

ふれあいの

里

セミの仲間たち だより

夏の主役はやはり虫たちと言えるでしょう。中でも一番夏を楽しんでいるかのように見えるのはセミ。5月ごろのハルゼミに始まり、最後に出るツクツクボウシは秋口まで鳴いています。



ヒグラシ

最近では、関東より西の方の暖かい地方にしかいなかったクマゼミも増えてきたようで、にぎやかさが増えています。同じセミでも、早朝や夕方、日中、陽が陰ると鳴き出すヒグラシはむしろ涼しげで、暑いすら含んでいます。もっとも数が多すぎなければの話ですが。

セミの仲間、静かな虫はさらに多く活動しています。シロオビアワフキ、クサギカメムシ、アカスジキンカメムシ、ツマグロオオヨコバイ、アオバハゴロモなど見過ごされがちな虫たちです。



アカスジキンカメムシ

虫たちの活動は活発で、チョウやガも幼虫期のものが多く、木々は、葉を食べ尽くされないように、盛んに森の香りとも言えるフィトンチッドを発生させ、虫たちを退けようとしています。花は少ないですが、クサギ、ナンパンギセル、早朝や夕方なら白いレースのようなカラスウリの花が咲いているかもしれません。健康にも良いと言われるこの『森の香り』を楽しみながら、夏こそ緑の中で、生きものたちとの出会いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

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）

夏休み特別企画

《いきふれ探検2007》

- と き 8月の開館日 / 午前10時～午後3時
- 受 付 随時（正午～午後1時は除く）
- 集 合 当センター
- 対 象 幼児～小・中学生（幼児は保護者と参加）
- 持 ち 物 飲み物、虫よけ、帽子



こんにちは保健師です  
健康づくり

46

撃退！ メタボリックシンドローム（運動編）

これまでの連載で、メタボリックシンドロームの撃退には、まずは内臓脂肪の蓄積の解消！が大切だとお話ししてきました。そして、「おなか周りを細くする」という目標達成のカギは皆さんの日常生活に隠されています。ここまでの、「試しにやってみようかな」「こうなったらイイな」と目標や夢を抱いた方もいるのではないのでしょうか。今回は生活の中で気軽に始められる運動のコツをお伝えします。

突然ですが、ここで問題です。おなか周り1cm分の内臓脂肪の重さはどれくらいあると思いますか？個人差がありますが、答えは約1kgです。そして、内臓脂肪1kgを減少させるためには、約7,000kcalのエネルギーの消費が必要だといわれます。これを、運動と食事でも減らしていくことになります。

そうは言っても、いざ実行するのはなかなか難しいものです。そこで、少し考え方を考えてみましょう。運動！運動！というけれど、スポーツだけが運動ではありません。要するに、体を動かす＝エネルギーの消費ですから、日常生活の活動量を増やせばよいわけです。

◆◆◆はじめてみましょう！◆◆◆

【日常生活の中で…】

- ☆買い物などの外出は徒歩で行く  
目標はプラス1,000歩、時間にすると約10分です。
- ☆3階までなら階段を使う  
平地歩行の約2倍の運動強度です。
- ☆掃除の回数を増やす

【仕事をしている方は…】

- ☆通勤のバスや電車はひとつ前で降りて歩く
- ☆昼休みに少し散歩をする
- ☆デスクを離れたら、背筋を伸ばし早足で移動する

メタボリックに立ち向かおうとしている皆さんを、私たちはさまざまな提案で応援していきます！次号からは食事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）



小児科医療相談室  
教えて！ やまちゃん！ Q&A 67 助けて！ つかちゃん！

Q：4月で4歳になる子どもの脈拍数が気になって、相談します。たまに「ドキドキ」ということがありますが、特に気に留めていませんでした。おととい、夜になって熱が高くなり、機嫌も良くないので抱っこをしたら、鼓動がとても速く感じました。眠りについたときに脈拍を測って見たら、140くらいありました。高熱のためなのかとも思い、熱が37℃台に下がった、お昼寝のときに測ってみたところ、122くらいでした。普段気にしていなかったのですが、元気なときの脈拍数がいくつなのか分からないのですが、3～4歳くらいの子どもの脈拍数は、通常どれくらいの数なのでしょう？

A：ご相談の4歳の子どもの脈拍数ですが、小児科の教科書では正常の下限が80、平均が100、正常の上限が120とあります。この脈拍数は安静時の値で、ちょうどお子さんが寝ているときの値と考えてよいでしょう。子どもの場合は、じっとしていられないことが多いので、ちょっとしたことで脈拍数が上がります。そのため、小さなお子さんの脈拍数は寝ているときに測るとよいでしょう。また、脈拍数の増加は発熱、不安、貧血、あるいはカテコールアミン（興奮したときに出てくるアドレナリンが代表です）や甲状腺ホルモンの分泌が増えた状態で見られます。



以上のことから考えると、発熱時に脈拍数が140前後あったとしても、異常とはいえません。逆に発熱があるのに脈が遅い状態のほうが重大な疾患が隠れていることがあります。

熱が下がったところで測定した122という値は、正常の上限値と考えてよいのではないのでしょうか。

また、脈拍数は年齢とともに減少していきます。18歳の男女の正常値は次のとおりです。▶女子：正常下限55、平均75、正常上限95▶男子：正常下限50、平均70、正常上限90になります。もちろん成人ではさらに少なくなります。

乳児や幼児で、常に脈が1分間に150以上ある場合は、精密検査が必要になります。（山本）

◎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

▶夏本番を迎え、海やプールへお出かけになる方も多いのではないのでしょうか。今号表紙に登場のライフセイバーの山口さんは、この夏も、茨城県の海水浴場で監視活動をしています。監視活動の1番の目的は、事故を起こさないようにする防止活動です。皆さんも体調や安全に十分注意をして楽しい夏を過ごしましょう。