



梅雨を迎える 狭山丘陵

6月に入り狭山丘陵は、若葉しげる初夏の装いからしっとり落ち着いた深緑へと変わり、梅雨の季節を迎えます。

雑木林の林床でギンリョウソウが白い花をつけ、ハナバチたちを誘っています。雨に濡れた丘陵の路傍に、ホタルブクロが小さな提灯をぶら下げたような淡い紫色の花をつけ、道行く人の心をなごませます。



ギンリョウソウ

湿地沿いの林縁等で、チダケサシが淡い紅色の小さな花を円すい状につけ風に揺れています。そして濡れた木々の幹では、陸に住む貝のコナミギセルの姿を見つけることもできるでしょう。



オオミドリシジミ

また、朝の陽光を受け、コナラやクヌギの樹冠を森の妖精・ゼフィルスと呼ばれるミドリシジミの仲間が華麗に舞い、しばし梅雨のうっとりささを忘れさせてくれます。深山の趣のある狭山丘陵奥地の沢沿いでは、夏鳥たちの美しいさえずりが聞こえます。黒と黄色のコントラストの美しいキビタキ、鳴き声と姿の美しさで日本の3鳴鳥に数えられるオオルリ、「月・日・星・ホイ・ホイ・ホイ」と聞こえる声でさえずり、長い尾と目の周りのブルーが美しいサンコウチョウ。梅雨の季節も狭山丘陵は、いきものたちとの楽しいふれあいに満ちています。

センターでは、自然写真、植物画、夏に見られるチョウの標本等を展示しています。6月13日(日)・16日(水)・20日(日)・23日(水)には自然解説員が、皆様のご来館をお待ちしています。さまざまないきものたちとの出会いを楽しみに、散策されてはいかがでしょうか。

【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 / ☎ FAX2939-9412 / 休館日: 毎週月曜日)

6月の自然観察会

《森の妖精・ゼフィルスと 夏鳥のさえずり》

とき 6月20日(日) / 午前9時30分～午後2時30分

集合 さいたま緑の森博物館

定員 申し込み先着40人(6月3日(木)から受付)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具、ポケット図鑑等

こんにちは保健師です

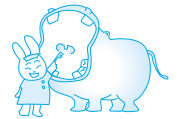
いきいき健康づくり



歯を長持ちさせるブラッシング

歯や歯肉の健康に欠かせないブラッシング。毎日のブラッシングが大切とは知りながら毎食後ともなると、おざなりになってしまいます。歯を長持ちさせるには、効果的なブラッシングで歯垢(むし歯や歯周病の原因)を取り除くのが一番です。

効果的なブラッシングを身につけましょう。



■効果的なブラッシングのポイント

- 歯垢がつきやすい部分を知って丁寧に磨く(1か所10回以上)
- 歯垢がつきやすい部分 ▶ 歯と歯肉の境目、歯と歯の間 ▶ かみ合わせ面の溝 ▶ 奥歯、前歯の裏側 ▶ 歯並びが、でこぼこしている所
- 自分の歯を観察して特徴をとらえる
- 磨き始めの起点と終点を決めて、順番に磨いていく(図1参照)
- 毛先を歯に軽くあて、力を入れすぎない
- 歯は立体的なので1本1本の歯をいろいろな方向から磨くことが大切
- 歯ブラシを立てて1本ずつ立体的に磨くことがポイント(図2参照)

図1 歯磨きの順番

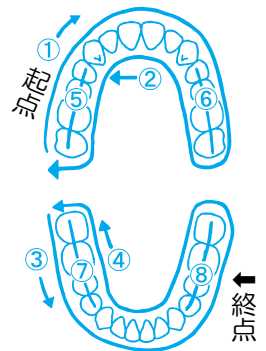
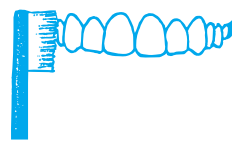


図2 歯の磨き方



磨いていると磨けているの違い

舌で歯の表面を触り、「ツルツル」していたら終わり、「ザラザラ」していたらもう一度

歯ブラシのあて方は、歯科医院でブラッシング方法の説明と、定期的なブラッシングのチェックを受けることをお勧めします。

保健センターでも歯科相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室 Q&A ㉓



教えて! やまちゃん

助けて! たかちゃん



Q: 4歳になる男の子なのですが、夜中のいびきがすごいのです。大人のように「ガーガーゴゴ」と、うつ伏せで口を半開きの状態で、毎日と言っていいほどです。日中も口が半開きで、「口を閉じて!」と言うととりあえずは閉じますが、鼻で呼吸が出来ないのか、しばらくするとまた半開き。現代っ子に多いと聞きましたが、治す方法があれば教えてください。

A: お子さんの症状の原因は、アデノイドが大きいためではないでしょうか。アデノイドは咽頭扁桃(いんとん)と呼ばれるものです。熱を出したときに「扁桃腺炎(へんとうせんえん)が原因です」と言われることがあると思いますが、このときの扁桃腺は口蓋扁桃(こうがいへんとう)といって口を開けると、のどの両わきに見えます。アデノイドはのどの部分(鼻の奥)にあり、普通口を開けても見えません。

これが大きいと鼻の奥をふさぐようになり、ちょうど鼻がつまったときと同じ状態になります。それで鼻で呼吸するのが苦しくなるため、口を開けて呼吸をするようになります。

人間は眠ると無意識に鼻で息をしようとして、するとアデノイドがふさいだ透き間を、空気が通るためいびきが生じます。また、寝ると身体の緊張が取れる

ので、いっそう鼻の奥の空気の通り道は狭くなり、大きな音が生じるようになります。一般的には仰向けの方が、うつ伏せよりいびきは強い傾向になります。

アデノイドや口蓋扁桃

桃は1歳を過ぎたころから大きくなり、アデノイドで3~6歳、口蓋扁桃で5~7歳に一番大きくなる時期を迎えます。その後は徐々に小さくなります。従って、特に症状がない場合は経過をみるだけにします。ただ、小さくなるまでの期間には個人差があります。(早ければ小学生のうちに、遅いと大人になっても大きい人がいます。)

アデノイドが大きいと次の記述のようないろいろな弊害が生じてきます。▶いつも口を開けている状態 ▶寝ているときのいびき ▶寝ていて呼吸が止まる状態 ▶蓄膿症(ちくのうしょう)や中耳炎を起こしやすい等があげられます。特に睡眠時に呼吸が止まる、中耳炎のために耳の聞こえが悪い、というような場合には、手術が必要になります。一度、耳鼻科の先生に相談してみるとよいと思います。(山本)

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



▶この春に異動してきた1年生マウスです。「ピカピカの…」という表現は当てはまりそうもありませんが、先輩マウスたちに負けないう頑張りマウス! 皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。(◆) ▶お世話になった広報マン2人が異動し、新たな仲間との格闘?の中で、皆さんへ新鮮な情報を提供するために、只今まい進中です。それが広報マンOBたちへの恩返しにもなると確信しています。(♣) ▶今回ご紹介した匠の工房では、市民文化センターミュージアム(アークホール)のミュージアム像も製作したとか。日ごろ目にする博物館に展示される特殊な模型が、所沢で作られていたとは感動です。(♥)