

ふれあいの

昆虫の世界

里

だより

昆虫は動くことができない植物と違って、前に見た場所で見つかるとは限りません。昆虫を観察するには、住んでいる場所や、生態を知ることがポイントになります。



ウスバカゲロウ

軒下などの乾いた土には、スリバチ型のアリジゴクとよばれるウスバカゲロウ科の幼虫の巣穴が見つかります。そと砂の中からすくい上げると、その奇怪な姿が見られます。雑木林や灯下で、ウスバカゲロウやホシウスバカゲロウの成虫が見られることがあります。弱々しく飛ぶ姿は、幼虫の姿とのあまりの違いに驚かされます。



アオシヤゲハ

雑木林やその周りに、人家や畑などがあれば、自然と人工物が混じり合ったいろいろな環境ができるので、それぞれの場所に適応した多くの昆虫が見つかります。

チョウの観察は食草を見つけることが基本といえます。ミカン類の木には、アゲハやクロアゲハが、クスノキにはアオシヤゲハが産卵にやってきます。

雑木林やその周りに、人家や畑などがあれば、自然と人工物が混じり合ったいろいろな環境ができるので、それぞれの場所に適応した多くの昆虫が見つかります。

8月3日(水)、7日(日)は解説員が皆さんをお待ちしています。森林浴をしながら歩いていると、雨のかからない木の下にアリジゴクが見つかるかもしれませんよ。

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)

8月の自然観察会
《雑木林で虫たちと親しむ》

とき 8月20日(土) / 午前9時30分～午後0時30分
集合 狭山丘陵いきものふれあいの里センター
定員 申し込み先着40人(8月2日(火)から受付)
持ち物 飲み物、筆記用具、虫よけ等



こんにちは保健師です

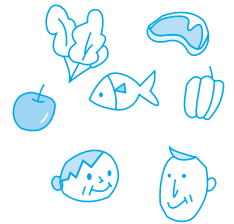
健康づくり

25

長寿の秘訣は食にあり!

■高齢期からの食事

食べることは、生命の源です。食べたものが体をつくりまします。食事の注意というと、「量を控えめに」「肉や卵はとりすぎない」「年をとったら粗食がいい」と答える方が多いのではないのでしょうか。高齢期の食生活は、これまでとは異なる新しい認識が必要です。



■低栄養に気をつけよう!

肉や魚などのたんぱく質は筋肉や臓器、血液など体の主要な構成成分です。エネルギーは体を動かす活動源となります。たんぱく質とエネルギーが不足した状態を低栄養といいます。食事から栄養が補給されないと、筋肉や脂肪から補おうとするため、やせたり、身体機能が衰えたりします。体重が半年間で平常時の5%減は要注意です。特に後期高齢者といわれる75歳以上の方は気をつけましょう!

■低栄養はなぜ起こるの?

- ①身体的な理由～かむ力の低下、手の麻痺など
- ②精神的な理由～うつ状態など
- ③社会的な理由～一人暮らしなど
- ④病气やけがなど

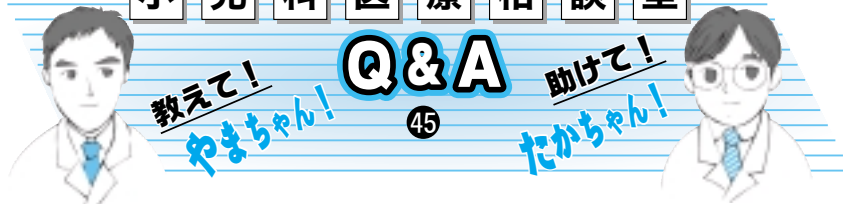
～低栄養予防のために～

- 主食(ご飯・めん類・パンなど)・主菜(肉・魚・卵など)をしっかりとする
- 食べたいものを食べたいときに!
- 食欲を増進させる工夫を!(運動・社会参加など活動的に過ごす)
- 歯や歯肉、入れ歯の手入れでかむ力を取り戻す

食事の回数や量が減り、食欲がわかないのはなぜか、その原因をきちんと考え、対処することが大切です。高齢期になったら「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へと認識の切り替えが必要です。

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

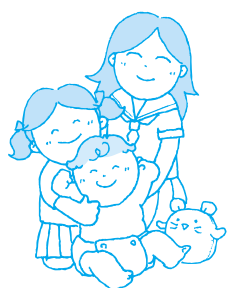
小児科医療相談室



Q: 1歳10か月の女児です。10か月ごろから胸のふくらみに気づき、1歳健診でも指摘され、これ以降も健診時に指摘されています。そのたびに「経過観察で大丈夫でしょう」と言われていますが、毎回のことで気になってしまいます。どのような状態・病気が考えられるのか、放置しておいて自然に消失することがあるのか教えてください。

A: お子さんの症状は部分的性早熟症の、いわゆる早発乳房と思われる、普通であれば9歳ごろに始まる乳房の発育が8歳未満に始まり、ほかの性早熟徴候を認めない場合を指します。

1990年に発表されたアメリカ、ミネソタ州の調査では、早発乳房と診断された48人の女児の年齢は1歳未満が10人、満1歳が19人、2～4歳が6人、5～7歳が13人だったそうです。また、右側の乳房のみの腫れが16人、左側のみが9人、左右両方が23人であったと報告されています。大きさは1～1.6cmの間で、全体の2/3は診断後6か月から6年の間に乳房の大きさが縮小しており(日本の報告では1～2年のうちに消退することが多いといわれています)、4人は乳房が腫れた状態のまま思春期に移行したということです。



このあと、子どもたちが16歳ないし42歳になった時点でのアンケート調査では、月経の開始年齢も普通で、乳ガンや卵巣ガンなどの発生も認められず、妊娠や分娩の異常も認められなかったと記されています。

ただし、中にはいろいろな早熟徴候を示す、いわゆる性早熟症(真性、異性、混合型など)の子どもたちがいます。症状は女児では、陰毛

発生・小陰唇色素沈着などの外陰部早熟、腋毛発生、性器出血などが見られ、頭部の腫瘍などでは精神神経症状が認められます。こういった明らかな性早熟を示す場合は器質的な疾患(内分泌異常や先天性疾患、頭部や腹部の腫瘍など)の有無を検査する必要があります。

現在、乳房の所見のみで大きさもあまり変わらず、ほかの性早熟徴候を認めないようであれば、このまま経過観察で良いと思いますが、早熟徴候が見られたり、乳房が大きくなっていたりするようであれば小児内分泌専門の医師の診察・検査が必要となります。(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にある
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶小学校のプールでのカヌー教室にお邪魔しました。多くの子はカヌーに乗ることが初体験。梅雨の合間の日差しを受け、元気いっぱいに漕ぐ姿にすがすがしさを感じました。教室に参加した5年生は、長野県の野尻湖へ林間学校に行き、魔法のじゅうたん「カヌー」に乗って湖面を進んだことでしょうか。きっと最高の気分です。