

ふれあいの

万物の精気
あふれる5月

里

だより

春から初夏へ。八十八夜、立夏、そして万物が次第に成長して天地に満ち始める『小満』へと季節は進んでいきます。

『MAY』の語源となったローマ神話の春の女神『メイア』は、豊穡の女神です。恵みの雨といわれるように、雨が降ることにより大地は潤い、命をはぐくみます。



ガマズミ

麦は収穫の時期を迎え、鳥たちも子育ての真っ最中です。木々は緑を濃くし、エゴノキ、ガマズミなどの



ニガナ

多くの木々が清らかな花を咲かせます。

足下に目を向けると、カタバミ、ニガナ、ハコベ、ドクダミなどの野草の花も見られ、今では少なくなりましたが、キンランやギンランも咲くころです。

狭山丘陵いきものふれあいの里には、センターエリアをはじめ、全部で7つの観察スポットがあり、毎月スポットを変えて観察会を行っています。今月は、観察会のほかに全スポット13kmウォークを行います(本号情報館参照)。じっくりと動植物を観察することはできませんが、風薫る5月、各スポットの空気の違いは、感じていただけるのではないのでしょうか。

センターでは、5月の水・日曜日、祝休日と21日(土)に、自然解説員が皆さんをご案内します。緑深まる中の散策はいかがでしょう。

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、5月は6日(金))

5月の自然観察会

《樹木と野草の花の競演》

とき 5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

定員 申し込み先着40人(5月1日(日)から受付)

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

健康づくり

22

備えあれば憂いなし～健康診断の話～

健康診断を受けたことはありますか? 「いつもどおりに生活する」「趣味を楽しむ」「仕事を頑張る」「家族を守る」などのために健康であることは大切なことです。

健康診断は文字どおり『健康なとき』に受けるものであり、具合も悪くないのに医療機関へ健康診断に行く方は、健康への意識がかなり高い方と言えます。所沢市では、毎年多くの方が受診され、健康への関心の高さが伺えます。



健康診断の結果を活かしましょう!

皆さんは、健康診断の結果をどのように受け止めているのでしょうか。検査の結果だけを気にしていませんか?

健康診断では、高血圧や糖尿病、高脂血症といった生活習慣病などを調べます。この結果は、普段の生活習慣からくる身体の状態を表しています。せっかく受けたのですから、結果も活かしたいものですね。

検査データについて医師から説明を受け、日常生活のアドバイスをしてもらったら実行し、次回の健康診断を楽しみに待つことができたらすてきなことだと思いませんか。

詳しい検査や治療が必要となることが見つかった場合は、先延ばしにしないで、必ず検査や治療を受けましょう。

「あなたが健康であることは、あなたの家族にとっても大きな安心」です

健康診断を生活の振り回りのチャンスにしてみたいはいかがでしょう。

★★★所沢市基本健康診査について★★★

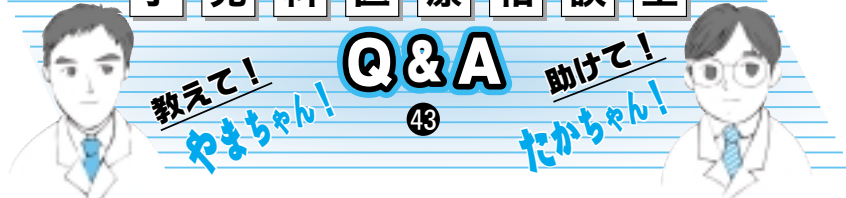
日ごろ健康診断を受ける機会のない、市内在住の40歳以上の方は、指定の医療機関で受けることができます。なお、平成16年度に受診されなかったすべての方が、申し込みをする必要があります。

申し込み期間 9月30日(金)まで

◎詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



Q: 8歳の息子に蕁麻疹が出るようになりました。はじめは9月で、睡眠中に出てかゆがることもなく、朝は消えていました。10月は2～3回、11月には週1回と頻度が増し、日中も時々出るようになりました。12月には週2～3回出るようになり、かゆみを伴うこともありました。

ひどくなったときに服用するようになると、医者から抗ヒスタミン薬をもらいました。薬の服用が続くようなら、検査を受けるように言われています。できるだけ薬を服用せず我慢させたほうがよいのか、かゆみがなくても症状が出たら予防的に飲ませたほうがよいのか迷っています。早く検査を受けたほうがよいのでしょうか。食品等、思い当たる原因はありません。また、両親とも慢性蕁麻疹の既往はありません。

A: 蕁麻疹は、一過性のものを含めると人口の10～20%に見られる皮膚疾患で、思春期以降に増加する傾向があります。臨床的には、経過により急性蕁麻疹と、4～6週以上続く慢性蕁麻疹に分けられます。

蕁麻疹のタイプとして、①アレルギー性②物理的③その他に分けられ、①は食餌、薬剤、吸入アレルゲンによるもの、②は機械的、寒冷、温熱などによるもの、③は日光、水性、病巣感染性(扁桃腺炎・副鼻腔炎等)、心因性などによるものです。



検査は、病歴聴取、血液・皮膚でのアレルギー検査、誘発試験などがあります。経験的には検査をしても原因を特定することが困難なことが多いのですが、何かに反応があった場合、原因からの回避をするという意味では、1度検査をしておくともよいでしょう。ごくまれに、膠原

病という自己免疫性疾患による発疹が、蕁麻疹のように見えることがあります。これは、血液検査である程度わかります。

治療は、急性の場合は抗ヒスタミン剤を数日続けて飲ませてください。蕁麻疹が出てかゆいのを我慢させる必要はありません。蕁麻疹が出たら飲ませましょう。慢性の場合は抗アレルギー剤を3～4か月連用したほうがよいといわれています。ただし、急性蕁麻疹を繰り返しているだけという可能性もあります。まずは急性蕁麻疹の治療をしてみてください。かかりつけの先生と相談することが一番です。(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

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街であるこの歴史と環境の上に立ち未来に向かってうろの文化都市をめざす人は市の誇りであるところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう恵まれた自然はいのちの泉であるみどりを守りやすらぎの街を創ろうこどもは市の宝である胸深く刻まれるふるさとを伝えよう所沢市は市民のためである一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶初鯉が食卓にのるころとなりました。広報ところざわも、様変わりした初姿のお披露目です▶表紙「わが街のアスリート」、みんなの広場「防災チェック」ところざわの暮らし今昔」、情報館「すくすくサポート通信」の連載がスタート! デザインも一新し、編集後記も「野老」に衣替えです▶引き続きご愛読ください。