

ふれあいの

ときわぎ 常盤木

里

だより

お正月飾りに使われるユズリハ。西日本に多い常緑の木で、庭や公園に植えられ、当センター周辺にも野生化しています。春に出た新芽が伸びると古い葉が落ちるので、『譲葉』と名付けられ、成長した子どもに後を譲るのにたとえられ、おめでたい木とされます。

常緑樹は、冬でも変わらず緑の葉をつけていることから、『常盤木』とも呼ばれ、燃料などとして生活に使われた落葉広葉樹のクスギ、コナラに相対する存在として、神聖視されてきました。神様に供えるサカキやヒサカキをはじめ、クスノキ、シラカシ、アラカシ、スダジイなど、神社やお寺によく植えられています。明治神宮の森も計画して作られた常緑樹の茂る森です。もちろんそれらの木になる実は、野鳥たちの冬の大切な糧になります。

虫たちが冬越しでほとんど姿を見せないこの時季、一番目立つのは野鳥です。ジョウビタキやモズは人の近くで冬を越し、少し林の中に入れば、ルリビタキやシロハラがいます。シジュウカラ、コゲラなどは群を作っていますが、時にはヒガラも混ざっているかもしれません。

1月13日(土)には里山体験講座『まゆ玉飾り作りをしよう!』を開催します。詳しくは本号情報館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(荒幡782/TEL・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日)

◎1月8日(祝)は開館し1月1日(祝)~3(水)、9日(火)は休館します。



ユズリハ

大人のための 自然観察会

《冬鳥を林や水辺で探す》

とき 1月28日(日)/午前9時30分~午後2時30分

集合 西武球場前駅前

定員 30人(応募多数の場合は抽選)

参加費 200円(保険・資料代)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具、お持ちの方は双眼鏡など

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1月17日(水)必着でセンターへ郵送



こんにちは保健師です

健康づくり

39

気になりませんか? 肌のかゆみ

冬になると、すねや太もも、腰の部分などにかゆみが起こりやすくなります。冬のかゆみの多くは、肌の乾燥が原因です。

乾燥肌では、神経が通常よりも皮膚の表面近くまで伸びてくるため、皮膚にわずかな刺激が加わっただけでも、かゆみを感じるようになります。特に、皮膚の新陳代謝が低下している高齢者に起こりやすいといわれています。

◆かゆみの悪循環

かゆい所を思いきりかくと、そのときは、落ち着きますが、かきむしると皮膚を傷つけて湿疹や炎症を引き起こし、ますますかゆみが強くなり、かゆみの悪循環を引き起こします。湿疹などが悪化した場合には、病院での治療が必要になります。そうなる前に、肌の手入れやふだんの生活を見直して、トラブルのない肌で冬を過ごしましょう。



☆かゆみ・乾燥肌を防ぐポイント☆

- ①暖房器具は過度の使用を控え、室内の空気が乾燥しないようにしましょう。
- ②入浴は熱い湯での長湯はせず、体の洗いすぎに気をつけましょう。
- ③入浴後や外出の前後など、こまめに保湿剤を塗りましょう。
- ④直接肌に触れる衣類は、刺激の少ないもの(木綿など)にしましょう。
- ⑤お酒や辛いものなど、血行がよくなる飲み物や食べ物をとり過ぎないようにしましょう。
- ⑥ストレスを減らし、睡眠をしっかりとりましょう。

肌のかゆみ、乾燥肌などについての疑問や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 60

助けて! つかちゃん!



Q: 6歳の息子のことで相談します。5日前から熱がでて、4日前にインフルエンザと診断され、タミフルというお薬を飲み始めました。昨日には一度解熱しましたが、今日、再び高熱がでました。インフルエンザによる熱なのでしょう? また、再受診が必要でしょうか?

A: インフルエンザは冬に流行する「流行性感冒」のことで、最初に高熱や頭痛、全身倦怠感、やや遅れて咳や鼻水が出て、ほかの風邪より症状が重く、長引きます。「そうかな?」と疑ったら早めの受診が大切ですが、あまり慌てる必要はありません。迅速な検査は、発症から早すぎて診断できないこともあります。また、タミフルなどの抗インフルエンザ薬を飲み始めた翌日でも診断できます。一般的には薬を飲まなくても治りますし、発症後48時間以内に薬を飲み始めれば症状が緩和され、発熱期間が短縮し、服用後2日以内に解熱します。内服は3~5日でそれ以上は必要ありません。

お子さんの場合、一度解熱し再び発熱してしまいました。これには以下の2つが考えられます。1つはインフルエンザそのものです。子ども、特に小さなお子さんは一度解熱しても再び発熱することが時々あります。このような場合でも多くは発熱期間の合計は5日程度におさまります。タミフルの効きが悪いのかもしれませんが、続けて内服するのが良いでしょう。もう1つはインフルエンザにより併発した細菌による肺炎や中耳炎等で、抗生物質など別の治療が必要です。この2つの見分け方は難しいですが▶元気がなくぐったりしている▶発熱が合計



5日以上続くのいずれかの場合などは、後者を疑って再受診したほうがよいと思います。

これ以外に、ご自宅での注意として脳症があります。脳症はまれで、けいれんの多くは後遺症のない熱性けいれんですが▶けいれん▶何度も吐く▶家族のことが判らないなどの意識障害があるときは速やかに受診してください。また、脳症はある種の解熱薬で発症しやすいことが知られていますので、医師からお子さん用に処方された解熱薬を使い、ほかの解熱薬は使わないでください。(藤塚)

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
と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にある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶紅葉の季節も終わり、これからしばらくは寂しい冬景色になりますが、夜になると駅前や商店街ではイルミネーションが光り輝いています。何かと気ぜわしいこの時季にロマンチックなひとときをプレゼントしてくれます。最近住宅街でも趣向を凝らしたイルミネーションを見かけることも、今度私も挑戦してみようかな。