

ふれあいの

始まりの季節

里

だより

新年度、新学期。4月は始まりの季節です。植物たちも新しく芽を出し始めます。枯れ草の中などで冬を越していたキチョウが舞い、アゲハやモンシロチョウもさなぎからチョウの姿へと変身をします。早春に見つけたヤマアカガエルの卵は、オタマジャクシになっています。



キチョウ

みるみるパステルカラーの新緑に染め変えられていく狭山丘陵。柔らかい葉をすでにかじり始めているチョウやガの幼虫たち。幼虫をついばみ、せつせと雛へ運ぶエナガ。命の巡りも活発になり始めました。



アオジ

樹上で澄んだ声がしたら、冬越しを終え、ふるさとに帰る前のアオジの歌声かもしれません。足下では色や形もそれぞれの小さな花が、次々と咲いていきます。地面に顔を近づけてみると、土の香りとともにほのかなニオイタチツボスミシの香り。まるで命の歌が辺り一面から聞こえてくるようです。

4月からは、体制が変わり、観察会の内容なども変わります。4月23日(日)の午前10時～午後2時30分には、当センターにて、里山体験教室《里山の春さがし》を開催します。4月1日(土)から申し込みの受け付けをしますので、詳細はお問い合わせください。

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）

初めての自然観察会
《春の生きものを見つけよう！》

- とき 4月15日(土)／午前9時30分～午後0時30分
- 集合 西武球場前駅前
- 対象 幼児、小・中学生とその保護者
- 定員 申し込み先着30人(4月1日(土)から受付)
- 参加費 100円(保険・資料代)
- 持ち物 筆記用具、水筒、タオル



こんにちは保健師です

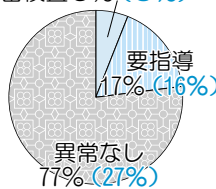
健康づくり

32

『骨丈夫でいきいき！元気！』

健康な骨は組織がしっかりしていて密度が高く丈夫です。しかし、人間の骨量は20代ごろに最大になり、年を重ねるにつれて減少していきます。骨量の減少により骨の組織がスカスカになる状態を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症になると骨がもろくなるため、ちょっとしたことで骨折しやすくなります(骨折は高齢者の寝たきりの大きな原因のひとつです)。

平成17年度の市の骨粗しょう症検診の結果は右のグラフ(かっこの数値は60歳以上の割合)のとおりです。特に年齢が60歳以上の方が、要指導と要精密検査が多い傾向にありました。



◆骨粗しょう症を予防する生活習慣

<input type="checkbox"/> 1日1回は乳製品や大豆製品をとる	<input type="checkbox"/> 積極的に外出している
<input type="checkbox"/> 意識的に体を動かしている	<input type="checkbox"/> たばこは吸わないようにしている
<input type="checkbox"/> 無理なダイエットはしない	<input type="checkbox"/> お酒は控えている

※チェックが少ない人は生活を見直してみましょう！

その他の要因として、年齢が55歳以上である、閉経した、家族に骨粗しょう症の人がいる、もともと体型が細身等があげられます。あてはまる方は、一度検診を受けましょう。

◆「骨丈夫でいきいき！元気！」できることから始めよう！

- ①牛乳やヨーグルト等でカルシウムを補給しましょう
- ②緑黄色野菜や海草の摂取を心がけましょう
(ビタミンDはカルシウム吸収を高めます)
- ③適度な運動で骨に刺激を与えましょう
(運動で骨に刺激が加わるとカルシウムの吸収が高まります)
- ④たばこ・お酒は控えめにしましょう
(たばこやお酒はカルシウムの吸収を妨げます)



「生活はどんなことに気をつけたらいいの？」等、骨粗しょう症に関する疑問・質問などがありましたら、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



教えて！
やまちゃん！

Q&A

助けて！
つかちゃん！



Q：まもなく7か月になる男の子のことで相談です。5か月くらいこのころから、授乳中(完全母乳)に寝入ってしまうときに、上半身だけ小刻みに震わせます。今までにけいれんのように震えることが5回くらいありました。時間は10秒前後で、けいれんしながらも母乳は飲み続け、授乳後は、そのまま完全に眠ってしまうこともあれば、眠らないこともあります。そのときの体調は、発熱等、特に異常はありません。出生時から今までにも、体には特に異常はありませんでした。発達に遅れ等も無いと思いますが、一度脳波等の検査をした方がよいのでしょうか。

A：お母さんの心配している「けいれん」には、授乳をして寝入るときに、上半身だけ小刻みに震える動作が10秒前後続くとあります。寒いと人間はブルブルと震えますが、ちょうどそれに似たような動作なのではないでしょうか。

乳児期にこのような動作を示すものにいわゆる「身震い発作」があります(手足よりも、主に頭や体を震わせます)。これは生後4～6か月ごろに出現してきて、小学校に入学するころには見られなくなります。通常、意識の低下や消失を伴うことはありません。



その「けいれん」が片側の手や足だけに出現するとか上半身でも手など限定した部位にピクピクとするような動作で見られる場合は、「ミオクローヌス」という運動が考えら

れます。乳児けいれんと混同されることもありますが、ほとんどは脳波に異常は見られません。これも予後が良好なもので2歳ごろまでには見られなくなります。乳児けいれんは、一般的に意識がなくなるので、母乳を飲むのを止めたり、お母さんの呼びかけに反応しなくなったりします。

以上に該当しない場合やどうしても心配な場合は、その「けいれん」をビデオなどで撮影して小児科の先生に見てもらうことで、正確な診断が得られると思います。(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

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
未来に向かってうおいの文化都市をめざす
人は市の誇りである
こ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である
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶4つのコーナーが今月号をもって終了します。「ところざわの暮らし今昔」を書いていただいた、大館さん、宮本さん、「町内会めぐり」にご協力いただいた各自治会の皆さん、ありがとうございました。5月号からの新企画をお楽しみに！