

ふれあいの

よろこ 喜びの歌

里

だより

チョウは種類によって食べる植物などが大体決まっています。狭山丘陵では、希少種となってしまったジャコウアゲハの幼虫の食草はウマノスズクサです。これを刈られないようにしたところ、予想以上に多くのジャコウアゲハの幼虫が育ちました。生きもので賑わうようにするには、草も木も種類が多いにこしたことはありません。

シベリアの方から冬越しに来ているツグミ



は、ミミズなどの小動物や草の種を糧にしています。土の中の小動物や微生物によって、落ち葉などは分解され、樹木の栄養になります。自然界では互いに共生し、命が循環しています。人もその一部ですが、あまりにも人を中心に生活してきた私たちは、地球の敵になってしまっているかもしれません。自然環境に敏感な、野鳥の住めない世界には人も住めないといえます。ベートーヴェンの『第九』は、人々はみんな兄弟だと歌い上げますが、人を含め多くの生きものが暮らせる世界が喜ばしいのではないのでしょうか。

北風の中、ウグイスカグラが咲き始め、早春に咲くムラサキケマンは芽生え、緑の葉を揺らしています。貸し出し用のセンターオリジナル植物図鑑を手に、冬の生きものを探してみませんか。

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/ ☎ FAX2939-9412/ 休館日：毎週月曜日)

◎1月9日(祝)は開館し、1日(祝)～3日(火)、10日(火)は休館します。



ジャコウアゲハ

1月の自然観察会

《里山の鳥・水辺の鳥》

とき 1月21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(1月4日(水)から受付)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑等



こんにちは保健師です

健康づくり

29

『働き盛りのメタボリックシンドローム』

シリーズ4回目は、「壮年期分科会(30～54歳)」からの報告です。壮年期は、そろそろ生活習慣病などの健康問題が現れ始める時期です。今回の調査からも、50代から急激に治療する病気が増えることから、30代、40代の生活のあり方が極めて重要です。

■壮年期の調査結果で気になるデータ!…皆さんはいかがですか?

●生活習慣の状況

運動不足だと思っている人	81.6%
つついとお腹いっぱい食べてしまう人	60.0%
夜12時以降に寝ることが週3回以上ある人	54.5%
甘いものをよく食べる人	45.1%
毎日ストレスを感じる人	42.9%
間食または夜食を毎日する人	40.3%

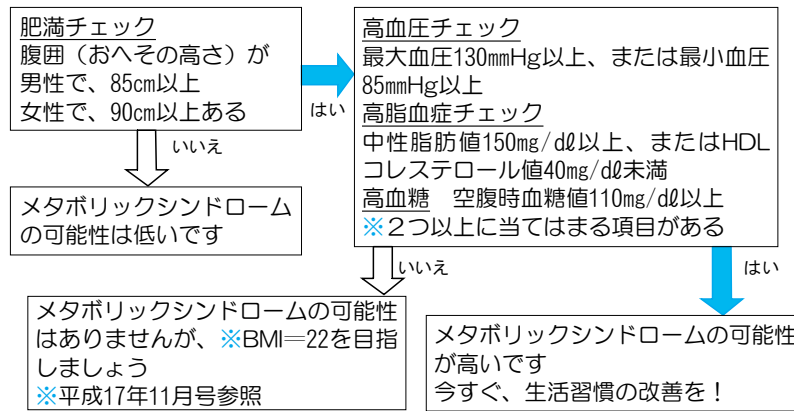
●朝食を食べない人

年代	30代		40代	
性別	男性	女性	男性	女性
所沢市	24.3%	19.0%	21.2%	9.8%
埼玉県	16.4%	7.1%	15.6%	5.4%

■「メタボリックシンドローム」をご存じですか?

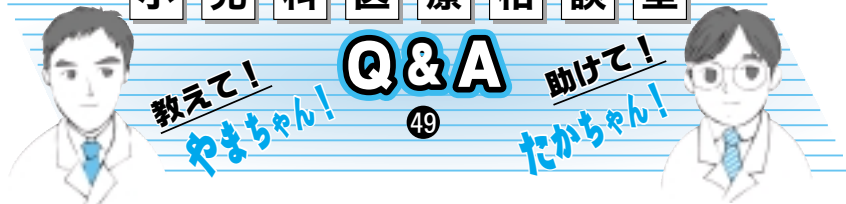
内臓脂肪が多く、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」を複数併せ持った状態のことです。自覚症状はなくても、「心臓病」や「脳卒中」の原因である動脈硬化を飛躍的に進行させます。

■「メタボリックシンドローム」をチェックしてみましょう!



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

小児科医療相談室



Q: 4歳の男の子です。解熱剤についての質問ですが、「風邪をひいて病院へ行くと「解熱剤は38℃を超えて苦しそうな場合に飲んでください」と先生に言われ、あまり飲まないほうが良いとのことでした。本人もたいていは熱があっても食欲もあり、機嫌も悪くはないので、解熱剤なしでいつも風邪を治しています。鼻水、咳止めの薬は飲みます。

最近、熱が出ると結膜炎になったり、中耳炎になったりします。これは熱がなかなか下がらないと、合併症のようにあらわれてくる聞ききました。熱以外の症状が出ないためにも、解熱剤を飲み、少しの熱でも早く下げたほうがよいのでしょうか?

A: 発熱は、細菌やウイルスなどに感染した際に産生されるインターロイキンなどの内因性発熱物質が脳の視床下部に作用し、プロスタグランジンという物質が合成されます。これが、体温調節中枢の設定温度を高温側に移動させることにより起こるとされています。解熱剤はこのプロスタグランジンの合成を抑制し、体温調節中枢を低温側に修正設定します。この結果熱産生が減少し、末梢血管の拡張によって放熱・発汗し熱が下がります。

一般的に解熱剤は、熱とか痛みとかの症状を一時的に軽くするだけの薬剤ですので、熱があってもつらくなければ使う必要はありません。また、使用しなかったからといって合併症が出ることもありません。ただ高熱が続き、ぐったりしている場合や水分を十分に取れない場合は、熱自体があまり高くなくても解熱剤の使用を考慮します。病気の勢いが強いときは、解熱剤使用前と体温の変化がないこともあります。そのほかの症状が和ら



げば平熱まで下がらなくても心配はいりませんし、効果はあったと判断して結構です。

機嫌がよく水分を十分に取れるなど全身状態がよい場合は、衣類や掛け布団などの調節・クーリングなどを優先し、解熱剤を使う必要はありません。体温が40℃を超えると心配になりますが、本人の状態さえよければ41℃までは体の細胞への障害は少ないので、様子を見てよいでしょう。(高田)

◎高田先生は12月をもって退職しました。ありがとうございました。

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

所沢市民憲章 (昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ  
鎌倉街道の拠点として発達し  
日本人が初めて大空にはばたいた  
記念すべき街である  
この歴史と環境の上に立ち  
未来に向かってうろの文化都市をめざす  
人は市の誇りである  
ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある  
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶所沢シティマラソンが行われました。寒空の下、上半身から湯気を漂わせ必死に走るランナー。沿道で小旗を振って選手に声援をおくる人。また、思い思いのコスチュームに身を包み、沿道の人たちに愛想を振りまきながら走る人も。それぞれが市民マラソンの楽しみ方なのですね。私もハードな変装姿で走ってみたい!