

# ふれあいの里 早春賦

雑木林はまだ冬のたたずまいを見せていますが、暦の上ではもう春で、注意するといたるところに春の息吹を感じることができます。

日あたりのよい林のまわりには、春の花が咲き始めました。青い花はオオイヌノフグリ、赤紫の花はホトケノザ、黄色はコオニタビラコやハハコグサなどです。

早春の花は背丈が低くかわいらしいので見過ごしてしまいそうです。

明るい雑木林の中に入ると、暖かい日ざしに誘われてチョウがとび出でてきます。ルリタテハ、アカタテハ、キタテハなど、ほとんどはタテハチョウの仲間です。成虫のまま厳しい冬を越したせいか、翅は色あせ破れて痛々しい姿をしています。これらに混じって、少し



オオイヌノフグリ



ミヤマセセリ

小さなチョウも飛んでいます。これは雑木林の早春のチョウと言えるミヤマセセリです。

前年の春、卵からかえった幼虫は秋までコナラの葉を食べ成長しますが、その姿のまま冬を越して、翌春に落葉の中でサナギになりチョウへと変身します。枯れ葉にとけ込みそんな色合いの翅を広げ、日向ぼっこを

する姿を見かけると、「春になったんだなあ」という気持ちになります。彩りの少ない3月の雑木林ですが、春は少しずつ近づいています。

センターでは、季節のチョウの標本を展示しています。また、3月16日(水)、20日(木)、21日(金)、24日(日)、27日(日)には、自然解説員がお待ちしています。春を見つけにいらっしやいませんか。

### 【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）  
◎3月21日(水)は開館、22日(木)、23日(金)は休館します。

### 3月の自然観察会 《雑木林に咲く早春の花》

とき 3月20日(祝)／午前9時30分～午後0時30分  
集合 早稲田大学正門前  
定員 申し込み先着40人(3月1日(火)から受付)  
持ち物 筆記用具等

こんにちは保健師です

## いきいき健康づくり



### 『BMI』であなたの肥満度をチェック!

最近よく『BMI』という言葉を目にしますが、『BMI』とは一体何でしょう?

『BMI』とは、「ボディ・マス・インデックス(体格指数)」の略で、肥満を知る目安としてよく用いられます。

いろいろな調査から『BMI』が22プラスマイナス10%(表参照)までの範囲にある人が、最も病気になる率が低いことがわかっています。それ以下でも、それ以上でも病気にかかりやすくなり、特に『BMI』が高い人は生活習慣病などに注意が必要です。つまり、『BMI』は自分の身体の状態を知る目安となる重要な値の一つです。

『BMI』は、身長と体重がわかれば次の式で簡単に計算できます。さっそく、皆さんも自分の『BMI』を計算してみましょう。

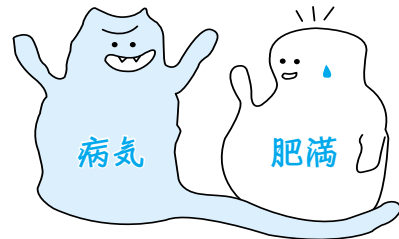
#### 『BMI』の計算方法

計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

《例》身長158cm・体重60kgの人の場合は…

60(kg)÷1.58(m)÷1.58(m)=24.0 BMI数値⇒24.0

◎身長は「m」の単位に直してから計算します。



#### ◆表 判定基準

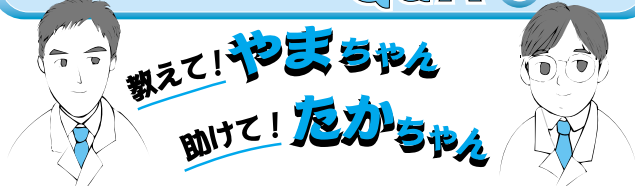
やせ	正常域	肥満
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

皆さんの『BMI』はいかがでしたか?自分の体重を知ることが、健康管理のために大切なことです。毎日1回、時間を決めて、体重を測ることから始めてみましょう。

保健センターでは、肥満解消、予防のための食事・運動などについてご相談に応じています。お気軽にご利用ください。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)

### 小児科医療相談室 Q&A ④



Q: 現在娘は生後2か月で、体重は6.5kgです。出産時は2,790gで、母乳で育てています。友人に「体重が重すぎるとお医者さんに怒られちゃうよ!」と3か月健診で言われました。ホームページなどをみると体重が6.3kgぐらいが平均のようです。

多少大きいように思うのですが、問題はありますか?おしっこも何回もして、うんちもしっかりと茶色のうんちをしてよく泣きます。問題はないように感じるのですが、心配です。

A: 体重が多すぎるのではないかと心配されていますので、赤ちゃんの体重の見方などについて考えてみます。

まず、体重が重すぎると書いてありますが、身長はどうなのでしょう?身長が大きいかどうかによっても、太っているかどうかが分かってきます。一般に、乳児期の太りすぎについては、その後の肥満に影響しないと考えられています。以前は、乳児期に太ると脂肪細胞の数が増えて、その後の肥満の原因になるといわれていましたが、現在では脂肪細胞は乳児期に限らず、いつでも体重が超過すると細胞数が増すようです。

一般の太りすぎは、幼児期以降の肥満に注意するのがよいでしょう。幼児期の肥満では、学童期の肥満やその後の肥満にある程度関係があると考えられており、

3歳児健診などでチェックを受けると思います。

次に赤ちゃんの体重についてよく心配されるものに、お子さんの体重を標準体重と比較することがあります。標準体重はあくまでその月齢での標準値であり、その値と異なる体重の子どもは大勢います。

それよりも母子手帳等で示されている各月齢での正常範囲の中に入っているかどうかを、チェックしてみてください。この正常範囲には10人のうち8.9人までが入るように設定されています。この範囲から外れているからといってすぐに心配することはありませんが、一度、小児科の先生に相談してみるとよいでしょう。

体重の増え方にも注意してください。現在体重が多くても、成長に伴う増加があまりなければ、少なくなります。身長や体重は成長とともに変わるものだから、各月齢での身長の変化、体重の変化が母子手帳での増加曲線に沿って変化しているようなら、心配することはありません。逆に、身長や体重の増加曲線に沿わずに極端に増える。また、ほとんど増加しないようなら、かかりつけの先生に相談してください。(山本)

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



▶以前に三宅島を訪れ、豊かな自然に魅了されました。ここで避難指示が解除され、帰島できる日が来たとのこと。島の皆さんの安全な生活と美しい自然の1日も早い回復を願わずにはいられません。(♥)  
▶全国には多くの自動販売機があります。これは他国に比べ、日本の治安の良さを物語っています。この自販機が防災備蓄庫としての役割を担うときもあり、この考えは全国的に普及するでしょう。(♣)  
▶毎年乾燥する季節は、静電気に悩まされます。車から降りて、最初に触る金属にいつもパチパチッとやられてしまい、ファミレスでフォーク握るのも怖々です。これって金属アレルギーなのかな?(♦)