

ふれあいの **里** だより **光の春**

新しい年を迎え、『光の春』を実感する日が増えてきます。日だまりでは、冬越しをしているルリタテハなどが羽を広げている場面に出会えるかもしれません。

地面にはり付くようにして、太陽の光を浴びているタンポポやハルジオンなどの野草。サザンカの花は、蜜をもらいにきたメジロでにぎやかです。シラカシなどの常緑樹の葉は日の光にキラキラ輝き、足もとには野鳥が食べ残したヤブコウジの赤い実。木々の枝には春を待つ冬芽が、「生きていますよ!」と言わんばかりに付いています。道端のどの草にも名前があり、それぞれの場所で生きています。小さな芽もいろいろな情報を提供してくれます。

木肌も目立つ時期です。葉のないときに、木肌で何の木かわかると楽しいものです。名前を知ることが友だちになるきっかけです。多くの自然と友だちになってみませんか。木肌をよく見ていると、渋い模様の力が、まるで木の一部のような顔ではり付いているかもしれません。

センターでは、写真展『くぬぎ山の自然』、植物画原画展『冬にみられる力』などの標本を展示しています。冬の雑木林には、自然と親しくなることができる素材がたくさんあります。野鳥たちも寒さに耐えながら枝から枝へ飛び交ったり、落ち葉をひっくり返したりしています。生きる糧を求めて…。

【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)
◎1月12日(祝)は開館、1日(祝)~3日(土)、13日(火)、14日(水)は休館です。



メジロ



ヤブコウジの実

1月の自然観察会
《里山で探さず鳥》

とき 1月17日(土)/午前9時30分~午後2時30分
集合 さいたま緑の森博物館
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等

こんにちは保健師です

いきいき **健康づくり**

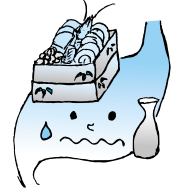


先人に学ぶ! 胃腸にやさしい食事

お正月明けは、一年の無病息災を願って昔から1月7日に「七草粥」を食べる風習があります。これは、お雑煮やお節料理の食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎによる胃腸の疲れを休めるためです。また、七草に含まれるビタミンなどの栄養や薬効成分を体に取り入れようとした先人の優れた知恵です。

最近では、私たちの生活している周辺では見られなくなった春の七草が、スーパーなどの店頭で見られるようになりました。

皆さんも、ぜひ「七草粥」を作ってみましょう。



■春の七草と効用

せり	独特の香りには発汗作用がある。カロチンやビタミンB群、カルシウムなどのミネラルが豊富で冬場のビタミン不足を補うのに最適
なすな	別名は、ペンペン草。消化機能を整え、ビタミンやミネラルが豊富
ごぎょう	せき止め
はこべら	胃炎、胃弱の予防
ほとけのざ	打撲、筋肉・骨の痛みに効く
すすな	別名は、かぶ。胃を丈夫にして消化を助ける。おもちや肉、魚などの消化を助ける酵素が含まれているので胸やけ、胃炎などに効果がある
すすしろ	別名は、大根。胃を丈夫にして消化を助け、食あたりを防ぐ野菜。根の部分には食物繊維が多く、葉にはカルシウム、鉄分、ビタミンB群などが豊富に含まれる

《七草粥の作り方》

- ①なべに洗った米1カップと水7カップを入れ30分おきます。
- ②なべを火にかけて、弱火で40分炊きます。
- ◎吹きこぼれに注意し、途中では混ぜないでください。
- ③塩少々を振り入れ、刻んだ七草を加えて軽く混ぜます。

今回は、胃腸にやさしい食事「七草粥」について、栄養士よりお伝えしました。

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 **教えて! やまちゃん**

Q: 8か月になる男の子です。眠っているときに、時々痰が絡んだようにゴロゴロと音を立てて息をしていることがあります。病院で診てもらったほうがよいのでしょうか。

A: ゴロゴロと音がするのは、医学的には喘鳴と呼ばれるものだと思います。喘鳴を訴えていて、病院へ行ったほうがよい場合について触れてみます。

お子さんは眠っているときゴロゴロと音を立てているようですが、それでもよく眠っていますか。すぐに目を覚ます、横にすると嫌がってすぐに起きあがろうとする、何となく落ち着かない感じ。これらは呼吸が苦しい場合にみられます。泣いたとき、いつもに比べて「声がかぼそい」「声が出ない」「声がしゃがれている」などの場合は、声帯(のどの奥にある声を出すための器官)付近に炎症がある可能性があります。ゴロゴロしているときに唇が青くなる、同じ月齢の子どもに比べて呼吸が速い、眠っているときの呼吸が速い(1分間に50回以上)。これらは心臓や肺に負担がかかっている状態です。

これ程でなくても、「鼻づまりがひどい」「せきがひどく出る」「熱がある」などの症状がある場合は、診察を受けたほうがよいでしょう。ほかに症状がなく

ても喘鳴が強くなっている場合も受診が必要です。

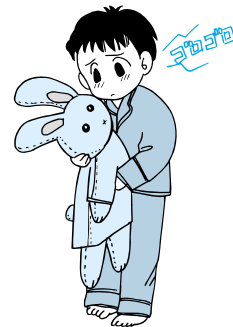
これらの症状がなく、だいぶ前から喘鳴が続いている場合には喉頭軟化症、喉頭(のどの奥で気管に入る手前の部分)や気管の異物、喉頭の腫瘍などが考えられます。

喉頭軟化症の喘鳴は、あおむけからうつ伏せにすると軽減し、泣いているときやミルクを飲むときに強くなるのが特徴です。軟化症は重症でなければ1、2歳で軽快することが多いので経過をみることが多いです。異物の場合は、必ず、ある時期から喘鳴が出現し、その前にせきこみなどの喉頭や気管に物をつまらせたような症状をみる人が多いです。せきこみなどの症状があったなら、病院で検査してもらいましょう。腫瘍では乳頭腫という良性の腫瘍が多いのですが、乳児期に出現することは珍しいです。

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」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>



マウスのつづき

▶表紙の取材で能面美術館を訪ねました。静止しているはずの面に命が宿ったような不思議な感覚を覚え、その表情は実に豊かで味わい深いものです。皆さんもこの美術館へ出かけてみませんか。(♥)
▶「カール!」その昔、警察犬を主人公にしたドラマがあった。いつかは自分もこんな犬を飼いたいと思った…。あれから約30年、ついにシェパード犬を手に入れた。その能力の高さを再認識した!(♠)
▶学生時代の友人と久しぶりの再会のため群馬へ。懐かしく6時間もの談笑。互いの風貌は変わったが会えば昔のまま。Eメールの普及で会う機会も減ったが、会うことの大切さを痛感している。(♣)