

ふれあいの

里

ヒメカンスゲ だよい

2月は1年で最も寒い時季ですが、下旬にもなれば日の入りは、12月の冬至のころに比べ約1時間遅くなります。日差しは日ごとに春を感じさせてくれるようになっていきます。

冬越しに来ていた野鳥たちもしだいに落ち着かなくなり始めます。少し暖かい日には、モズやシジュウカラのさえずりも聞かれ、エナガは巣作りを始めています。



シジュウカラ



ヒメカンスゲ

足もとに目をやると、ヒメカンスゲ(姫寒菅)が、常緑の細い葉の間から花を咲かせています。地味ですが、よく見るとけなげというか、かわいいものです。花粉は風に運んでもらうので、虫があまりいない時季に花を咲かせても心配ありません。花穂の先端に咲いているのは雄花で、揺らすと花粉が煙のように舞い上がります。下の方にあるのが雌花で、雄花が先に咲くようです。

2月19日は『雨水』。雪に替わり雨が降るようになり、植物も芽吹き始めるころと言われますが、狭山丘陵でもニワトコやモミジイチゴなどが芽吹き始めることでしょう。

2月17日(日)には、ひよこ探検隊『落ち葉で遊ぼう!』を開催します。詳しくは、情報館12ページをご覧ください。

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(〒359-1133・荒幡782/☎・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日)◎2月11日(祝)は開館し、12日(火)は休館します。

大人のための自然観察会

《冬の鳥と植物の冬越し》

とき 2月23日(土)/午前9時30分~午後0時30分

集合 將軍塚バス停

定員 20人(応募多数の場合は抽選)

参加費 200円(資料・保険代)

持ち物 筆記用具、飲み物。あれば双眼鏡、ポケット図鑑など

申し込み 往復はがきに参加希望者全員の▶住所▶氏名▶年齢▶電話番号を明記し、2月13日(水)必着で当センターへ郵送

こんにちは保健師です
健康づくり

団塊世代の健康づくりを応援します!

「健康日本21所沢市計画(健康ところ21)」は、現在ライフステージごとの行動計画に基づき推進しているところです。今回はその中の「中高年期(55歳~)」の取り組みを紹介します。

◆「定年ジャンプ」第2号編集中!

団塊世代のための健康情報誌「定年ジャンプ」は、所沢で定年を迎えた方々を中心に編集委員会をつくり、経験や取材をもとに、会社から地域にすんなりと溶け込めるようにするための提案や健康づくりの秘けつをまとめています。



◆「わくわくお散歩マップ」で運動不足解消

定年後、健康面で一番困ったことのランキング1位は運動不足です。それを少しでも解消できるように、身近な生活圏を歩けるウォーキングマップを、住民の皆さんと一緒に作成しています。今年度は並木地区・中新井コースができました。皆さんの地域でも作ってみませんか。

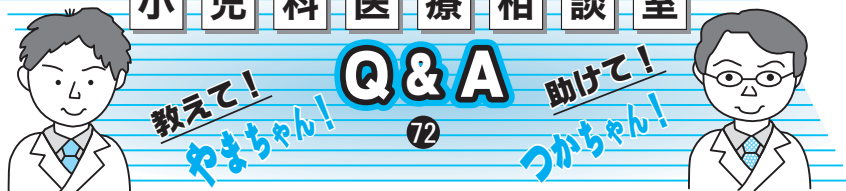
◆定年後に陥りやすい生活パターン(当てはまる項目に☑しましょう)

現役時代の夜型生活が修復できない	身近に気軽につきあえる仲間がない
遅起き・遅寝になりやすい	出かけるところがない
朝食が9時を過ぎる	パジャマのまま一日過ごしてしまうことが多い
昼食がいきいげんになる	役割が見つからない
夕食はお腹いっぱい食べないと気がすまない	肩書きのないつきあいが苦手
昼間から飲酒することが増えた	パートナーが何を考えているのかわからない
出かけるのがおっくうだ	家族と生活リズムがずれる
間食が増えた	一日中ほとんど話をしない
果物をつい食べ過ぎてしまう	経済的な不安が強い
健康診断は受けない主義	子どもたちとの交流が少ない
昼間横になってテレビを見ていることが多い	趣味・楽しみがない
一駅でも座りたくなる	性生活のトラブル

当てはまる項目はありましたか?健康障害のリスクが高くなる定年退職後の健康づくりは、元気な70歳代を迎えるためにとても重要です。本人だけでなく家族みんなで考えていくことが大切です。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



Q: 8歳(小2)の息子のおちんちんのことと相談です。お風呂でよく皮を下げた洗ったほうがいいといわれますが、皮がくっついていて全然大きくありません。3歳のころに小児科で診てもらったときには、まだ小さいからもっと大きくなってからといわれました。いつごろ病院に行けばいいのでしょうか?

A: ご相談のように、おちんちんの皮をめくることができない状態を真性包茎といいますが、これに対して、ふだんは皮を被っているが手で容易にめくることができるものを仮性包茎といいますが、こちらは全然気にしなくてよいと思います。真性包茎は新生児のほぼ全例がそうで、1歳ごろでも約8割に見られ、幼児で約6割、小学校低学年で約4割、高学年で約2割、中学生になっても約0.5~1割が真性包茎のままであるといわれています。年齢とともに減少し、大多数は思春期のころには自然によくなくなるといわれています。そのために、日本では合併症が起きない限り、思春期まで放置することが多いようです。

【真性包茎による合併症】①排尿障害(おしっこをするときに出口が小さいために、おしっこが細くて排尿に時間がかかる、おしっこのときに被っている皮が風船のように膨らむ)②包皮炎症(皮の先端を中心に炎症を起こし赤く腫れ上がる、おしっこの出口から膿が出る、おちんちんを痛がる)③尿路感染症④皮を無理やりめくって戻らなくなり、締め付けるためにおちんちんが浮腫を起こす

このような合併症を繰り返すとき、以前はおちんちんの皮を切り取る手術や出口を広げる手術を行っていましたが、今は手術をしないで保存的に広げる



方法が普及してきました。お子さんの場合は、それほどあせる必要はありません。ただし、本人や親が希望する場合は、保存的な治療をしてもよいでしょう。保存療法は、毎日おちんちんの皮を痛がらない程度にめくる方法です。そのまま何もつけないでめくる方法と、弱いステロイド軟膏を塗ってからめくる方法があります。特に後者の方法では1か月続けると、約7割程度のお子さんに効果がみられます。

一度、かかりつけの先生に相談されてはいかがでしょうか。また、このような保存療法で効果がみられない場合や合併症の③、④を繰り返す場合は、手術も考慮されることがあります。(山本)

お子さんに関する相談は、郵便やEメールで受け付けています。

あて先 〒359-0025・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

広報ところざわ 1月号 「ところざわの名物・名所あれこれ」クロスワードパズル正解の発表

皆さん、1月号のクロスワードパズルは楽しんでいただけましたでしょうか?クイズの正解は「はつゆめみだかな」でした。

正解者の中から厳正に抽選し、50人の方に記念品をお送りします。なお、発表は記念品の発送をもって代えさせていただきますのでご了承ください。ご応募ありがとうございました。

◎「みだかなはつゆめ」も正解です。

問い合わせ 秘書広報課(☎2998-9024・FAX2994-0706)

①は	な		②ば	と	③り	さい
つ		④と	ど	め	⑤さ	す
⑥し	も	と	⑦み		⑧や	く
よ		ん	ま	⑨か	な	
⑩う	ど	ん	と	や	き	だ
き		ん	ゆ		ぽ	
⑪ね	ず	み	⑫こ	う	く	う