

ふたあいの

初秋の彩り

里

だより

9月に入ると、吹く風に変化が感じられ、野鳥も移動を始め、カケスの声も聞かれるようになります。狭山丘陵にも秋は静かにしのびよって来ています。雑木林周辺の湿地や草原にも、秋の草花の季節が訪れてきています。湿地では、牛の額のような形の葉をつけ、金平糖のような可憐なピンクの小花を咲かせているミソソバ。同じ仲間のアキノウナギツカミやヤノネグサ。紅紫色のツリフネソウ。この花の後ろ部分(距



ツリフネソウ



イチモンジセセリ

と呼びます)は、くると巻いていて、中には甘い蜜がありハナバチたちを誘っています。草原では、ススキなどの根もとにひっそりと愛らしく咲いている淡紫色のナンバンギセル。万葉集には「思草」の名で出てきます。また路傍では、野菊として親しまれているコウガギクやカントウヨメナが白や淡紫色の花を咲かせています。このように9月の狭山丘陵は盛夏の草花とは違った彩りで私たちを迎えてくれます。木の実もアオハダやミズキが赤や黒紫色に熟します。

ムラサキシジミやウラギンシジミなどのチョウも彩りを添えます。庭の花によく来るイチモンジセセリが一番多く見られる季節です。

狭山丘陵に本格的な秋の訪れを知らせるかのよう、湿地や草原は多彩な草花で彩られ、真夏には見ることの少なかったチョウが舞い、山から戻ったアキアカネが水辺を飛び交うようになります。

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)

◎9月19日(祝)は開館、20日(火)は休館します。

9月の自然観察会
《湿地を彩る初秋の草花》

とき 9月17日(土)/午前9時30分~午後0時30分
集合 さいたま緑の森博物館 案内所
定員 申し込み先着40人(9月1日(木)から受付)
持ち物 飲み物、筆記用具、虫よけ等



こんにちは保健師です

健康づくり

26

「体内時計の基礎づくりは、快適な目覚めから」

今月から6回にわたり、「健康日本21所沢市計画」での市民の皆さんの健康調査結果をもとに、これからの健康づくりについて考えてみます。1回目は「乳幼児期分科会(0~6歳)」からの報告です。

■増えています!子どもの自律神経失調症

最近、保育園や幼稚園の登園直後から、無気力で遊ぼうとせずじっとしている子、何をしても続かず集中力や意欲のない子、疲れている子、落ち着きがなくイライラし、すぐにカッとなる子が目につくようになってきました。これらの原因のひとつに自律神経の働きが正常に機能していないことがあり、それは「運動不足」「睡眠不足」「朝食の欠食」「朝、排便がない」「冷暖房下でのテレビ・ビデオ・テレビゲームの長時間視聴」「夜型の生活リズム」によって引き起こされているといわれています。所沢の子どもたちも、上記のような状況が増えていることが、調査でも明らかになりました。

『幼児の脳の働きや自律神経を健康にする生活のポイント』

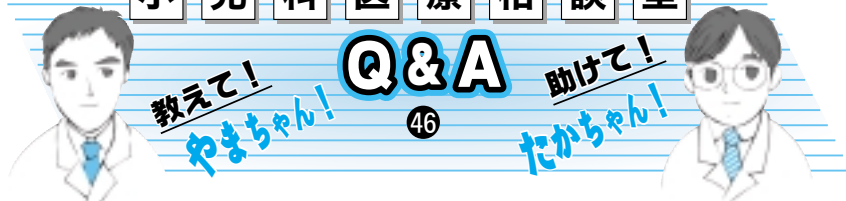
まずは1つ、できそうなことから始めてみませんか?

- ★朝、カーテンを開けて陽の光を入れましょう。朝日を浴びると、日中の活動に必要なホルモンが分泌されます。起床は朝7時までに。
- ★朝食はしっかり食べましょう。朝の栄養は脳の栄養。脳の栄養は活力の源です。
- ★朝の「ウンチ」は健康のバロメーター。毎朝「ウンチ」が出ていますか?
- ★午前と午後の体を動かす遊びを大切にしましょう。午後3時からの外遊びは、夜の早寝を促すのに有効です。昼寝は3時までに。
- ★週に1度は、夕食時にノーテレビデーを作りましょう。言葉の発達のためにも、テレビ・ビデオ・ゲームは合わせて1日2時間までに。
- ★お父さんとのふれあいも必要ですが、遅い帰宅を待つよりは、子どもの自然な生体リズムを大切にしましょう。脳や情緒の発達には、10時間以上の睡眠と夜9時までの就寝を。



問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



Q: 4歳になる長男です。夜眠ってから2、3時間たって泣いて起きます。本人は寝ぼけた状態で、何かに驚き、おびえるかのように大声で泣きます。いくら抱き締めて「ママはここよ」と呼びかけても、まったく意識がここになく、20~30分たってから答えるようになり、そのまま少しずつ落ち着きを取り戻して眠ります。保育園でお昼寝があまりできず、疲れているときになるようです。かなしばりのようなものでしょうか?良いアドバイスをお願いします。

A: お子さんの症状は、夜驚症の症状によく合致します。夜驚症は寝入ってから30分~2時間くらいして恐怖の叫び声をあげて、突然起きることを繰り返します。そのときの表情は恐怖におびえているようで、心臓がドキドキして、汗をかいていることもあります。また、目を開けていてもはっきり目覚めていないので、落ち着かせようとしても反応が悪いことが特徴です。多くの場合、恐怖の詳しい内容を思い出せず、何が怖かったのかわからないようです。

夜驚症は小児の1~6%にみられ、発症年齢は2~10歳、特に2~6歳に90%が出現するといわれています。誘因は怖いテレビや本、いじめ、学校行事やしかられたことからくる緊張、普段とは違うことからくる興奮などがありますが、はっきりした誘因が認められることは全体の2割ぐらいです。

夜驚症は、深い睡眠状態で恐怖を伴う夢をみるために現れるといわれています。深い睡眠状態から完全に目覚めるには時間を要するため、家族がなだめてもしばらくは恐怖におびえている状態が続きます。この状態に陥るのは寝て1時間前後で、寝入って30



分~2時間の間に夜驚症が出現します。また幼児では、昼寝でも深い睡眠に入りやすいため、夜驚症が現れることがあります。

夜驚症は、最初のころは毎日みられますが、経過とともに頻度は減り、半年を過ぎるとほとんどみられなくなります。その後も誘因となるものがあると、現れることがありますが、これも成長とともに無くなります。出現頻度が減らない、寝て4時間以上経過してから現れる、早朝にみられる、嘔吐や尿・便秘を伴う場合は、ほかの病気を考える必要があります。小児科の先生に相談してください。(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
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

▶今年の夏は、一段と暑さが厳しいですね。夏にぴったりの装いがあります。それは「手作りのもんぺ」です。井筒屋町造商店で行われた「もんぺ・ぱっちファッションショー(みんなの広場写真掲載)」の取材へ。機能面だけではなく、とてもおしゃれです。この夏皆さんも「もんぺファッション」にチャレンジしてみてもいいですね。