

ふれあいの里 だより 季節を知らせる 秋草の花

9月にはいと狭山丘陵は、吹く風に秋の気配が漂いはじめます。夏草にまじり、秋の花が咲き始め、暑さの中にも涼を感じます。

帆かけ船をつり下げたようなツリフネソウの紅紫色の花や、金米糖をちりばめたようなミソソバの薄紅色の可憐な花が、湿地の路傍で昆虫たちを惹きつけています。

花の形が南蛮渡来の煙管（キセル）に似ていることから名付けられたナンパンギセルは、紅紫色の花をひっそりと草陰で咲かせています。林縁では、小さな薄紫色の花を輪状につけたアキノタムラソウが秋の訪れを告げています。



ミソソバ



ヒメアカネ

9月も半ばを過ぎると、狭山丘陵の湿地や、水田、ため池で、からだを真赤にしたアキアカネがたくさん見られるようになります。これは梅雨の半ばころ羽化し、集団で避暑のため高原などに向かい、盛夏を過ごしたあと、産卵のため生まれ故郷の平地に戻ってくるからです。雑木林ではヒメアカネが赤色の輝きを増してきます。8月には少なくなっていたチョウも増え始めます。飛び立ったムラサキシジミの鮮やかな紫が目に入ってくることもあるでしょう。赤とんぼが飛び交い、多彩な秋草の花々で彩られると、狭山丘陵は本格的な秋の訪れを迎えます。センターでは、季節の自然写真、植物画、秋のチョウの標本を展示しています。

秋色が漂い始めた狭山丘陵を散策されてみてはいかがでしょうか。

秋色が漂い始めた狭山丘陵を散策されてみてはいかがでしょうか。

【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）
◎9月20日(祝)は開館し、21日(火)、22日(水)、24日(金)は休館します。

9月の自然観察会 《秋を知らせる雑木林の野草》

とき 9月19日(日) / 午前9時30分～午後0時30分
集合 西武球場前駅前
定員 申し込み先着40人(9月1日(水)から受付)
持ち物 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



糖尿病は予防が大切！

20歳以上の6人に1人は、糖尿病かその予備軍といわれています。「血糖値が高いくらい……」とか、「境界域と言われたけど、まだ大丈夫」と考えず、早めに自分の生活習慣を見直し、定期的に医療機関で血糖値をチェックすることが大切です。「ちょっと高め」と言われたときが、もっとも大事なときです。長く放置すればするほど、合併症を起こす危険が高くなり、血糖のコントロールが難しくなります。

★糖尿病とは？

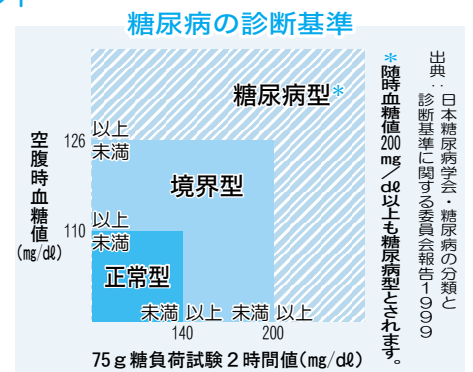
すい臓から出され血糖値を調整する働きをしているインスリンというホルモンの不足やインスリンの効きが悪くなることによって、慢性的に高血糖が続く状態です。遺伝的素因と生活習慣が関与しています。

★自覚症状がないから大丈夫？

初期のころは自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行している状態が多く見られます。「自覚症状が出たころには、かなり進んだ状態」と考えてよいでしょう。放置すると、よくいわれている3大合併症（網膜症・腎症・神経障害）だけでなく、糖尿病は血管そのものに悪影響を及ぼします。また、動脈硬化が正常の人より速く進むので、心筋梗塞や脳卒中といった病気になりやすくなります。

★血糖コントロールのポイント

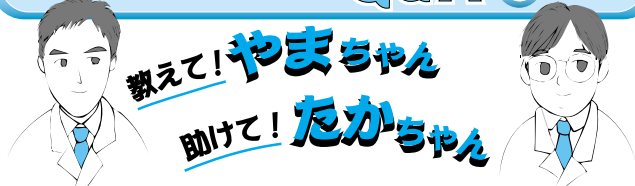
- ①肥満を解消する
- ②腹7分目を心がける
- ③アルコール・甘いもの・あぶら（脂・油）を控える
- ④食事はバランスよく、特に野菜を食べよう心がける
- ⑤1日3食規則正しく食べる
- ⑥日常生活の中で体を動かす
- ⑦ストレスをためずに上手に解消する



健診を受けられた方は、健診結果をもとに自分の状態をきちんと把握しましょう！

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 36



Q：6歳の男の子です。両足が足首から内側を向いているせいかよく転びます。2歳～3歳のころよりは転びにくくなりましたが、半年ほど前にも転んで頭を切っけてしまいました。そのときに整形外科の先生に足のことを相談したのですが、外遊びをたくさんさせれば治る、と言われました。1歳のころに別の医師にも同じことを言われました。また、足首の内くるぶしが外側と同じくらい出ているのも気になります。どのくらいまで様子を見たらよいのでしょうか？

A：お子さんの足首の状態ですが、後足部が内反（内側に曲がること）している内反足変形という状態だと思われます。内反足には「先天性内反足」と、ほかの病気に伴って出現する「2次性内反足」の2種類があります。これらは、手で元に戻そうとしても戻らない（徒手的な一次矯正ができない）こと、また、内反変形だけでなく、尖足、凹足、前足部の内転という計4つの著明な変形をすべて備えていることが特徴です。

これらに対し、手ですべての変形の矯正が可能な「内反足位」という状態（子宮内の足の位置の影響とされている）や、前足部に矯正不能な内転変形が存在しても尖足変形が存在しない「先天性内転足」という病態もあります。

お子さんの場合、整形外科等で診察を受けられており、その時点で何も指摘されていないのであれば、おそらく内反足位だったのでないかと思われます。

一般的には新生児期に多少の拘縮があっても、歩き始めるまでには自然に消滅することが多いので、定期的に経過観察するだけでよいと考えられています。ただし、現在でもまだ転びやすい、疲れてくると足を引きするなどの症状があれば股関節脱臼なども否定できませんので、歩き方、走り方をビデオに撮り、小児整形外科に見せて診断してもらってはいかがでしょうか。

足の内くるぶしと外側の大きさの関係において、足首の変形によってアンバランスにみえることがあります。しかし、正常でも同じくらいのことはありますので、まずは上記の診察を受けてみてください。（高田）

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>



▶野球少年たちとキャンプに。岩場から川に飛び込んで遊ぶが、1人飛び込めない子がいた。低い所でいいよと言うが、絶対に岩から行く！と誇り高い。この子に何か学んだ気がした。（ヒヤヒヤの◆）
▶高校野球県大会では、市内2校がベスト8まで進み、そのうち1校は甲子園に手が届く所まで…。暑さに負けず、3日間球場へ足を運び、球場全体の踊る雰囲気感動。やっぱり、高校野球は最高だ！（♣）
▶夏休みに海へ。前からやってみたかったシーカヤックに挑戦。鏡のような海に緑の島が浮かび、水面ぎりぎりから見る景色に、まるで水鳥になった気分。いつもと違った視線で見る世界は新鮮。（♥）