に免疫が働く**ことで、じんましん
 や鼻水、目のかゆみ、咳、息切れなど、さまざまな症状を生じる状態です

花粉症 花粉によって生じるアレルギー疾患の総称

主に**アレルギー性鼻炎**と**アレルギー性結膜炎**が生じる

⇒患者数は国民の約25% 症状が起こる時期・症状の強さは人によってさまざま

▶妊娠中は花粉症が悪化しやすい

- ◆女性ホルモンの影響でアレルギー症状が起こりやすくなる
- ◆妊娠により鼻粘膜の充血・腫れが起こり、鼻づまりになりやすくなる

花粉症の治療

花粉が飛び始めた直後から治療を開始する「**初期療法**」が有効

【**妊娠中の治療**】「**点鼻薬**」と「**点眼薬**」での治療が中心になる
 ⇒症状がひどい場合は、「**漢方薬**」や「**内服薬**」が処方される

▶かかりつけの病院を受診する場合は
必ず妊娠中であることを医師や薬剤師に伝える



Point

花粉症対策には、外出時のメガネやマスクの着用、帰宅後の手洗い・うがい・洗顔が有効だとい
 われています。また、規則的な生活を心がけ、しっかりと睡眠をとることも予防になります

2/16
 OA

胎動について

胎動とは、お腹の赤ちゃんが**頭や手足を動かしたときに、子宮の壁にぶつかって感じる振動**の
 ことです。赤ちゃんが大きくなり、よく体が動くようになると、胎動を感じやすくなります

胎動を感じ始める時期

早い人は…… **妊娠16週頃**から / 多くの人が… **妊娠22週頃**までには感じるようになる

【**早めに胎動を感じる傾向**】 ◆初産婦 < 経産婦 ◆太めの人 < やせ気味の人

最初は動きが小さく、腸の動きと思うくらい

⇒妊娠週数が進むにつれて、ダイナミックにお腹が変形するほど激しく動く

胎動カウント はっきりと胎動を感じるようになってから

赤ちゃんが元気に育っているか、お母さんが自分で確認する方法

* 赤ちゃんが動いているとき、**10回動くのにかかった時間を測る**

リラックスして、胎動に集中できる時間帯を選び、毎日カウントしてみましょう

【**胎動カウントの目安**】 赤ちゃんは目が覚めていれば、**20分以内に10回ほど動く**

▶ **1時間以上かかるときには、医師の診察を受けましょう!**

Point

胎動は元気に育っているという赤ちゃんからのサインです。もし「1日まったく動かない」、「い
 つもと全然違う動きをする」とときには、赤ちゃんに異変が起きている可能性もあるので、すぐ
 に病院に連絡してください