

ふれあいの里 **だより** ウツギの花の におう夏は来ぬ

梅雨の季節を迎えた雑木林は、もう夏のたたずまいです。樹木では、ウツギ・コアシサイ・テイカカズラ・ネジキ・ネムノキなどが、この季節を代表する花です。これらの花には、梅雨入り時に似合った、清そで上品な美しさがあります。

ウツギは「空木」のことで、幹の心材部が抜け落ちて、空になっていることがこの名の由来です。必ずしも空木ではないのに、ウツギの名の付く樹木がたくさんあり、狭山丘陵にもコゴメウツギやノリウツギなどがあります。これは、白い花が似ているところから付けられたと思われ、ウツギが古くから親しまれてきたことを物語っています。

野草では、ドクダミ・ツククサ・ヒルガオ・ホタルブクロ・ジャンヒゲなどが樹木同様に色も形も大きさも個性的な花を咲かせます。

ドクダミは、成分と薬効が日本薬局方で認められ、生薬名として「十薬」の名が与えられている薬草です。その異臭からして、あまり好かれる野草とは言えないものの、この季節を代表する美しい花の一つです。

センターでは、「梅雨のいきものたち」の写真と、植物画原画を展示しています。雨の中、緑を深める雑木林で花との出会いを楽しまれてはいかがでしょうか。

6月15日(日)・18日(水)・21日(土)・25日(水)には、解説員がお待ちしています。

【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 / ☎・FAX939-9412 / 休館日：毎週月曜日)

6月の自然観察会


《林床の野草を訪ねて》

と き 6月21日(土) / 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、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑など




こんにちは保健師です **2** いきいき健康づくり

紫外線から身を守る！

昔は、小麦色の肌が健康的と見られていましたが、現在では肌を紫外線から守ることの必要性が言われています。1年のうち紫外線の量は4月ごろから急に増加し、9月ごろまではかなりの量になります。

これからの季節は、特に紫外線に対する注意が必要です。いつまでも美しい肌を保つための紫外線対策は、今からでもまだ間に合います。

◇「シミ」や「しわ」はこうやって作られる

日に焼けると皮膚を守るためにメラニン色素が増えて紫外線を吸収してくれます。皮膚が黒くなるのはそのためです。多量の紫外線を浴び過ぎると、常に大量のメラニン色素が作られて「シミ」になるのです。

そして加齢とともに皮膚の弾力が減り、筋肉が伸びてくると「しわ」が現れます。また、紫外線が原因で皮膚の弾力を保つための弾力線維がダメージを受けて、皮膚に「しわ」が現れてきます。

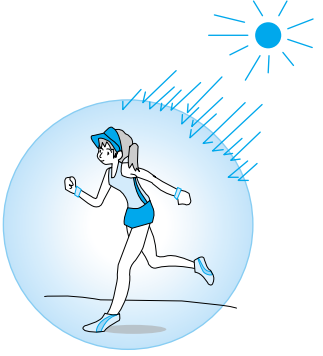
◇紫外線のはたらき

実は、紫外線には「ビタミンDを合成する」という重要なはたらきがあります。ビタミンDは、カルシウムを体内へ吸収するためには欠かせない栄養素なのです。ただ、紫外線を積極的に取り入れる必要はなく、一般的な日常生活の中で無意識に浴びている量で十分です。

【効果的な対策】

- ◆外出時は日傘・帽子・サングラスなどで直接紫外線が皮膚に到達しないようにしましょう。黒っぽい色ほど紫外線を通しにくくします。
- ◆UVカットの製品を利用しましょう。木綿よりも化学繊維のほうが紫外線を通しにくくします。
- ◆日焼け止め剤を有効に使いましょう。2度塗り、つけ直しが効果を持続します。
- ◆登山・ゴルフ・海水浴・磯遊びなど、海や山へ出かける際には念入りに紫外線対策をしましょう。

問い合わせ 保健センター (☎991-1811 / FAX995-1178)



小児科医療相談室 Q&A **2** 教えて! やまちゃん

Q：もうすぐ9歳になる男の子です。蕁麻疹で困っています。食べ物など、これといった原因は思い当たりません。強いて言えば、疲れやストレスがたまっていたかもしれません。

2年前に初めて出たあと、毎年冬に出やすくなり、毎回数日間続きます。今回も、4日間出ています。痒くて、学校を休んでしまうほどです。

祖母と母も数か月、1年単位で蕁麻疹に悩まされた経験があるので遺伝なのでしょう。私も初めてスキーに行った先で蕁麻疹が出て全身が腫れ上がってしまい、呼吸もしにくい状態になった経験があります。

症状が出ないようにするには、どうしたらよいのでしょうか。アレルギー科で全身を診てもらった方がよいのでしょうか。

A：蕁麻疹の原因は非常に多岐にわたります。口から摂取するものとして食物や薬剤、接触して起こるものに漆や銀杏・クラゲ・薬品などがあります。そのほかにも、注射やある物質を吸い込んだために蕁麻疹が起こることがあります。しかし、いろいろ調べても原因がわからないことのほうが多いです。精神的なものとして疲れやストレスも原因の一つと考えられています。ご質問の内容から、家族にも同じような症状で悩ん

だ経験があること、毎年冬に出やすいことが特徴としてあげられます。遺伝的な蕁麻疹では寒冷蕁麻疹や遺伝性血管浮腫が有名です。

寒冷蕁麻疹は寒い場所や冷たいものに触ると蕁麻疹が出現してきます。お母さんやお子さんの症状に似ているように思えます。

遺伝性血管浮腫は皮膚に現れるより、胃や腸・唇や口の中・咽頭・喉頭などが腫れ上がり、しばしば呼吸困難に陥ることが特徴です。


通常、蕁麻疹は症状が出てから抗ヒスタミン薬を服用することで治まります。しかし、たびたび起こるようなら、あらかじめ予防的に抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬を服用する方がよいでしょう。

呼吸困難を伴うような場合は、すぐに病院で治療を受けるようにしてください。蕁麻疹は原因不明が多いですが、何度も繰り返して現れるようでしたら、アレルギー科で調べてもらいましょう。原因がわかるとしたら、原因除去が一番の治療です。

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



マウスのつぶやき

▶マウスのつぶやきに初登場です！独り言の多い私は、貴重な欄だと喜んでます。皆さんの心をいやせるような？つぶやきができるよう、日々研究の精神で頑張ります。よろしくお祈りします。(♣)

▶家庭菜園がブームですが、我が家でも鉢に「ミニトマト」の苗を植え付けました。家族でそれぞれ自分の株を決め、誰が一番豊作となるか競争です。どうなることやら今から収穫が楽しみです。(♥)

▶マウス初登場の♣さん。実は、中学時代の野球部の先輩。20数年後に広報マンとして再会するなんて…。これからも、広報紙が皆さんのお役に立つよう、先輩と心のキャッチボールに励みます。(♠)