

ふれあいの

光満ちる春へ

里

だより

日ごとに暖かさが感じられる3月の狭山丘陵。冬の装いのままに色彩の乏しい雑木林ですが、低木のウグイスカグラのピンクの花、下向きに咲くモミジイチゴの白い花、ブロッコリーに似た、ニフトコの淡



モミジイチゴ

緑色のつぼみも見られます。地方によってはジジババと呼ばれ、早春のおめでたい花とされている、シュンランも咲き始めます。



テングチョウ

畑の縁などでは、タネツケバナ、ホトケノザ、ヒメオドリコソウ、オオイヌノフグリなどの色さまざまな草花に出会えるでしょう。

成虫で冬を越したルリタテハ、テングチョウなどのチョウも、陽だまりで見かけるようになり、湿地の水たまりではヤマアカガエルの卵が見つかるかもしれません。野鳥たちはペアで行動するようになり、エナガも仲よく巣作りをはじめています。

春はまだ浅いですが、光満ち、命輝く春本番に向けて季節は動き出しています。

センターでは、3月15日(水)、18日(土)、21日(祝)、26日(日)、29日(水)には自然解説員が皆さんの来館をお待ちしています。次々と目覚めていく生きものたち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22日(水)は休館します。

3月の自然観察会

《雑木林の早春賦》

とき 3月18日(土) / 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(3

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、ポケット

図鑑等

小児科医療相談室



教えて！  
やまちゃん！

Q&A

助けて！  
つかちゃん！



Q：もうすぐ2歳になる子どもです。泣いているときに息をどどん吸ったまま、吐けない状態になり、顔や唇が真っ青になります。赤ちゃんのころにも1度あり、脳波の検査をしましたが異常ありませんでした。1年半ぶりのことで驚いてしまい、背中をたたくことしかできませんでした。今後も泣いたときに吸ったまま吐けなくなった場合、吐ける状態にしてあげるには、どうすればよいのでしょうか？真っ青になってしまうと、死んでしまうのではと心配になります。

A：ご相談の内容から、お子さんの症状は「泣き入りひきつけ」のようです。これは、「かんしゃく」と密接な関係があり、1～5歳までにいつでも起こりうるといわれています。このひきつけを起こす子どもは、ほとんど例外なく正常な知能で、家庭内に同じ症状のあった人がいることもあります。どちらかというとなりの子に多い傾向があります。

発作には2つのタイプがあり、1つ目は、チアノーゼ型で2、3度大声で泣いてから、息を吐くときに止めてしまうタイプで、軽症の場合は無呼吸が5～10秒続き、青くなりすぐに元に戻ります。もう少し重症だと、呼吸がさらに5～10秒停止し、唇が真っ青になり、意識を失い、次第に蒼白になり、ぐったりして倒れてしまいます。その後、弱々しく泣き始め、次第に泣き声が強くなり、やがて正常に戻ります。このタイプは、やりたいことを邪魔されたときに起こりやすいといわれています(甘やかしてよいというものではありません)。

2つ目は、蒼白型で痛みに対して起こり、蒼白になり、ぐったりし、倒れてしまうタイプです。また、泣くことなく意識を失うこともあります。



こんにちは保健師です

健康づくり

31

『介護者の健康』

シリーズ最終回は、「みんなだれでも分科会」からの報告です。

当市の「健康日本21計画」は、年代層別と併せて、日ごろ健康づくりに取り組みにくい状況にある方々についても検討してきました。

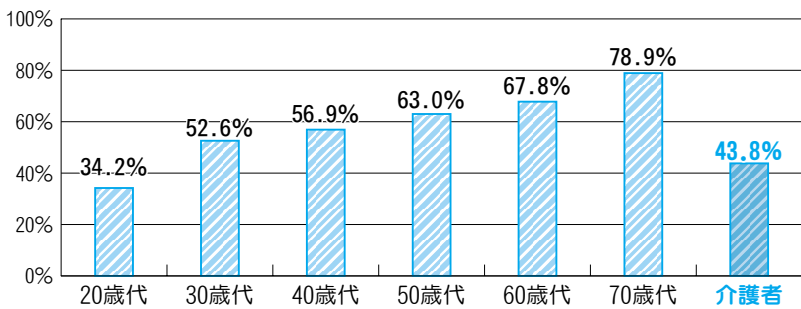
その中のひとつ「介護者の健康」については、肩こりや疲れやすさなどの自覚症状において、非介護者と比べ、2～6倍も感じている人が多く、朝の目覚めの良い人も、かなり低い割合でした。

【介護者の調査結果から】

■自覚症状を感じると答えた人の割合

項目	非介護者	高齢者の家族	精神障害者の家族	身体障害者の家族
肩こり	5.0%	38.0%	36.1%	20.6%
疲れやすい	16.6%	36.8%	33.6%	28.6%
イライラする	8.8%	30.0%	25.4%	15.1%
不安になる	11.0%	24.8%	23.6%	28.4%
疲れが翌日も残る	8.8%	19.9%	19.7%	13.3%
憂うつになる	8.1%	25.1%	11.8%	16.0%
よく眠れない	8.0%	19.9%	10.1%	11.2%

■朝の目覚めの良い人の割合



介護者の健康を支えるためには、保健福祉サービスなどの充実を図るとともに、周囲の理解を深め、支え合える地域をつくっていくことも必要です。

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

チアノーゼ型の発作が起こった場合の対処は、けがをしないように細心の注意を払って見守ってあげることです。そのようにしていくうちに発作の出現頻度が減り、5歳の誕生日までにはほとんど消滅します。発作が起きた場合に騒いだり、関心を持ったりするのは最低限にとどめたほうがよいでしょう。心配な場合は小児神経を専門としている医師に相談してください。(山本)

◎今号から新たに藤塚先生が小児科相談に加わり、タイトルも「教えて！やまちゃん！助けて！つかちゃん！」に変わります。

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

▶昨年6月から活躍している3人の市民カメラマン。雨の日も風の日もカメラ片手にさまざまな取材へと大活躍▶それぞれの人が柄が伝わってくるような魅力的な写真が、表紙の「わが街のアスリート」や「みんなの広場」に登場しています▶街で市民カメラマンの取材を見かけたら、皆さんの応援をよろしくをお願いします。