



## 青い鳥、赤い鳥、黄色い鳥

冬の狭山丘陵は野鳥の宝庫です。1年中いる鳥に加え、エサの取れる里で冬を越すために、山から下りてきた漂鳥や北の国から飛来した鳥が混生しています。中でも、湿生植物の里のスポット3や緑の森博物館では、植物の果実や種子が豊富なため、色とりどりの野鳥が多種類見られます。

「青い鳥」の代名詞は、漂鳥のルリビタキです。狭山丘陵のどの地域でも見られますが、単独でいるため個体数は少なく、探鳥会では「幸せの青い鳥を探そう」が合言葉です。「赤い鳥」の代表は、北海道から飛来したアトリ科のベニマシコです。三ヶ島湿地では、



ルリビタキ

数羽が越冬しています。「黄色い鳥」といえば、ホオジロの仲間、シベリアから飛来したミヤマホオジロです。

昨年、三ヶ島湿地では、シベリアから飛来した胸がだいたい色のアトリや漂鳥の灰黒色のクロジなども見られました。今、狭山丘陵はバードウォッチングに最適な季節です。野鳥との出会いを求めて、散策してみませんか。

### 2月の自然観察会 《青い鳥、赤い鳥、黄色い鳥》

とき 2月20日(日)／午前9時30分～午後2時30分  
集合 早稲田大学正門前  
定員 申し込み先着40人(2月1日(火)から受付)  
持ち物 昼食、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡等

### 野鳥観察入門講座

とき 2月19日(土)／午前9時30分～正午  
集合 狭山丘陵いきものふれあいの里センター  
定員 申し込み先着40人(2月1日(火)から受付)  
持ち物 筆記用具。お持ちの方は双眼鏡  
◎日本鳥類保護連盟理事・柳澤紀夫さんによる講座です。



### 【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 / ☎・FAX2939-9412 / 休館日：毎週月曜日、2月は15日(火))

こんにちは保健師です

## いきいき健康づくり



### 花粉症を予防しましょう！

花粉症とは、花粉が原因で、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等、ときにはのど、気管・気管支、皮膚等、全身にアレルギー症状が出る病気です。

花粉の飛び始める時期に発熱がなく、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等の症状が続いたら、アレルギー科または耳鼻咽喉科(目の症状が強ければ眼科、皮膚の症状が強ければ皮膚科)を受診して検査を受け、適切な治療を受けましょう。そのうえで、花粉を避ける生活を実践し、症状が軽く済むように心がけましょう。



### ■主な抗原花粉の飛散時期(■が飛散時期)

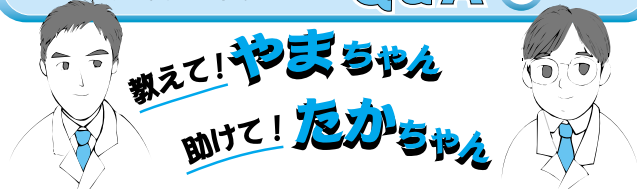
植物名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ		■	■	■								
ヒノキ			■	■								
カモガヤ					■	■						
イネ							■	■				
ブタクサ								■	■			
ヨモギ									■	■		

### ■花粉症対策

シーズン中は、花粉情報を活用し、花粉を避けることが基本です。

- 花粉飛散の要注意日には外出を控える…要注意日は、▶天気がよく、風が強い日▶最高気温が高く、乾燥している日▶前日が雨の日
  - ◎1日のうちで、正午～午後3時が要注意です。
  - 外出した場合の注意…▶マスク、めがね、帽子等を着用する▶帰宅時に衣類の花粉を払う▶帰宅後、すぐにうがい、洗顔をする。
  - 室内に花粉を入れない…▶窓や戸をしっかりと閉める▶布団、洗濯物は外に干さない▶室内を常に清掃する▶換気は早朝か夜半に行う。
  - 日常生活の注意…免疫力を落とさないように規則正しい生活をする。
- 花粉症の人は、その年の花粉飛散時期や花粉量などの情報を新聞・テレビ・インターネット等で収集し、飛散開始予測日より2週間前から薬を飲む等、シーズン前からの対処により症状を軽くしましょう。
- 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 ④



Q：生後2か月の女の子です。生まれたときの体重が2,350gで、現在は3,648gあります。ミルクを飲んだ直後や1～2時間後に嘔吐するため、先日の1か月健診で大丈夫なのか聞いてみました。すると、体重も順調に増えているので、ゲップが出ないためではないかと言われました。

言われたとおり、ゲップを多めに出すようにしているのですが、以前より嘔吐の量が増えたような気がします。また、ゲップをしたあとに嘔吐するような気もします。そして、1～2時間後に噴水のように吐くときもあります。嘔吐したあとは特にぐったりとした様子はなく、熱もありませんが、とても心配です。もう一度、診察を受けたほうがよいのでしょうか？

A：体重が増えていて元気もあるが何度も嘔吐するといった場合、胃から食道にミルクが逆流する現象(GER)が多く見られます。これは、下部食道括約筋が一過性に弛緩するために起こります(ゲップをするときに胃の中のガスを排出するための生理的機構です)。

この現象に体重増加不良や肺炎、喘鳴などの合併症を伴う場合は、胃食道逆流症(GERD)と呼ばれ、治療の対象となります。

また、嘔吐が次第に頻繁になりその勢いも強くなっ

て、いわゆる噴水状となり、脱水傾向や体重減少の症状がある場合は、肥厚性幽門狭窄症という疾患が考えられます。これは胃の出口の通過障害ですが、胃の収縮運動は保たれているため噴水状の嘔吐をきたします。多くは生後1～2か月で診断されます。

体重が順調に増え、おしっこもしっかり出ていて元気もあるという状態であれば、授乳後、ベビーカーシートなどを使用して頭位を60度程度上げた体位を取らせたり、ミルクを少しずつ、回数を分けて与えたりしてみてもいいかもしれません。また、もし便秘気味であれば、その対策もしましょう。

有効であれば成長に伴って症状が消失する可能性が高いので、このまま様子を見ることでよいと思います。しかし効果が現れない場合は、もう一度、診察を受けたほうがよいでしょう。(高田)

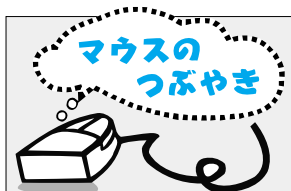


お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。  
あて先 〒359-0025 所沢市上安松1224-1  
所沢市市民医療センター・小児科相談係  
Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

◎過去の広報に掲載した、「教えて! やまちゃん 助けて! たかちゃん」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>



▶昨年末にサンタクロース役で某保育園を訪問した。ある子が「雪国から来たの?手が冷たいね」と言ってそのかわいい手と頬で私の手を温めてくれた。やさしい園児のプレゼントにサンタ感激♪(◆)  
▶ペットの社会も高齢化が進んでいるとか。このため愛犬の介護サービスを行うところもあるそうです。たくさんのおい出を残してくるペット。愛情を持って最後まで大切に育てたいものです。(♥)  
▶パズルへのご応募ありがとうございました。答えのコバトンは、県民の鳥シラコバトがモデルで、公募によって誕生しました。今後は県の顔となって活躍します。幸せを運ぶ鳥となりますように!(♣)