

ふたあいの

うぐいすかぐら 鶯 神楽

里

だよい

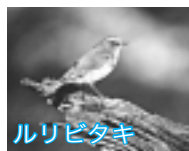
2月、『如月』は、もう一枚衣を重ねて着たから『衣更着』とも言われる寒い時季ですが、草木が生え始める『生更木』とも言われます。

このころ咲く花に梅を思い浮かべる人は多いでしょう。寒さに耐えて咲くため、常緑の松や竹とならび、おめでたい木とされてきました。

雑木林の中ではウグイスカグラが可憐な花を咲かせています。12月ごろから、ちらほらと咲き始め、春に盛りを迎える低木です。この木でウグイスが神楽を舞う様に



ウグイスカグラ



ルリビタキ

見えるから名付けられたとか、またウグイスがさえずり始めるころに咲くからなどと言われていますが、定説はありません。6月ごろに甘い実が赤く熟すこの木は、古くから庭にも植えられてきました。

今いちばん目につくのは、カケスやルリビタキなど冬越しにやってきている野鳥たちですが、この時季ならではの観察として冬芽があります。派手さはありませんが、小さくてもしっかり自己主張していることに驚きます。

また、よく見るとコナラの枝に、オオミドリシジミの卵が見つかるかもしれません。ここにもしっかり冬を生きている命があります。

防寒対策を万全にして、冬のいきもの探しはいかがでしょう。

2月25日(日)には里山体験講座『雑木林の管理を体験しよう!』を開催します。詳しくは本号情報館13ページをご覧ください。

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)

◎2月12日(休)は開館し、13日(休)は休館します。

初めての自然観察会

《冬のいきものさがし》

とき 2月17日(土)/午前10時～午後2時

集合 当センター

定員 申し込み先着20人(2月1日(木)から受付)

対象 小・中学生(小学生は保護者同伴)

参加費 100円(保険代)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具

こんにちは保健師です
健康づくり 40

花粉症、早めの対策が効果的!!

花粉症とは、ある特定の花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状のことをいいます。

◆花粉症はなぜ起こるの？

花粉が目や鼻の粘膜に付着すると体内に抗体が作られ、涙・鼻水・くしゃみなどにより、異物を体外へ排出しようとする。これは自己防衛本能によるもので、体内のバランスを保つための反応です。

花粉症対策

①専門医での治療

抗原の判定…自分の抗原(アレルギー反応を引き起こす原因となる物質)がどの花粉によるものなのか判定します。

予防的治療…花粉が飛散し始める約2週間前から抗アレルギー薬を使用し、症状を抑えます。

対症的療法…症状がひどい場合は、抗ヒスタミン薬やステロイドなどを使用し、症状の緩和を図ります。

②日常の自己管理

- 花粉の多い日には、外出を避ける
- 外出時には、マスク、帽子、メガネなどを着用し、花粉に接触しないようにする
- 帰宅したら、うがいと洗顔をする
- なるべく部屋に外気を入れない
- 掃除は、掃除機のと雑きんで水ぶきをする
- 帰宅したら、衣類の花粉を払う。洗濯物や布団も花粉をよく落としてから取り込む
- 規則正しい生活をして、免疫力を落とさないようにする



◎①と②どちらも大切なので、平行して実施しましょう。

◆こんな日は花粉が多く飛散するので要注意!

▶晴天で風が強い日 ▶気温が高い日 ▶雨の日の翌日で晴天の日

◎1日のうちで、正午から午後3時は要注意です。

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

小児科医療相談室



教えて! やまちゃん!

Q&A 61

助けて! つかちゃん!



Q: 4歳の息子のことで相談します。耳の鼓膜の奥にうみがたまりやすいようで、中耳炎と言われ耳鼻科に週に一度通っています。2歳のころにも中耳炎になり鼓膜を切る治療をしました。2週間くらい前の診察で、中耳炎を起こしている耳の下のリンパ腺が腫れていると言われました。様子をみましょうと言われるだけで、どんな病気の疑いがあるのか教えてくれませんでした。このまま様子を見ていても大丈夫なのでしょうか? 痛がったりすることはありませんがとても心配です。

A: ご相談のリンパ腺ですが耳の下にあるということですから、頸部リンパ節にあたると思います。リンパ節の大きさはどのくらいでしょうか? 子どもだと、直径1cmぐらいのリンパ節はよく見かけることがあります。実際に、風邪などの感染症で来院されたお子さんの診察でよく見られますが、特に指摘しないで経過を観察し、「大きいけど、心配ないでしょう」と終わってしまうことが大半です。

リンパ節腫大で一番多い原因は、感染症です。中でもウイルス感染が大半なので、リンパ節腫大に対しては何も処置をする必要がありません。日常の外来では扁桃腺炎で来院されるお子さんに頸部リンパ節の腫大をよく認めます。外耳道炎でも頸部リンパ節の腫大を見かけることがあります。中耳炎では少ないようです。ただ、中耳炎の原因となったウイルス感染症のためにリンパ節が腫れることはあります。



全身疾患(膠原病、悪性腫瘍)でも頸部リンパ節が腫れることはありますが、頸部だけ腫れるということは少なく、その他の部位も腫れてきます。また、頸部リンパ節から発生

する悪性腫瘍の場合、最初は頸部リンパ節だけが腫れてきますが、その頻度は非常に低いです。このようなリンパ節の腫大は、非常に硬く弾力があるのとは違い、根をはったように触っても動きません。そのうえ、2週間くらいの間隔で見ているとさらに大きくなっていくのが判ります。一般的にリンパ節が腫大していると指摘された場合、毎日観察してもなかなか小さくなりませんから、あまり心配しないで、4～6週間くらい経過を見てください。この期間が過ぎても、小さくなったと感じないようなら調べてもらうことをお勧めします。(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

広報ところざわ1月号

「とろざわ面選deすどろく&クイズ」
正解の発表!

皆さん、1月号のすどろくは楽しんでいただけましたでしょうか? クイズの正解は次の通りです。

- ①ところバ ③ところざわまつり ⑤クマガイソウ
⑧山之神社のヤマクラ ⑩ミヤコタナゴ
⑫全徳寺の口バイ ⑬多聞院のどらまつり ⑭あらはた富士
⑯さや湖 ⑰日本一長いヤキ並木
⑱の家住宅 ⑲所沢ティマラソン ⑳糶谷八幡神社のやぶさ神事 ㉑市民フェスティバル ㉒三富しんでん

上記の□に入るカナ15文字を並べた、『あけましておめでとうございます』が正解です。抽選で50人の正解者に記念品をお送りしました。ご応募ありがとうございました。
問い合わせ 秘書広報課(☎2998-9024・FAX2994-0706)

編集後記・野老

▶いよいよ花粉症シーズンです。くしゃみに目のかゆみ、こんな憂うつな春をもう20年近く繰り返しています。だから毎年、花粉情報に一喜一憂。でも今年のスギ花粉の量は、昨夏の日照不足で少ないとか…それでも皆さん、安心は禁物です。「いきいき健康づくり」の対策で、憂うつな春を少しでも快適に過ごしましょう。

