ふれあいの里だより

冬の足音

11月８日は立冬。晩秋から初冬へと季節は移ります。晩秋と言えば『紅葉』を思い浮かべる人も多いかと思いますが、やっとニシキギやケヤキなどが色づき始めたばかりです。

ケヤキ

冬の使者とも言うべき『木枯らし１号』は、立冬のころ吹くことが多く、昨年は東京で12日に吹きました。気温が高めだったせいか、吹き散らすほど紅葉（黄葉）が進んでいなかったようです。今年もそのようで、スズメバチの仲間も健在で油断ができません。でも、いつの間にか、チョウの姿が少なくなり、クロアゲハや、アゲハ、イチモンジセセリなどは目にしなくなりました。エンマコオロギの声も聞こえなくなり、ジョロウグモもめっきり数を減らしました。

コウヤボウキ

花も少ないですが、アキノウナギツカミ、コウヤボウキ、ヤクシソウなどがまだ残り、所沢市の花チャノキが花を咲かせています。ふと気がつくとヤツデも花を咲かせ、オオハナアブが蜜を求めて来ています。

センターでも、シベリアから渡ってきたジョウビタキの声が聞こえてくるようになりました。「カカッ、ヒッヒッ…ヒッヒッ」

11月11日(日)には、ひよこ探検隊『秋の森で遊ぼう！』を開催します。詳しくは、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（〒359-1133荒幡782／☎・FAX2939-9412／休館日：毎週月曜日）

大人のための自然観察会

《初冬の雑木林を巡る》

と　き　11月25日(日)／午前９時30分～午後２時30分
集　合　早稲田大学バス停
定　員　20人
参加費　200円（資料・保険代）
持ち物　昼食、筆記用具、あれば双眼鏡、ポケット図鑑など。
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、11月15日(木)必着で当センターへ郵送

こんにちは保健師です　いきいき健康づくり 49

ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行し、保育園・幼稚園・小学校などの子どもたちが集団生活を送っている施設や高齢者施設、医療機関では、爆発的に流行することがあります。

ノロウイルスは、手指や食品などを介して感染します。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、人によっては、38℃程度の発熱や腹痛を伴うことがあります。感染から発症するまでの期間は、１～２日で、通常これらの症状が１～２日続いたあとに治癒し、後遺症もありません。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、吐き気止めや整腸剤などの薬を使用する対症療法が一般的です。特に小さなお子さんやお年寄りは▶脱水にならないようにできる限り水分の補給をすること▶体力を消耗しないように栄養補給を十分に行うこと▶重症化する前に医療機関に受診することが大切です。

◆家庭における予防と対応

①感染予防の基本は、**「流水・石けんによる手洗い」**です。帰宅時、調理前、食事前などには、家族全員が必ず手を洗いましょう。

②食材（特にカキ、アサリなどの二枚貝）は、中心部まで十分に加熱（温度の目安は、85℃以上で１分以上）してから食べましょう。

③患者のふん便やおう吐物には大量のウイルスが含まれています。床などに飛び散った汚物を処理するときには、汚物中のウイルスが飛び散らないように静かにふき取り、そのあとにうすめた家庭用漂白剤（※）で浸すようにふき取りましょう。また、衣類は汚物を洗い流したあとに、85℃で１分以上熱湯消毒するか、うすめた家庭用漂白剤に10分浸して消毒しましょう。

※家庭用漂白剤は、成分に次亜塩素酸ナトリウムを含むものを200倍程度にうすめて使用してください。皮膚に付着した場合は、すぐに十分洗い流してください。

問い合わせ　保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

小児科医療相談室 Q&A 70

Q：２か月の娘のことで相談です。10日程前から頬に湿疹ができて、耳にも広がってきたので小児科を受診しました。アンダーム軟膏という薬を塗っていますがよくならず、今ではかゆがって顔をこすりつけたり、ぐずったりして、寝かせるにも一苦労です。何かよい方法はありませんか？また、アトピー性皮膚炎の可能性はあるのでしょうか？

A：お子さんは生後２か月なので、湿疹は「乳児湿疹」として扱われます。この中には、主に口の周囲などにできるいわゆる「おっぱいかぶれ」ですぐ治ってしまうものから、黄色いかさぶた状になる「脂漏性湿疹」や、なかなか治らず最終的に「アトピー性皮膚炎」と診断されるものまであります。いずれも皮膚の機能低下が湿疹を発症、増悪させているので、それを補うためにしっかりとスキンケアをする必要があります。軽い湿疹はこれだけでよくなります。

【スキンケアの主なポイント】

①皮膚の清潔　▶入浴やシャワーで汗や汚れを速やかにしっかりと落とし、強くこすらない▶沐浴剤やかゆみを生じるほどの熱いお湯は避ける▶せっけんは洗浄力の強いものは避けて、十分に洗い流す

②皮膚の保湿・保護　▶入浴やシャワー後は速やかに保湿薬を塗る▶最低でも１日２回保湿薬を塗る

③環境整備　▶室内を清潔にし、適温・適湿を保つ▶新しい肌着は使用前に水洗いする▶爪を短く切る▶かかないように手袋をする

お使いのアンダーム軟膏は保湿薬ですが、ほかにもいろいろあります。改善しないときには肌に合った薬に変えることも大切です。

スキンケアだけでは治らなかったり、かゆみが強かったりする場合には、スキンケアに加えて以下の治療を単独または組み合わせて行います。▶ステロイド含有軟膏の併用▶かゆみ止めまたは抗アレルギー剤の内服▶アレルギーの有無の確認と必要に応じた食事制限。

治療はただ漫然と行うのではなく、小児科や皮膚科を受診して、そのつど適切な治療方法を決めてもらうことが大切です。また、赤ちゃんが母乳を飲んでいる場合には、必要に応じてお母さんに食事制限をしてもらうことはありますが、一般的に母乳は続けたほうがよく、やめる必要はありません。（藤塚）

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-iryou-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
未来に向かってうるおいの文化都市をめざす

人は市の誇りである
こ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

▶先日、帰宅するとふんわりとよい香り、一輪挿しに金木犀が生けてありました。わが家は男の子だけ、きっと母が来たのだと思っていました。すっかり日が暮れてから帰宅した次男に尋ねると「ぼくだよ」と、学校からの帰り道に生け垣を手入れしている方にいただいたとか、意外なことにびっくり！そして幸せな気分でした。

R100 本紙は古紙再生紙を使用しています。