



## 森の香り フィトンチッド

林縁では、気の早いクスが紫の花をつけはじめ、クサギの花も良い香りを漂わせています。林の中には、リョウブの白い花が咲き、狭山丘陵に夏がやってきました。

暑い夏でも、森の中を歩くとさわやかな気分になるから不思議です。



森の中には、人間の体や心を健康にしてくれるものが含まれているようです。森林浴によってストレスが和らぐ、またリラックスできることも科学的にわかっています。



フィトンチッドとは簡単に言えば、植物が発散する揮発性物質（香り）のことで、動くことができない植物の自衛策であり、攻撃策でもあるのです。しかし、人間にとっては快適な環境となるものが多いです。ヒノキやヒバの抗菌作用、クスノキの防虫作用（樟脳）は知られています。さらに、柏餅や桜餅に使われるカシワの葉やサクラの葉、そしてササの葉にもそれぞれ抗菌作用があります。それらで食べ物を包めば、カビが生えにくくなります。

夏は生きものたちの活動の季節。クヌギやコナラの樹液にはいろいろな昆虫が集まってきました。そして、雑木林の緑の葉を吹き抜けて届けられる風は、とてもさわやかです。一汗かいたあとなら、なおさらのこと。きっと、フィトンチッドも含まれていることでしょう。

### 【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）  
◎7月19日(祝)は開館し、20日(火)、21日(水)は休館します。

### 7月の自然観察会 《森林浴とフィトンチッド》

と き 7月18日(日) / 午前9時30分～午後2時30分  
集 合 将軍塚バス停  
定 員 申し込み先着40人(7月1日(木)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等

こんにちは保健師です

## いきいき健康づくり



### 水中ウォーキングで健康を保つ

「運動を始めたいけれど、腰や膝が痛くて…」という人にお勧めの水中ウォーキングを紹介します。

#### ◆水中ウォーキングのメリット

- ①陸上で運動することに不安がある人も楽にできる  
陸上にいるときより体重が軽くなる（肩までつかると約10分の1、腰までは2分の1）ため、筋力が弱い人や腰・膝を痛めている人、肥満の人などにお勧めです。
- ②筋力が強化される  
水中での運動は水の抵抗により筋肉に自然に負荷がかかるため、陸上よりも簡単にバランスよく筋肉を鍛えることができます。
- ③肥満の解消・予防ができる  
水圧による抵抗や水温の影響を受けるため、陸上で運動したときよりもエネルギー消費が効率よく行われます。また、筋肉が強化されることで基礎代謝が高くなり、「太りにくい体」になります。
- ④呼吸機能が高まり心臓が強くなる  
水中では自然に横隔膜を動かす腹式呼吸となり、呼吸を行うための「呼吸筋」を鍛えることができ、心臓の動きも強化されます。
- ⑤生活習慣病の予防につながる  
肥満や動脈硬化が改善されることで、結果的に高脂血症や糖尿病などの生活習慣病を予防・改善することができます。



### 水中ウォーキングのポイント

- ◆歩幅…慣れてきたら、陸上を歩くときよりややゆめに
- ◆距離…25mくらいから始め、徐々に距離を伸ばす
- ◆スピード…おしゃべりしながら歩けるくらいの速さで
- ◆時間…最初は15～20分を目安に
- ◆頻度…多くても週3回ペースで無理なく
- ◆意識…スピードよりも正しい姿勢で（かかと→足の裏全体→つま先の順に重心を移動し、足の裏全体でしっかり踏む）

◎健康に不安がある人は、医師に相談することをお勧めします。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

### 小児科医療相談室 Q&A ③



教えて! **やまちゃん**

助けて! **たかちゃん**



**Q**：6歳になる男の子です。2歳くらいから、2～3月になると口臭が気になります。毎年この時期だけで、4月になると自然に気にならなくなります。今までは幼稚園での生活でしたが、もうすぐ小学生になるので、親として何とかしてあげたいと思っています。何か良い方法を教えてください。

**A**：ご相談のお口臭についておよびその対策についてお答えします。

一般的に口臭は、①生理的口臭（起床時・空腹時・緊張時・疲労や睡眠不足・月経時）②病的口臭③心因性口臭④口腔内修復物（補てん治療）、口腔内手術などのタイプに分けられます。

その原因として、(ア)口腔に由来するもの（口腔細菌によるもの）(イ)全身に由来するもの（全身的な病気によるもの）(ウ)飲食物や嗜好物摂取に由来するもの（摂取食物によるもの）が考えられます。

このうち最も多いのは、(ア)の口腔内の嫌気性細菌によるものです。また、小児においては、(イ)の全身性の原因によるものも多く、扁桃腺炎、蓄膿症や高熱のための脱水症状からの舌炎、歯肉炎などによる口臭もあります。

ご相談では、特定時期のみの口臭とありますが、口

腔や鼻の乾燥、感染などによるものが考えられます。まず、耳鼻咽喉科での扁桃・鼻炎・副鼻腔炎の有無のチェックを、また歯科での虫歯および歯周疾患の有無のチェックをお勧めします。

口臭対策ですが、上記のチェック以外には、ブラッシング（歯垢除去・歯肉のマッサージ）、口腔内洗浄（市販されているうがい薬や口腔内洗浄剤使用）、舌苔清掃が有効です。漢方薬（黄連湯や六君子湯等）も口臭減少に有効な場合もあります。また、鼻炎・副鼻腔炎の場合は抗生剤、抗アレルギー剤などの投与が必要な場合があります。

規則正しい生活をし、食事を3回しっかりと摂ることも大切です。また、就寝前の2時間は飲食を避けたほうがよいでしょう。（高田）

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](mailto:yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp)

◎過去の広報に掲載した「教えて！やまちゃん 助けて！たかちゃん」をホームページでご覧いただけます。

●ホームページアドレス  
<http://tokorozawa-iryuu-center.jp/koho.html>



▶6・7月号の広報ととほろざわは、発行日・配布方法の変更と大忙し。あっという間に校了日が…ホット一息つきたいところですが、これからもスタッフ一同で紙面に工夫を凝らして頑張ります。(♥)  
▶ある楽団の演奏会を舞台の後ろの席から鑑賞した。指揮者の表情がもの凄くアクティブで豊かであることを再発見！耳と目で聴くオーケストラに感動です。S席にいたら気がつかなかったかも…。(◆)  
▶取材で中学校の野球部にお邪魔しました。グラウンドに響く元気な声を聞き、20数年前の記憶が甦ってきました。そして中学生に野球を教えたいと思い、教師を目指していた自分がいたことも。(♠)