

## ふれあいの里だより

### 落葉林・色彩のシンフォニー

Part5

狭山丘陵も紅葉が美しい季節を迎えました。里山の晩秋です。

里山の色模様の美しさは、赤色と黄色に褐色を加えた「色彩のシンフォニー（葉の中にある色素が変化して奏でる交響曲）」にあります。赤色の代表は、ネジキ、リョウブ、カマツカ。特に、カマツカの紅葉は、アントシアンの赤色とクロロフィルの緑色との色合いが錦絵のような配色になります。



コナラの黄葉

カロチノイドによる黄葉を代表するのは、エゴノキ、ウワミズザクラ、アオハダ。中でも、アオハダの黄葉には、日の光に輝く黄金色の美しさがあります。野鳥に食べられないで赤い果実がまだ残っていれば、実の赤色と葉の黄色が林間の色彩を最高に引き立ててくれるでしょう。

雑木林になくはならない色彩は褐色です。里山の風情と趣をかもし出すフロパフェンによる色あいを演出するのは、コナラ、クヌギ、シデ類です。国木田独歩の言葉を借りるまでもなく、「<sup>なつ</sup>櫛の類の落葉林の美」は、この色彩が物語っています。

#### 11月の自然観察会 《色彩のシンフォニー》

と き 11月17日(日)／午前9時30分～午後2時30分  
集 合 将軍塚バス停  
定 員 申し込み先着40人  
持 ち 物 昼食、筆記用具。お持ちの方はルーペ、ポケット図鑑など

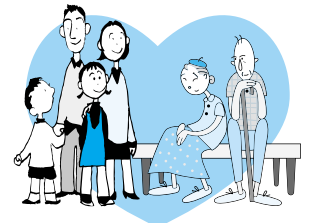
晩秋の一日、樹木が色づく仕組みや理由、落葉のメカニズムなどに思いを巡らせながら、狭山丘陵を散策してみませんか。

センターでは、自然写真や植物画原画を展示しています。今月は、自然解説員が水・土・日曜日、祝休日に皆さんの観察をお手伝いするために、お待ちしております。

また、11月14日(休)の『県民の日』には、身近にある草などを使った草木染め教室を開催します。教室は午前と午後の2回、定員は各回申し込み先着20人です。

【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 / ☎939-9412 / 休館日：毎週月曜日)  
◎11月4日(休)は開館し、5日(火)・6日(水)・26日(火)は休館します。

## なぜ?なに? 介護保険<sup>38</sup>



Q：訪問介護を受けたいと思います。事業者を選ぶ際、どんなことに注意したらよいでしょうか。

A：訪問介護とは、「お風呂やトイレ、食事の手助け」や「食事づくりや掃除、洗濯のような家事」など、あなたのできないところを手助けしてくれるものです。介護福祉士やホームヘルパーの資格を持っている人が行います。

訪問介護を利用する場合は、まず担当のケアマネジャーに相談してください。その際、あなたが「何をしてほしいか」「何曜日の何時ごろに来てほしいか」など、あなたの要望をきちんと伝えましょう。



次に、よりよい訪問介護事業者を選ぶためのチェック項目例を挙げますので、参考にしてください。

- ①あなたがサービスを利用したいとき（日曜日や祝休日、年末年始も含めて）、営業していますか。
- ②ホームヘルパーに来てもらう日や曜日を変えたいとき、希望に沿って対応してもらえますか。
- ③担当しているホームヘルパーを代えたいとき、対応してもらえますか。
- ④急な出来事が起こったとき、相談できる責任者、苦情や意見を受け付ける担当者は誰か確認しましょう。
- ⑤利用料はいくらで、いつ、どのように支払うのでしょうか。
- ⑥サービスをキャンセルしたときのキャンセル料は、納得できる金額でしょうか。
- ⑦持病がある、または以前大きな病気にかかったことがある場合は、注意してほしいことを事業者に伝えましょう。そのうえで、急に体の調子が悪くなったときの対応のしかたを確認し、任せられる事業者を考えてみましょう。
- ⑧けがをしたなどの事故が起こったときどうするか、治療が必要になりお金がかかった場合の損害賠償などについて確認しておきましょう。
- ⑨契約をやめたいときは、何日前までに連絡をすればよいのか確認しましょう。

