



雑木林の彩り、草木の果実

所沢近辺の雑木林が1年で最も美しくなるのは、新緑のころと、コナラ・クヌギ等の黄葉で染まる、これからの季節ではないでしょうか。

カエデのような華やかさはありませんが、秋の陽射しに映える渋味のある黄褐色の雑木林も格別な趣があります。ここに、草木の実が彩りを添え、風情を深めます。草本では、ヒヨドリジョウゴの赤。低木ならムラサキシキブの紫。高木のエノキの赤、ムクノキの紫黒色など色とりどりのさまざまな果実が観察できます。



中でも、手の届く高さでひときわ目を引くのは、珊瑚珠のように輝く6mmほどの真っ赤な実。これは、5月ごろに白い小さな花をたくさんつけていたガマズミの果実です。この時期はまだ酸味が強く食べられませんが、霜が降りるころになると、生食でき、果実酒の材料にもなります。



ガマズミは落葉の低木で、語源は不明ですが、カミツミ(神ツ実)、カムズミ(噛む酢実)が転訛したなどの諸説があります。花言葉は「愛は死より強し」「結合」です。

身近な林も、優しく目をとめてみると、発見の多い豊かな時が過ぎせるのではないのでしょうか。センターでは、10月の水・土・日曜日、祝日には、自然解説員が皆さんのご来館をお待ちしています(一部変更あり)。雑木林に彩りを添える草木の実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)
◎10月11日(祝)は開館し、12日(火)、13日(水)は休館します。

10月の自然観察会 《里山を彩る植物の果実》

とき 10月17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(10月1日(金)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



高血圧を知ろう!

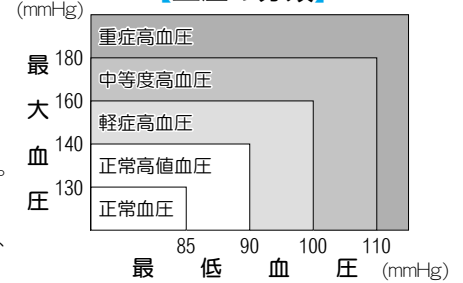
病院の診察や健康診断で「血圧が高い」と言われたことはありませんか?日本人の5人に1人が高血圧と推定されています。今回は、なぜ血圧が高いといけないのかを確認してみましょう。

★高血圧はなぜいけないの?

血圧とは、心臓が収縮・拡張して送り出した血液が血管の壁に加える圧力のことです。

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり硬くなります。これを動脈硬化と呼び、血液を流れにくくさせます。そのため、心臓はさらに圧力をかけて血液を送り出そうとし、放置すると動脈硬化が進行して心臓病(心筋梗塞・狭心症・心不全)や脳卒中(脳出血・脳梗塞)を引き起こすのです。

【血圧の分類】



★高血圧になりやすい生活習慣とその予防

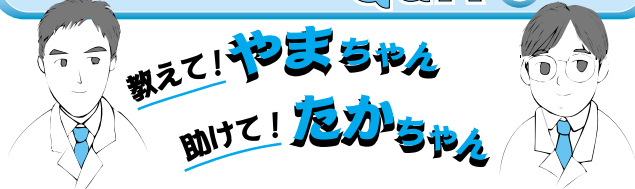
- 塩分のとり過ぎ⇒香辛料やレモンなどで代替し、減塩に心がけましょう。
- 運動不足⇒なるべく階段を使ったり、こまめに動いたり、生活の中に無理がなく継続できる運動を取り入れましょう。
- 過度なストレス⇒十分な睡眠をとり、リラックスする時間を設けて気分転換を図り、ストレスを解消させましょう。
- お酒の飲み過ぎ⇒1日に、日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本までに控えましょう。

★測定する際のポイント

- 測定前の5分間は安静にしましょう。
 - 運動や食事、喫煙後は30分程度、時間を空けましょう。
 - 測定時間・姿勢・部位などの条件を毎回同じにしましょう。
- 血圧は、さまざまなことが影響し、変動します。1度の測定だけで「高い」「低い」と決めず、同じ条件のもとで継続して測定し、その変化を見ることが大切です。また、血圧が高い状態が続く場合は、主治医に相談しましょう。

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

小児科医療相談室 Q&A ③



Q: 2,670gで生まれた女の子です。1か月を過ぎてから顔の湿疹がひどくなりました。1か月健診のときに石けんでよく洗うように言われましたが、あごと頬が特にひどく、今は黄色い汁が少し出ているのでお湯で絞ったガーゼで1日数回ふいています。顔を石けんで洗っていても大丈夫でしょうか。また、待合室で病気がうつるのが心配なので病院へ行っていないのですが、1度受診したほうがよいのでしょうか。その際は、小児科と皮膚科のどちらがよいのでしょうか。

A: 1か月健診で、どのような湿疹と言われましたか。お子さんは顔をひっかくなどしていませんか。この時期から生じてくる湿疹の代表に乳児脂漏性皮膚炎があります。男の子では、思春期にみられるような「にきび」が現れることもあります。これらは、おおよそ1か月くらいすると自然によくなってきます。その間は、毎日入浴をし、石けんで皮膚を優しく洗ってあげることが一番よいと思います。皮膚にはブドウ球菌などの湿疹を増悪させる細菌がいます。細菌を少なくするためには、石けんを使って皮膚を清潔にしてあげるのがよいでしょう。また、生まれてから2~3か月ごろまでは、お母さんからもらったホルモンの影響で、皮膚から脂がたく

さんしみ出てきます。この脂を落とすにも、お湯だけではうまくいきません。石けんやシャンプー(頭にも黄色いかさぶたのようなものができた場合)を使って、手で優しく洗ってあげましょう。

目に入らないように注意すれば、石けんで顔を洗っても大丈夫です。ただ洗すぎた場合、肌がかさかさすることがあります。こうしたときには外用薬を使用するとよいでしょう。外用薬を処方してもらうには、小児科、皮膚科のどちらでもかまわないと思います。熱心に診てくれる先生がよいでしょう。

また、このように処置をしていても、なかなかよくなかったり、かゆみのためによくひっかいたりする場合も、小児科か皮膚科の先生に診てもらってください。(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

- ◎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>



▶東京国際フォーラムで開催中の人体の不思議展へ。本物の人体解剖の標本は、かなり衝撃的!生命の神秘に感動し健康のありがたさを実感。今月受診の人間ドックの結果が、妙に気になります。(♥)
▶表紙の取材中、い草の香りに、思わず深呼吸!市民フェスティバルで、所沢畳組合の職人さんが手縫い畳の実演をする。円形や六角形の飾り畳も展示する。皆さん「匠」の技を見に行きませんか。(◆)
▶義母が、買い物帰りに自転車で転倒!背後から車が来て、若い男が降りてきた。「大丈夫?」と、手当てをする優しさ。「世の中捨てたもんじゃない」。義母は持っていたトマトを差し出した。(♣)