

ふれあいの里だより
Part5

「フィトンチッドの森」へのいざない

リョウブやノリウツギの白い花が咲き始めると、狭山丘陵はもう夏の森のたたずまいです。林縁には、オカトラノオがやはり白い花を咲かせています。緑がいちだんと濃くなる夏の森は、森林浴にもっともふさわしい



リョウブ



オカトラノオ

「フィトンチッドの森」といってよいでしょう。

森の中にはあらゆる樹木から放出されるフィトンチッドが漂っています。夏は特に樹木が一番多くフィトンチッドを放出する季節です。このフィトンチッドを呼吸し、体に浴びることが私たちの健康にも良い影響を与えます。これが森林浴の効用です。

フィトンチッド (Phytoncide) とは、植物が自分自身を守るために放出している殺菌作用のある化学物質をいいます。植物は、細菌やカビ等の微生物が襲ってきても、逃げる事ができません。そこで、フィトンチッドという化学物質を出して、自己防衛しているのです。

フィトンチッドは、いわゆる「木の香り」にあたる物質に代表されます。クロモジやヤマコウバシのようなよい香りもあれば、クサギやニワトコのような臭いにおいもあります。

7月の週末のひとつ、このフィトンチッドの香りが漂う狭山丘陵の森の中で、森林浴を楽しんでみてはいかがでしょう。さまざまな樹木が疲れた体や心をいやしてくれることでしょう。

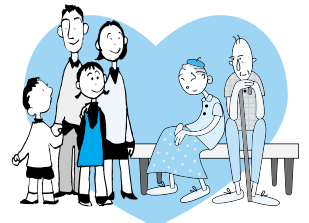
また、今では樹液を出している木は少なくなりましたが、樹液は昆虫たちにとってはごちそうです。樹液の出る量が増える夜は、そのにおいにつられてやってくる昆虫たちの酒場のようです。当センターでは、そんな昆虫たちの姿をとらえた写真を展示中です。森林浴にお出かけの際はぜひお立ち寄りください。

【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/☎939-9412)
◎毎週月曜日が休館日です。7月24日(火)は臨時休館させていただきます。

7月の自然観察会
《フィトンチッドの森》
と き 7月21日(土)/午前9時30分～午後2時30分
集 合 早稲田大学正門前
持 ち 物 昼食、筆記用具、虫よけ。お持ちの方は双眼鏡など

なぜ?なに? 介護保険 ⑳



Q：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。

A：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ます。年度途中で65歳になった方は、65歳になった月の前月までの分を月割計算し、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い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、64歳までの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のでご安心ください。



Q：私は、平成12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。13年度も12年度と同様に第5段階の介護保険料を支払うのでしょうか。なお、13年度も住民税は課税されています。

A：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、13年度の住民税が課税されていて合計所得金額が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 介護保険課 (☎998-9420)

小児科医療相談室 Q&A やまちゃん

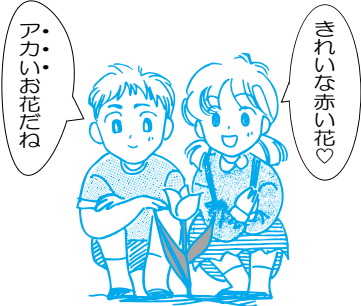
Q：小学4年生の男児ですが、色覚検査で要精査との診断を受け、小児科の先生に診てもらいましたが、薄い赤と緑の検査(数字)が読めませんでした。治療の方法等ありましたら教えていただきたいと思ひます。

A：学校で行われる色覚検査で「要精査」となり、精査により薄い赤と緑が判別できなかったようですね。以前では色盲、色弱といわれていましたが、現在では色覚異常に統一されています。これは色盲という、全く色が見えないという誤解を招く恐れがあるためです。色覚検査で「要精査」となる男子生徒は割と多く、20人に1人程度といわれています。その理由は、この症状になる因子が男子では一つ、女子では二つ揃わないと症状が出現しないためだといわれています。

色覚異常が生じるしくみについて簡単に説明します。目の奥にはカメラのフィルムに相当する網膜があります。この中に赤、緑、青の色を感じる細胞があります。これらの細胞の色を感じる機能にずれが生じた状態が色覚異常です。赤色にずれがあると診断されても、その人自体は赤色を「アカ」と認識しているようです。いわゆる赤色と「アカ」色がどう違うのかはその人でしか分かりません。これは、生まれつきのもので色に関して自分が他人と異なる感覚を持っていることに気づきにくいようです。今のところ、この「アカ」を「赤色」に戻す治療法はありません。

次に、色覚異常者についての資格制限について触れてみたいと思います。この症状があると、高校入試・大学入試・就職で相当制限があるように思われていますが、入学についての制限は随分改善されました。入試要項に色覚異常を不可と記載している高校はないようです。また、大学で制限があるのは、国立大学で商船関係の大学2校、私立大学では色の識別を要する2学科だけです。就職に関しては、国家試験・資格試験に制限を設けているものが若干見られます(医師・薬剤師や教員には制限はありません。自動車の運転免許も信号灯が認識できれば取得可能です)。

本人が色覚異常に気がついていないと、通常とは異なる色の判別をするため、不まじめ、不謹慎、情緒障害等と誤解を招くことがあります(焼肉が焼けていないのに、本人は焼けていると思って食べてしまう等)。家族はこれらの点をしっかり理解し、学校でも誤解が生じないように配慮を求めるようにしてあげてください。今回の精査でわかったことが、今後の本人の社会生活にとって潤滑油になると良いですね。



お子さんに関する相談に広報紙上でお答えします。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 <http://t-iryuu.click.or.jp>

マウスのつぶやき

▶神奈川の新興都市と都内の某神社近辺を歩いた。むき出しの地盤に斬新な建物がそびえる前者、新旧の要素が同居し根づいている後者。所沢は?などと思案しながらの街巡り。何だか至福の時。(♣)
▶ここ最近、首が痛くてつらい日々を送っています。思い当たる節が無く、原因不明の首痛。寝ている時も痛いので、夜中に起きて深夜番組を見ていたら、かぜもひいてしまいました。最悪です。(◆)
▶梅雨はいやですね。でもこの時期は紫外線が一番強く、梅雨空がお肌を守ってくれたり、田んぼには恵みの水をもたらしてくれたり…。仲良く付き合いたいものです。夏はもうそこまで来ています。(♥)