以上のようなことについて説明はわかりやすく親切だったか、契約の内容に不安はないか、もう一度考えてから契約を結びましょう。

問い合わせ 介護保険課 (☎998-9420)

### 小児科医療相談室 Q&A



Q：3歳4か月になる息子のことで相談します。2歳を過ぎたころからよく鼻血を出すようになりました。鼻をぶついたり、指を入れたりしている様子はないのに出てくるようです。たいがい2～3分で止まり、長くても5分ほどで止まります。鼻血を出す時間帯は寝起きだったり、友達と遊んでいるときだったりとまちまちで、回数は月に1回程度でしたが、先週は3回も出しました。そのうち1回は両方の鼻の穴から同時に出て少々驚きましたが、いずれも2～3分で止まり、他に出血傾向もないようです。本人は元気ですが、一度検査してもらった方がよいのでしょうか？

A：鼻出血の好発年齢は、幼稚園から小学校低学年といわれています。どちらかというと、男子が女子より多いようです。冬よりも夏に多く、夜間に出血が多く見られます。

2歳で鼻血を出すようになったとのことですが、満1歳でも鼻の入り口付近にある血管が傷ついて出血しやすい状態となることがあるので、好発年齢に入らなくてもそれほど珍しいものではないと思います。

出血も3～5分で止まるとのことですから、身内に血が止まりにくい病気を持った方がいなければ、先天的に出血しやすい病気はなさそうです。鼻血以外で血が止まりにくいとか、青あざがでやすいなどの傾向はないでしょうか。首のぐりぐり（リンパ節）が大きく腫れているといわれたことはないでしょうか。家族にアレルギー性鼻炎やその他

のアレルギー疾患を持っている方はいないでしょうか。また、今まで健診で異常を指摘されたことはないでしょうか。これらの点で問題なければ、ほとんどは心配のない特発性の鼻出血です。

救急外来で鼻出血を訴えて来院する子どもを診察することがありますが、来院するまでによく嘔吐を伴っています。吐物の中に血を見てびっくりして来院する場合もあります。その多くは、鼻血を止めるためにお向けに寝させたことで、血がのどの方に流れて気持ち悪くなり吐いているのです。鼻血が出たら、まず鼻の穴よりちょっと大きめの綿球かティッシュペーパーを丸めたものを両側の鼻に入れ、鼻を少し強め（洗濯ばさみで止める程度）につまみます。そして顔を少しうつむかせた姿勢で5～10分圧迫して止血したか確認します。これで止まらない場合は、すぐ病院に行って受診してください。



鼻出血を繰り返す場合、ときに貧血となることもありまますから、掛かりつけの医師によく相談して、精査が必要かどうか診察を受けられるのがよいと思います。検査は、貧血の検査、出血傾向の検査、貧血に伴う鉄分の検査、アレルギー検査などになると思います。

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  
アドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

### マウスのつぶやき



▶秋といえばすすき。すすきといえばカバキコマチグモ！葉の先を丸め産室を作り、中で母グモが卵などを見守る。刺激を与えると攻撃してくる毒グモだそう。産室を見つけてもいたずら厳禁！（♠）  
▶所沢の横丁を歩いていると、どこからともなくしょうゆのにおいが漂ってきます。これが所沢名物焼だんごです。秋の1日、だんごに舌鼓を打ちながら、街並みを散策してみてもいかがでしょう。（♥）  
▶先日、ちょっとした物入れを作るため、板やクギを買ってきて日曜大工をした。天気はよくなかったが、外で何か作業するのは楽しい。時間が経つのも忘れてしまい、没頭してしまった私です。（◆）