

ふれあいの **里** だより **春うらら**

『春』の語源はいくつかありますが、草木の芽が「張る（出る）」からきているという説があります。英語の『spring』にも跳ねる、弾む、草木の芽が出るという意味があります。

春には穏やかでのんびりしたイメージがありますが、生きものたちは跳ねる、弾けるといった感じで、のどかな気分浸っている間に風景は変わっていきます。

この時季は、1週間もすると、いたるところで変化が現われます。咲き始めたソメイヨシノは満開になり、芽吹いたと思ったらコナラはもう花を咲かせます。モンシロチョウはサナギからチョウへ、巣作りを始めたシジウカラは産卵を始めます。まるであちらこちらで新しい命が弾んでいるようです。春を代表する花のスマレには、それだけで図鑑が1冊できるくらい



コナラの雄花



タチツボスマレ

の種類があり、狭山丘陵では、アオイスミレ、ノジスマレ、ヒメスマレ、スマレ、タチツボスマレ、ニオイタチツボスマレ、ツボスマレなどが次々と咲いていきます。

センターでは、季節の自然写真、春に見られるチョウの標本を展示しています。

また、4月10日(日)以降月末までの水・土・日曜日、祝日には、自然解説員が皆さんをご案内します。

センターに備え付けてあるオリジナルの植物画図鑑を手に、日々移り変わる景色を楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。

なお、平成17年度は自然観察会を毎月第3土曜日に行います。

【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）

4月の自然観察会
《春うららかな雑木林の花》

とき 4月16日(土) / 午前9時30分～午後0時30分
集合 将軍塚バス停
定員 申し込み先着40人(4月1日(金)から受付)
持ち物 筆記用具。お持ちの方は双眼鏡等

こんにちは保健師です

いきいき **健康づくり**



お医者さんの賢いかかり方

病院で受診したときに、「心配なことが医師によく伝わらなかった」「医師の治療方針がよくわからなかった」などという経験はありませんか？今回は、スムーズに心配ごとを伝え、納得した治療を受けるためのポイント等をご紹介します。

■診察室で伝えること

次の内容をメモにして、持って行くとよいでしょう。

- ①症状の説明…▶どこが▶いつから▶どのような症状
- ②これまでの病歴…▶今までにかかった病気▶今、治療中の病気
- ③今、飲んでいる薬…▶ほかの病院でもらっている薬▶自分で買って飲んでいる薬
- ④アレルギー体質などの有無

■診察室で聞くこと

医師の説明を十分に聞き、納得して治療を受けることは、とても重要です。「こんなことを聞くと、お医者さんに怒られるかな？」などと遠慮せず、次のような疑問点は、特に積極的に聞きましょう。

- ①なぜ、この検査や治療をする必要があるのか？
- ②検査や治療に伴う危険性は？
- ③薬の名前や飲む期間、どのような効果が期待できるのか？

【かかりつけ医を持つ】

ふだんから自分の健康状態をわかってくれて、気軽に相談できる医師（かかりつけ医）を持っていると安心です。

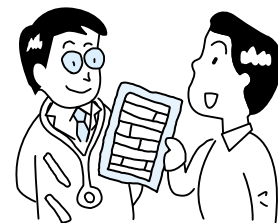
具合が悪くなったら、まず、かかりつけ医で診てもらいましょう。

もし、専門的な治療が必要な病気と判断されたら、かかりつけ医から専門医を紹介してもらうのがよいでしょう。

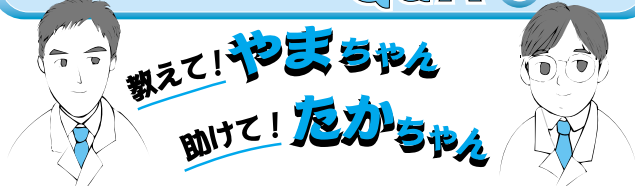
何科にかかるか迷ったときも、かかりつけ医に相談しましょう。

また、保健センターでも、「こんな症状があるが、何科に受診したらよいか」などのご相談に応じています。お気軽にご連絡ください。

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 ④



Q：2歳の女の子です。夜（10時過ぎ）なかなか寝てくれませんが、昼間は私がへとへとになるほど遊び回っていますが、眠い目をこすりながらまだ遊んでいます。最終的に寝かすときは、車に乗せて（チャイルドシート）寝かせますが、早くて10分、遅ければ30分以上かかります。何か本人に問題があるのでしょうか？

A：子どもの睡眠問題は、2つの大きなグループに分けられます。発達の正常あるいは自然な過程に基づくものと、環境と発達因子が相互に影響しあっているものがあります。最初のグループでは、同じ年齢でも子どもによって、睡眠の必要量が異なることへの理解が少ない場合に生じます。後のグループでは、一方の親がないと寝ない、横になるのを嫌がる、寝かせようとすると泣くとか、夜中に何回も起きたり泣いたりする時期があります。

子どもの睡眠時間は、主に年齢、性格、知能、昼寝の時間に左右されます。非常に活動的な子どもは、睡眠時間が短く、5か月で1日の大半を起きていて、2歳ごろには昼寝をしなくなります。逆に非常におとなしい子は、生まれてからよく眠り、4～5歳になっても昼寝を必要とすることがあります。一般に、機敏で知的に発達して、活発であればあるほど、睡眠時間は

短い傾向にあるそうです。

睡眠には、大きく分けてレム睡眠とノン・レム睡眠があります。レム睡眠は浅い眠り（からだの眠り）といわれ、ノン・レム睡眠は深い眠り（脳の眠り）といわれています。小さいお子さんが眠っているときにまぶたをぴくぴくさせたり、手足を動かしたりするのはレム睡眠です。レム睡眠はわずかな刺激でも目を覚ましやすいため、少し寝たかなと思っていたら、すぐに目を覚ましてその後しばらく遊んでしまう等ということも起こります。

昼間はとても活発に遊んでいる様子ですが、子どもは就寝時に疲れすぎていると、寝つきが悪かったり、睡眠時間が短かったりすることがあります。

また、寝つくのが遅いとありますが、睡眠時間はどれくらい取っているのでしょうか？睡眠時間が普通に取れていれば、寝る時間が遅くなるのも当然だと思います。いずれにしても、今までの発達に問題がなく、寝つくのが遅いことで本人にとって不都合が生じていないのなら、問題はないと思います。（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

◎掲載できなかったご相談には、別途回答します。回答をご希望の場合は、連絡先の記載をお願いします。

お知らせ

▶さまざまな分野でご活躍されている35人の匠に登場していただいた表紙「所沢の技・わが街の匠たち」。その技のすばらしさを伝えていただき、本当にありがとうございました
▶市内随所の歴史や伝統行事などを紹介してきた「みんなの広場・ものしりウォーキング」。環境に関する情報発信コーナー「エコとこ伝言板」。それぞれが今月号で最終回になります。今までご愛読いただき、ありがとうございました▶5月号からは、表紙と連載記事に新企画が登場します。お楽しみに…▶「マウスのつぶやき」も終了します。8年間皆さんにかわいがっていただき、感謝しています。次号から新しい編集後に衣替えして、皆さんにお目にかかります。

