

ふれあいの **里** だより **色づく雑木林**

秋から冬へと忙しくその姿を変えていく雑木林。日中の気温が下が
り、夜間の冷え込みが増すにつれ、紅葉(黄葉)が始まります。赤い
色は、光合成して出来た糖分が葉緑素から分解したアミノ酸と合成し
てできたアントシアンの色。黄色は、葉にもとから含まれていたカロ
チノイドの色で、葉緑素が分解されること
によって目立ってきます。

ヤマウルシ、ニガイチゴなどの紅葉が
始まり、アオハダが黄葉します。クヌギ、
コナラは普通黄色く色づきますが、若い
コナラの葉は **ニガイチゴの紅葉** 紅葉すること
もあります。フジの黄葉も秋の日ざしを透
かして美しいものです。

重なり合う葉は、互いに陽光を遮るため、
葉緑素の分解度合いが異なり、部分的な紅
葉(黄葉)となって微妙な彩りの変化を見
せます。色づく木々の競演です。やがて落葉の季節、残り少なくな
った木の実も野鳥たちに食べてもらおうと最後の輝きを見せます。

センターでは、11月の水・土・日曜日、祝休日に自然解説員が皆さ
んのご来館をお待ちしています。紅葉(黄葉)を楽しみ、鳥と植物の
共生を感じながら雑木林を散策し
ましょう。14日(金)は、植物画体験
講座(午前の部…午前10時～正午、
午後の部…午後1時～3時。定員
…いずれも申し込み先着15人)を
行います。葉っぱとにらめっこし
て、葉っぱと友達になりませんか。
【申し込み・問い合わせ】
狭山丘陵いきものふれあいの里セ
ンター(荒幡782/☎・FAX939-94
12/休館日:毎週月曜日)
◎11月24日(休)は開館し、5日(休)、25日(火)、26日(水)は休館します。

11月の自然観察会
《色づく木々の競演》

と き 11月15日(土)/午前9
時30分～午後2時30分
集 合 西武球場前駅前
定 員 申し込み先着40人
持 ち 物 昼食、飲み物、筆記
用具等

こんにちは保健師です

いきいき健康づくり

120%おいしく食べるには!

今回は、いつもの食事をさらにおいしく食べることができる、とっ
ておきの情報をお知らせします。

ここで、毎日の食事を思い出してください。食べ物を口に入れて、
すぐに飲み物(みそ汁・お茶・牛乳等)と一緒に流し込むような食べ
方をされている方はいませんか?心当たり
のある方は、一度、水分を口に入れずに飲み込
むことができるまで食べ物をしっかりと噛ん
でみましょう。

保健センターで行っている『健康教室』で、
皆さんに実際にやっていただいたところ、「唾
液がジワ～と出てくるのが良かった」、「噛めば噛むほど味わいが出て
きておいしかった」、「よく噛むと満足感があった」等、さまざまご
感想をいただきました。皆さんは、いかがでしょうか。

いつもの食事でも、噛めば噛むほどに味わいが出て「食べるとはこ
ういうことだったのか」と、おいしさを感じ取ることができます。味
わって食べることは、よく噛むこととつながっているというわけです。

よく噛むことの効果

- ①食べ物を噛んですりつぶし、消化しやすくする
- ②脳の血液の流れが活発になるため、痴呆の予防につながる
- ③歯肉の血液の流れがよくなり、歯肉が健康になる
- ④唾液がたくさん出る
- ◎唾液には消化作用、殺菌作用、口の中を潤しきれいに保つ、味
覚を感じやすくさせる、食べ物を飲み込む手助けをする等、大切
な働きがあります。

よく噛むことは、歯を保つとともに健康な体を守るうえでカギを握
っているといえます。また、よく噛むためには、歯や歯肉を含めたお
口の健康も大切です。
「健口」にちょっと自信がないという方は、保健センターの歯科衛
生士へお気軽にご相談ください。
問い合わせ 保健センター(☎991-1811・FAX995-1178)

小児科医療相談室 **Q&A** **教えて! やまちゃん**

**Q: 5歳の男の子です。かかりつけの小児科で気管支炎
と言われ、ようすを見ていました。熱が下がってきた
ところ急に咳き込み、何をしても止まらず、苦しがつた
ので吸入してもらいました。以来、胸がゼーゼーする
ことが度々あり、ここ1週間は、ほぼ毎日のように夕
方から夜にかけてゼーゼーしています。今まで喘息と
言われたことはなかったのですが、この年齢で、突然
喘息になることは、よくあることなのでしょうか?ま
た、治療法にはどのようなものがあるのでしょうか?**

**A: 気管支喘息の発症年齢について、昨年、西日本で行
った調査があります。それによると、小児気管支喘息
を発症した子どものうちで、2歳までに60%、3歳ま
でに80%が発症するようです。また、5歳までに喘息
を発症した累計は90%となっているので、小児喘息の
10%が4・5歳で発症したことになります。**

気管支喘息は、気管支に炎症が続いているために起
こると考えられています。お子さんの場合、ここ1週
間は毎日夕方から夜にかけてゼーゼー(喘鳴)するよ
うですから、炎症が完全にひいていない状態と思われ
ます。夜何度も起きるようでは、呼吸困難があると思
えられます。

発症して間もないので確定できませんが、このよう

な状態は、小児気管支喘息ガイドラインで中等症持続
型に相当すると考えられます。まずは状態に見合った
治療をしましょう。

中等症持続型の場
合は、毎日吸入ステ
ロイド薬を吸入する
ことが勧められてい
ます。毎日吸入する
ことで、喘鳴はなくな
ると思います。しかし、なくなっても気管支の炎症
はすぐには消退しないので、良い状態になってもしば
らくは吸入を続ける必要があります。もう少し喘鳴の
頻度が少ないと軽症持続型になりますが、この場合だ
とテオフィリン(テオドール)の内服だけでも良いと思
います。テオフィリンの内服も、喘鳴を起さなくな
った後しばらく続ける必要があります。

また、注意しなければならないのは環境を整えるこ
とです。ダニ・カビ対策として、寝具は1～2週に1
回、入念な掃除と天日干しをする。寝室は毎日、掃除
機をかける。部屋の換気に努める。もし、家族で喫煙
者がいれば家では吸わないようにしてもらおうなどです。

環境因子をなるべく排除したうえで、定期的にお医
者さんに診察してもらうと良いでしょう。

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵
便や下記のアドレスで随時受け付けています。
あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1
所沢市市民医療センター・小児科相談係
Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

マウスのつばやき

▶岩井袋港・木更津港
・千葉港と、2日間で
海釣りのハシゴ。潮ま
たは水温のせいか、な
かなか釣れずに苦戦し
たが、最後の港で近こ
ろ「高級魚」となった
イワシが釣れた。なん
だか得した気分!(♣)

▶陸上競技選手権大会
で、子どもたちの元気
に走る姿に感動!子ど
もを狙った犯罪が相次
いでいますが、許せま
せん!「宝」である子
どもたちの元気さと笑
顔を私たちの力で守っ
ていきましょう。(♣)

▶我が家では、ベタ(熱
帯魚)をガラスで飼育
しています。雄はひれ
が長くワインカラーで
とてもきれいです。空
気呼吸が可能でガラス
の中でも元気いっぱい。
泳ぐ姿は、まるで動く
宝石のようです。(♥)