



夏の森は、深緑のラプソディー

Part5

狭山丘陵では、ナツツバキやサルスベリのような樹皮がまだら模様の木をたくさん見かけます。この木は、6月下旬から8月にかけて、枝先についた大きな葉の上に小さな白い花を円すい状に、たくさん咲かせます。他の木々の花が咲き終わった7月、雑木林の中では特に目立ちます。これがリョウブです。



リョウブ



アキノタムラソウ

昔は「リョウブ飯」という言葉がありました。春の若葉を保存し、飢乏の時の代用食として利用してきました。特に平安時代には、リョウブの植栽と葉の採集、貯蔵を法律で強制したという記録があります。「令法」と書いてリョウブと読ませるのは、この理由によるのでしょうか。

福島県会津地方では、トチノキの花が咲き終わったあとには、養ほう家がこの花を求めてミツバチを使い、リョウブみつをつくりまします。狭山丘陵に限らず、リョウブは夏の森を代表する樹木といえます。

同じように、7月の狭山丘陵で白い大きな円すい状の総状花序をつける木に、ノリウツギがあります。この木の樹皮を爪で傷つけ、指でこすると粘り気のある糊が採れます。

樹皮を原料にして和紙をすく際に、繊維が縮むのを防ぐ時の糊として利用したのが名の由来です。リョウブとノリウツギの花は、狭山丘陵の新緑の森を代表する樹木の花です。

野草の花では、林床にシソ科のアキノタムラソウが、紫色の花を輪生状に咲かせています。花をよく見てみましょう。カバが大きな口を開けているようなユーモラスな姿に見えませんか。これらの花を探しながら、7月の狭山丘陵で、深緑のラプソディー(狂詩曲)を楽しんでみるの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/☎939-9412/休館日:毎週月曜日)

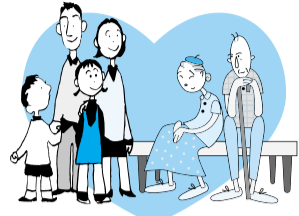
◎7月23日(火)は臨時休館です。

7月の自然観察会

《リョウブの花咲く花・深緑の森》

と き 7月21日(日)/午前9時30分～午後2時30分
集 合 水天宮下バス停
定 員 申し込み先着40人
持 ち 物 昼食、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡・ポケット図鑑など

なぜ?なに? 介護保険 ③



Q1: 私は、今年の6月で65歳になり介護保険料の納付書が届きました。現在、国民健康保険に加入しており、国民健康保険税の中に介護分が加算されています。国民健康保険税は、介護分と合わせて来年の2月の納期まで納めるようになっていますが、二重払いではないでしょうか。

A1: 40歳から64歳までの方の介護保険料は、それぞれ加入されている医療保険の保険料に加算されることになります。

年度途中で65歳になった方については、65歳になった月の前月までの分(ご質問の場合は4月から5月分まで)を月割計算し、国民健康保険税に加算した額を7月から翌年2月までの納期に振り分けてお支払していただくことになります。

一方、65歳になった月以降については、介護保険料として月割計算し、納付書によりお支払いいただくことになります。

ご質問の場合は、65歳になるまでの4、5月分が国民健康保険税に加算されているもので、二重に支払うものではありません。

Q2: 私は、13年度の介護保険料は第5段階でした。しかし、昨年中の合計所得金額は、その前の年より減り250万円未満となりました。14年度も13年度と同様に第5段階の介護保険料を払うのですか。なお、14年度も住民税は課税されています。

A2: 65歳以上の方の介護保険料は、被保険者本人の合計所得金額や世帯の住民税課税状況により段階別の保険料が定められています。したがって合計所得金額や世帯の住民税の課税状況が変わったときは、介護保険料の段階も変わる場合があります。

ご質問の場合は、14年度の住民税が課税されていて合計所得金額が減り250万円未満になったということですから、今年度の介護保険料の段階は第4段階になります。

介護保険についてわからない点などがありましたら、介護保険課へお気軽にご相談ください。

問い合わせ 市役所1階・介護保険課(☎998-9420)

小児科医療相談室 Q&A



Q: 4か月の男児の母親です。先日、下痢と発熱で小児科に行き、おそらくロタウイルスによる急性胃腸炎だろうと診断されました。現在、抗生剤と整腸剤を飲んでいますが、受診してから3日たちますが、まだ少し熱があり、下痢も治まっていません。一気にミルクを飲むとお腹が痛くなるのがわかってか、ミルクを飲むのをいやがり、激しく泣くようになってしまいました。ミルクを薄めてみてもやはりうまくいきません。

そこで、あまり出ない母乳をなんとか与えていますが、かなり時間もかかり、体重も減る一方ではと心配です。イオン飲料や果汁も飲みますが、20ml程度です。このまま頑張って母乳を与えていくべきでしょうか。

A: ロタウイルスによる急性胃腸炎は、頑固な水溶性下痢が特徴です。特に小さなお子さんでは下痢が激しいと容易に脱水になるので、家庭での水分補給が大事です。

4か月ですから、まだ離乳が始まっていないと思います。したがって、栄養の主体はミルクでしょうか。下痢の場合、ミルクを薄めてと言われていたましたが、長引く傾向がなければミルクを薄める根拠はありません(3か月未満の乳児については意見が分かれます)。

また、以前は下痢が激しい時期は絶食にしてお腹を休めたほうがよいと言われていたましたが、今ではおう吐がなければ、速やかに食事を開始した方が腸管の回復が早いと考

えられています。母乳、ミルクを積極的に与えてください。

お腹を痛がるようなら、一度に多くを飲ませるのではなく、1回分は少量にして何回かに分けて飲ませてあげるのが良いでしょう。母乳に関しては制限する必要はありません。もし少しでも出るのなら、飲ませてあげましょう。

イオン飲料も下痢の場合の水分補給としては良いのですが、乳児用のイオン飲料を使用してください。成人用のイオン飲料は糖分が多く、電解質が少ないため乳児の下痢の水分補給には適していません。できるならロタウイルスかどうかを一度便の検査で確認したほうがよいと思います。ウイルスが原因の場合は、抗生剤の必要はないでしょう。

まだ4か月ですから脱水にならないように、水分の補給をまめにし、小児科の先生の診察を受け、よく相談してみてください。

小児科(夜間診療)のお知らせ

受付時間 月～金曜日…午後7時～10時45分
土曜日…午後6時～9時45分

◎6月から土曜日診療を始めましたのでご利用ください。

問い合わせ 市民医療センター(☎992-1151)

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

アドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp



▶表紙の取材に行っで見事な技を見せていただき感謝しています。実際に見るのは初めてで、少しやってみたい気持ちになりました。こういう昔からの技を子どもにも一度見せてあげたいですね。(◆)
▶『夏に向けてやせるぞ!』と気合いを入れてランニングに挑戦。しかし、胸は苦しいやら汗をかいた後のビールがうまいやらで…。いかん! まずは、禁煙・禁酒から始めなければいけないなあ。(♣)
▶「若者の法則」という本を読み大変勉強になった。私も若者の卒業生には違いないのだが、世代によらず色々な価値観があり、その行動にも意味がある。今度「中年の法則」も研究してみよう。(♥)