

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。

11 12
火 水

高橋伸子の **家計簿クリニック** 相談者大募集
採用者には5000円の商品券をプレゼント!

人にきけない
お金の悩みを
相談しませんか?
詳しくはHPへ→



【応募要項】①年間の支出項目 ②1カ月の家計簿 ③家族構成 ④年齢 ⑤聞きたいこと ⑥住所 ⑦電話番号・メールアドレスをご記入し右記へ
メール/ kakeibo@living-k.co.jp FAX/096-311-1088
郵送/〒860-8511 熊本リビング新聞社「家計簿クリニック」係

回答者/高橋伸子
生活経済ジャーナリスト

6月11日(火)

6月12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。5月の放送分から、
気になる情報をレポートします。

5/4 OA 妊娠中に気をつけたい食べ物

妊娠中は**免疫力が下がり、食中毒にかかりやすくなるので注意**が必要です。今回は、特に妊婦さん
に気をつけてほしい食中毒と、避けたい食品についてまとめました

リステリア菌

【リステリア菌が存在する食品】

- ・生ハム ・スモークサーモン ・肉や魚のパテ ・ナチュラルチーズなど
加熱により死滅 ・低温と塩分に強い ⇒ 冷蔵庫でも増殖

妊娠中は感染しやすく、重症化しやすい

妊婦さんが感染すると、胎盤を通して**胎児に感染し、流産・新生児の髄膜炎・敗血症**などの原因に
⇒ 感染した場合は、早めの抗生物質で胎児への感染を防ぐ

トキソプラズマ 多くの動物や鳥がもっている寄生虫の一種

【トキソプラズマが存在する食品など】

- ・生ハムやレアステーキなどの加熱不十分な肉 ・猫の糞 ・土など
過去に感染し抗体ができていれば心配ない

しかし、**妊娠中に初めて感染**すると、**流産・早産**のリスクが高くなり、
胎児に感染した場合、**重い障害**が現れる可能性
⇒ 抗生物質の服用で、約半数の胎児感染が予防できる



Point

このほか、生の魚介類、特に二枚貝が原因となる「ノロウイルス」、生卵などが原因となる「サルモネラ菌」などがあるので、注意しましょう

5/11 OA 妊娠中の紫外線対策

紫外線は、シミ・ソバカスのほかにも乾燥やシワの原因にもなり、**最近の研究では、体全体の
免疫力を低下**させることもわかってきました

妊娠中の紫外線対策 妊娠中は紫外線の影響を受けやすい

妊娠中は女性ホルモンの増加により、シミ・ソバカスができやすく、肌のトラブルも起こりやすい
妊娠中の紫外線対策は、普段よりもしっかりと行うことが大切!

服・帽子・サングラス・日傘と合わせて、**日焼け止め**をこまめに塗り、紫外線から身を守る

⇒ 妊娠中は肌が敏感になり、今まで使っていた日焼け止めが合わなくなることも
…最初は少量を顔の目立たない部分で試し、問題がなければ顔全体に塗る

去年の使い残しの日焼け止めは、UVカット効果が低く成分が劣化。
「かぶれ」などの肌トラブルを起こすので注意!

【紫外線を極端に避けると…】

ビタミンDの生成が減り、胎児に「**ビタミンD欠乏症**」の症状が出ることも

予防のために必要な**1日の日光浴**
夏…木陰で**30分程度**
冬…手・顔に**1時間程度**



Point

妊娠中はノーメイクで過ごす妊婦さんも多いと思いますが、室内でも紫外線のダメージ
を受けることがあるので、日焼け止めだけでも塗るようにしましょう