

ふれあいの

飛ぶ宝石

里

だより

シジミチョウの仲間に、ゼフィルスと呼ばれるミドリシジミ（埼玉県の蝶）の仲間たちがいます。金属光沢を持つものが多く、飛ぶ宝石ともいわれます。ゼフィルスはギリシャ神話の西風の神ゼフィロスに由来し、西風はヨーロッパでは初夏の心地よい風です。



アカシジミ

日本にいるのは25種類。狭山丘陵では、アカシジミ、ウラナミアカシジミ、オオミドリシジミ、ミズイロオナガシジミなどが見られます。これらのチョウは夏、秋、冬を卵で過ごし、春になるとふ化した幼虫は、コナラやクヌギの葉を食べ、サナギを経て成虫になります。



オオバジャノヒゲ

この辺りでは、6月が一番多く見られる季節です。種類によって午前中に飛ぶものや、夕方に飛ぶものもありますが、日中に下草で休んでいる姿を見ることもできます。

足下では、ヤブジラミやカタバミなど春の花が咲き終わって果実をつけています。花の少ない季節ですが、雑木林の中では、イチヤクソウやオオバジャノヒゲなどがひっそりと咲いています。

センターでは、6月12日(日)、15日(水)、18日(土)、22日(水)に自然解説員が皆さんをご案内します。晴れたらゼフィルスとの出会いを、雨なら野草との出会いを期待して歩いてみませんか。

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）

6月の自然観察会

《ゼフィルス舞う6月の雑木林》

とき 6月18日(土)／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40人(6月1日(水)から受付)
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡等



こんにちは保健師です

健康づくり

23

今すぐ歯周病対策を！

厚生労働省の調査によると、5～14歳で約4割、25歳では約8割の人が歯周病にかかっているという状況です。

■歯周病とは

歯を支えている歯肉や歯根が埋まっている顎の骨（歯槽骨）が細菌に感染して炎症を起こし、じわじわと組織が破壊されていく病気です。

40歳以上になると歯周病にかかる割合が高くなり、それに伴って歯の抜ける割合も非常に高くなります。

■原因は「プラーク（歯垢）」

歯周病は、歯の表面や歯と歯肉の間に「プラーク」が付着して起こります。プラークの中の細菌が出す有害物や毒素によって、炎症が起きたり、歯槽骨が溶けたりします。

■口の中を清潔に

歯周病の予防も治療も基本は、正しい歯磨き（プラークを口の中から減らすこと）です。

■定期健診を

少なくとも年に1度は、歯の健康診断を受けましょう。

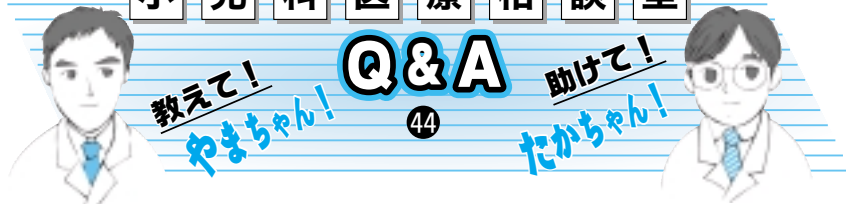


- ◆気づかないうちに進む歯周病をチェック
- 歯肉の色が赤または赤紫色
- 歯肉が腫れている
- 歯を磨くと歯肉から血が出る
- 朝、口の中が粘つく
- 口臭が気になる
- 歯肉を押すと膿が出る
- 歯がぐらぐらする
- ◎1つでもチェックのついで方は、早めに歯医者さんに相談しましょう。

保健センターでは、6月5日(日)に「歯の衛生週間行事」を行います。また、歯についての相談・教室なども行います。お気軽にご利用ください。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

小児科医療相談室



Q：3か月半になる男の子です。1か月半のころ、湿疹が顔にでき乳児湿疹と言われ、アトピーの可能性を聞くと、3か月を過ぎて頻繁に湿疹ができるようならアトピーの可能性もあるが、まだ月齢が低いので何とも言えないとのことでした。3か月になり、また湿疹と肌荒れの症状が出たので、皮膚科を受診すると、アトピーだといわれました。

友達に話したら、乳児湿疹は6か月ごろまで続く子がいるから、そんなに早く診断はできないと言われたそうです。3か月健診で先生に相談すると、アトピーなら月齢が低くても診断できるが、この子の症状はアトピーではないと言われました。どうしてこんなに診断がバラバラになるのでしょうか？両親ともアレルギーはありません。

A：日本皮膚科学会の「アトピー性皮膚炎の定義・診断基準」の定義では、アトピー性皮膚炎はよくなったり、悪くなったりするかゆみを伴う湿疹が主体と書いてあります。また、家族に気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎があり、以前にかかっていた人が多くあります。診断基準には①かゆみがあること。②特徴的な皮膚の症状は、湿疹であること、左右対に出やすい、おでこ・目・鼻・口のまわり・首・手足の関節部によく見られる、乳児では顔や顔に出始め、しばしば体・手足に下降する。③乳児では、よくなったり、悪くなったりしながら2か月以上続く。とあります。

アトピー性皮膚炎はかゆみのある湿疹を主体としているものですから、乳児湿疹と言われるものの中にアトピー性皮膚炎も含まれる可能性があります。これらの診断基



準を満たせば、お子さんの月齢でも診断は可能となりますが、この時期には脂漏性皮膚炎などのほかの皮膚炎も見られるので、アトピー性皮膚炎とすぐに診断するのはなかなか難しいです。乳児湿疹として経過をみるのが良いのではないのでしょうか？

両親にアレルギーがないと、アレルギー疾患になる可能性は低いですが、花粉症などのアレルギー性鼻炎は成人期に発症することがあります。今まで両親にアレルギーがなくても、アトピー性皮膚炎になる可能性はあります。（山本）

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

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おい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である
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶ゴールデンウィークは、天気にも恵まれ、とても爽やかでした。皆さんはどのように過ごされましたか。5月は、市内の行事もめじろ押し。「街の写真館」に掲載する写真もどれにしようかと迷ってしまっただけで、多聞院の境内の牡丹も見ごろを迎えました。この時期は、市内の花々を訪ねて散歩するのも一興ですね。