

ふれあいの

里

だより

サクラ、さくら、桜

日本人にこれほどなじみの深い花はないのではないと思う桜。ヤマザクラなどの約10種を基本に、園芸品種をあわせると、300種以上あります。今では日本のサクラはほとんどが、江戸時代に作られたソメイヨシノ(染井吉野)

といえます。
在原業平が『世の中に絶えて桜のなかりせば春の心はのどけからまし』と詠んでいます

が、桜に春を感じ、その開花に一喜一憂するのは今も昔も変わらないようです。

センター周辺では、数は多くありませんが、3月下旬ごろからソメイヨシノ、ヨウコウ、ヤエベニシダレ、ヤマザクラ、オオシマザクラが咲きます。そして最後にウワミズザクラがおよそサクラらしからぬ花を咲かせるころ、同じバラ科のカマツカも白いかげんな花を咲かせます。

桜に気をとられているうちに、コナラ、クヌギ、オトコヨウゾメ。足もとではタチツボスミレ、ヘビイチゴ、キランソウ、ヤエムグラ。数々の花が次々咲いています。まさに百花繚乱。花を訪れるアゲハやベニシジミなど、チョウの姿も見かけることでしょう。

4月26日(土)には、里山体験講座『里山の花を探そう!』を開催します。詳しくは、情報館12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)

◎4月30日(水)は休館します。



ヤマザクラ



ウワミズザクラ

大人のための自然観察会

《春色の狭山丘陵を歩く》

とき 4月20日(日)/午前9時30分~午後2時30分

集合 西武球場前駅前

定員 申し込み先着20人(4月1日(火)から受付)

参加費 200円(保険・資料代)

持ち物 昼食、筆記用具、飲み物。あれば双眼鏡、ポケット図鑑等



こんにちは保健師です

健康づくり

53

「基本健診」が変わります!

◆さよなら「基本健診」

病気の早期発見と生活習慣病予防のために、健康診査を受診する機会のない40歳以上の方を対象に行う「基本健康診査(基本健診)」は、平成19年度をもって終了しました。この基本健診を受診して、病気を早期に発見された方、治療は不要だが保健センターの相談を受けるように医師から言われた方、毎回「異常なし」といわれて健康づくりが楽しみになった方など、さまざまな機能を果たしてきました。

◆メタボ予防のための「特定健診・特定保健指導」がスタート

「健診がなくなってしまうのでは?」といった心配は無用です。今年度からは40~74歳の方を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のための「特定健診・特定保健指導」が新たに始まります。また、今までは保健センターで基本健診を実施してきましたが、これからは国民健康保険などの各医療保険者(※)が実施することになります。



◆40~74歳の方は「特定健診」を必ず受診しましょう!

生活習慣病の予防と効果的な治療はどちらも、日常生活が大きく影響します。1年に1回は必ず「特定健診」を受診して、検査結果をチェックしてみましょう。また、生活習慣病の予防効果を期待できる方には「特定保健指導プログラム」の参加をお勧めすることになっています。なお、75歳以上の方については後期高齢者医療制度の中で健診を実施します(担当課は福祉総務課)。

◆がん検診等は今までどおりです

今までと変わらず保健センター(成人保健課)が実施します。詳細は本号に折り込みの健康カレンダーをご覧ください。

※医療保険者

日本ではいざというときに安心してお医者さんにかかれるように、すべての人がいずれかの医療保険に加入することになっています。この加入している医療保険(健康保険など)が医療保険者です。

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

助けて! つかちゃん!

Q: 3か月の女の子です。1週間前くらいから頭髪がごっそり抜け始め、今では頭の横や後ろの部分は地肌が見えるほど抜けてしまいました。3週間前にみずぼうそうにかかり、頭にも水疱がたくさんできたのですが、その影響でしょうか?(水疱がなかった所の髪の毛も抜けていますが)このまま様子を見ていても大丈夫でしょうか?

A: 人間の髪の毛は成長期→退行期→休止期を繰り返しています。成長期では髪の毛がぐんぐん伸び、退行期に入ると毛根細胞が活動を停止するため、伸びが止まります。続いて毛根細胞が消失する休止期になりますが、髪の毛は数か月間抜け落ちずに留まり、新しい髪の毛が生えて来るころに抜け落ちます。人間の髪の毛1本1本に独立した周期があるので、一度に髪の毛が抜けるようなことはなく、毎日50本から100本が抜け変わっています。

犬や猫では春や秋に一気に毛が生え変わる現象が見られますが、人間ではこのような現象は見られません。しかし、特別な場合にこのような毛の生え変わり現象が見られることがあります。代表的な例に産後の女性に見られる抜け毛があります。妊娠している女性の髪の毛は休止期に入らずに成長期が続くのだそうです。それが出産後3~8週



して一気に休止期に入り、たくさんの毛が抜け落ちることがあります。これを分娩後脱毛と呼び、通常は数か月後に回復してきます。同じような抜け毛が発熱を伴った病気の後に見られることがあります。みずぼうそうで熱が出ていたならば、その可能性があります。

また、一部の赤ちゃんで生後半年の間に髪の毛が

毛が一斉に休止期に入り、そのためたくさんの毛が抜けて、主に頭の前の部分からてっぺんの部分にかけて薄くなる場合があります。これは病気とは関係なく見られます。そのほか、寝返りがまだ出来ない時期の子どもを仰向けに寝かせていると、枕の当たる部分の髪の毛がこすり取られてその部分が薄くなる場合があります。このような脱毛は成長して寝返りをうつようになると、徐々に目立たなくなります。

以上のような抜け毛が考えられますが、いずれも一時的なもので時間が経てば回復してきます。お子さんの場合ももうしばらく様子を見てはいかがでしょうか。(山本)

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

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

▶皆さん今年のお花見は大丈夫ですか? 不思議なことに、何事もなく過ぎてしまう年もあれば、ひどいアレルギー症状に苦しめられる年もあります▶テレビなどでは、天気予報のほかに桜の開花情報や各地の花見情報が伝えられます▶この時期を万全の花見対策で乗り切り、心地よい春を十分に満喫しましょう。