

ふれあいの

# 里 だよい ヤブカラシ

7月は夏のイメージですが、実際は梅雨の盛りから終期に当たり、七夕も星の見られない年が多いです。織姫（ベガ）と彦星（アルタイル）も旧暦か、月遅れの方が空高く輝くようになります。全国的にもこのころ七夕祭りをするとところは珍しくありません。



ヤブカラシ

この時季、林縁では鮮やかな朱色のヤブカンゾウ、林の中ではヤマユリの香りにはっとさせられます。同じユリ科のヒメヤブランは足もとで可憐に上向きの花を咲かせています。身近に目にするヤブカラシ。人間にとっては厄介者に思われがちですが、アオスジアゲハなどのチョウをはじめ、コアオハナムグリ

やささまざまな昆虫が次々と訪れます。緑色の4枚の花びらと雄しべは午前中に落ち、午後からは雌花の動きをします。盛んに蜜を出し、虫たちが、ほかから花粉を運んできてくれるのを待っています。でも、実ることはまずなく、根茎から増えていきます。そして藪を枯らすほどの繁殖力からその名が付けられたそうです。

7月22日(日)には『七夕かざりを作ろう!』、29日(日)には『自由研究をやっつけろ! 相談会』を開催します。詳しくは本号情報館11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

(〒359-1133・荒幡782/☎・FAX2939-9412/休館日:毎週月曜日)

◎7月16日(例)は開館し、17日(火)は休館します。

## 初めての自然観察会 《夜の自然観察会》

と き 8月4日(土)/午後6時~8時

集 合 当センター

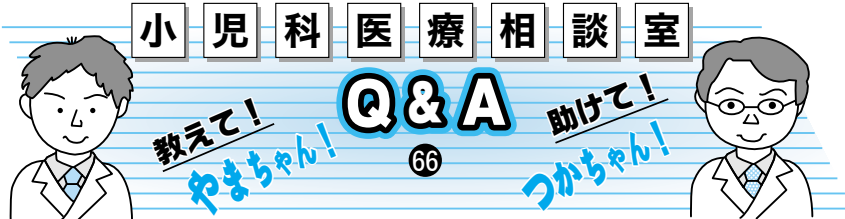
対 象 幼児、小・中学生とその保護者

定 員 30人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 100円(保険代)

持ち物 懐中電灯、虫よけなど

申し込み 往復はがきに参加希望者全員の▶住所▶氏名▶年齢▶電話番号を明記し、7月21日(土)必着で当センターへ郵送



**Q: 1歳の長男のことで相談します。昨夜から熱があり、病院へ行ったらヘルパンギーナと診断され、内服薬を処方されました。ミルクはたくさん飲みますが、のどが痛いらしくご飯を全く食べません。また、薬も半分しか飲んでくれません。それでも大丈夫でしょうか?**

**A:** 夏風邪の代表に、手足口病とお子さんのかかっているヘルパンギーナがあります。2つともエンテロウイルス群といわれるウイルスが原因の病気です。発熱とともに前者では手の平、足の裏と口の中、後者では口の奥に小さい水疱ができます。熱は出ないことも、高熱のこともあり、2~3日程度で解熱します。

また、手足の水疱は痛くありませんが、口の中の水疱は破れやすく、すぐ口内炎になり痛みの原因となります。そのためお子さんのように食べられなくなったり、よだれが多くなったりしますが、4~5日程度で治ります。その間は脱水にならないことが大切です。水やミルクなどを飲んでいて、おしっこが1日3回以上出ているれば大丈夫です。食べられるようになったら、冷たくのど越しがよいプリンや豆腐、冷めたおじやなどがよいでしょう。痛みを強く感じやすい熱い物、味が濃い物、すっぱい物、塩辛い物、硬い物は避けてください。



ウイルスそのものに対する特效薬はなく、治療は症状に応じたもので、熱や痛みを抑える薬を使うこととなります。水分がとれているのであれば、薬はなくても大丈夫です。嫌がるのなら止めてよいでしょう。また、ウイルスはだ液や便にいて、これを口に入れることで周囲の人にうつりますので、手洗いをよくしてください。まれにこれらの病気から髄膜



## 撃退! メタボリックシンドローム

前回は、『メタボリックシンドロームの診断基準』についてお伝えしました。メタボリックシンドロームは自覚症状がないので、知らず知らずのうちに動脈硬化が進行します。そのため、年に一度は健康診断を受けて、診断基準に沿って確認することをお勧めします。

今回から、予防・改善法についてお伝えします。メタボリックシンドロームの“主犯”ともいえる内臓脂肪の蓄積は、長年続けてきた不健康な生活習慣の積み重ねによって起こるとされています。まずは、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### ☆☆☆内臓脂肪をためやすい度チェック☆☆☆

朝食を抜くことが多い	定期的に運動をする習慣がない
夜遅い時間に食事することが多い	移動に車を使うことが多い
間食をよくする	飲酒や喫煙の習慣がある
お腹いっぱい食べないと満足しない	ストレスをためやすい

### ◆目標を決めて、はじめの一步を踏み出そう!

上記の表で当てはまる項目が多い人は要注意です。この機会に運動や食事などの生活習慣を見直し、健康ですてきな体を手に入れましょう。内臓脂肪は皮下脂肪と比べてたまりやすいですが、減らしやすい特徴もあります。

始めるときにはまず、「おなか周りを0cm細くする」といった具体的な目標を作り、「着たい服が着られるようになりたい」など、達成後こうなりたいと思う目標も設定すると、がぜんやる気がでてきます。また、毎日の体重や腹囲、歩数などを記録すると自分のことがよくわかり、やる気も持続します。ぜひ、ノートなどに記録してみてください。(所沢市ホームページ『メタボ特集』で記録表を打ち出せます。)

次号は、運動のコツについてお伝えします。

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



炎になりますが、ほかの合併症は少なく、重篤なものはほとんどありません。お子さんも心配ないと思いますが、次のことがあてはまるときは、別の病気や合併症が疑われますので受診してください。

### 【別の病気や合併症が疑われる場合】

▶発熱が4日以上続く▶水分がとれなくておしっこの回数が1日3回未満▶頻りに吐く▶元気がなくぐったりしている(藤塚)

◎過去の「広報ところざわ」に掲載された「教えて! やまちゃん 助けて! つかちゃん」をホームページでご覧いただけます。

●ホームページアドレス <http://tokorozawa-iryuu-center.jp/koho.html>

お子さんに関する相談は、郵便やEメールで受け付けています。

**あて先** 〒359-0025・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](mailto: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

▶もうすぐ七夕です。七夕の日に、さといもの葉にたまった朝露を集めて、墨をすり、それで短冊に願い事を書くと願いがかなうとか、実際にやってみたことはありませんが、小学生のころ下校途中の畑で、さといもの広い葉の上でキラキラ、コロコロと踊る水玉がおもしろくて、それを集めて遊んだことを思い出しました。