

ふれあいの

晩秋の雑木林

里

だより

空気が澄んで、吹き抜ける風も時折冷たく、赤や黄色に染まり始めた木の葉の間を、エサを探して忙しく飛び回る鳥たちの姿が見られます。ジョウビタキやシロハラなど北の国から渡ってきた鳥も増えてきます。

晩秋の雑木林は少し日の光が入るようになり、紅（黄）葉も鮮やかに見えます。黄色く透けて見えるアオハダ。赤く紅葉するヤマウルシやニシキギ。落葉樹は、冬は葉を落として過ごしますが、葉を落とす前に色素のバランスが変わり紅（黄）葉がおきます。



ニシキギ



シロハラ

落葉が終わると、シラカシ、アラカシなどの常緑樹が目立ってきます。葉をつけたまま冬を越す常緑樹の葉は、ロウや脂肪などの被膜（クチクラ層）で覆われています。

足下には役目を終えた落ち葉たちが、風に舞う姿も見られます。葉の落ちたあとには、春を待つ冬芽が小さな顔をのぞかせています。

センターでは、11月3日（祝）、23日（祝）には自然解説員が皆さんをお待ちしています。また、12日（土）からは、毎月1回連続講座『巣箱作りと野鳥観察入門』が始まります。定員などの詳細は、本号情報館13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（荒幡782 / ☎・FAX2939-9412 / 休館日：毎週月曜日）

◎11月14日（月）は開館し、24日（休）は休館します。

11月の自然観察会
《詩情豊かな雑木林の紅葉》

と き 11月19日（土）/ 午前9時30分～午後2時30分

集 合 水天宮下バス停

定 員 申し込み先着40人（11月1日（火）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、ポケット図鑑等



こんにちは保健師です

健康づくり

28

『大人へのめざめは健康なからだづくり・心づくり』

シリーズ3回目の今回は、「青年期分科会（19～29歳）」からの報告です。

■若い女性の「やせ」と男性の「肥満」が問題？

健康日本21における全国調査によると、20歳代女性の「やせ」の割合は約4人に1人、20～60歳代男性の「肥満」の割合も約4人に1人という現状がわかっています。



では、所沢市の状況はどうでしょうか？調査の結果、20歳代女性の「やせ」の割合、20歳代男性の「肥満」の割合ともに、全国と比べると低い結果でした。しかし、35歳以降の男性に肥満の割合が非常に多い現状です（※国民健康保険調査結果より）。男性は、25～35歳の間に肥満者の割合が急激に増えていることが予測されます。

| 全国調査の結果 | 健康日本21所沢市計画基礎調査の結果 |
|-------------------------------|--|
| 20歳代女性のやせの割合 ……………23.3% | 20～24歳女性のやせの割合 ……15.7% |
| 20～60歳代男性の肥満の割合 ……………24.3% | 20～24歳男性の肥満の割合 ……6.5% ※35～64歳男性の肥満の割合 ……27.8% |

■「やせ」と「肥満」、「標準体重」の目安は？

肥満度を判定するために用いられる指数に、BMI（国際的に採用されている算出方法）があります。あなたの肥満度はいかがですか？

BMI = 体重【kg】 ÷ (身長【m】 × 身長【m】) ※身長はmです。

BMIによる肥満の判定

| やせ | 普通 | 肥満1度 | 肥満2度 | 肥満3度 | 肥満4度 |
|--------|-----------|---------|---------|---------|------|
| 18.5未満 | 18.5～25未満 | 25～30未満 | 30～35未満 | 35～40未満 | 40以上 |

男女ともに、10～20歳代におけるからだづくりが、その後の健康保持・増進に大きく関係しています。青年期にエネルギーを消費する筋肉を意識して、「しっかり食べて、しっかり消費、基礎代謝のよからだづくり」をしましょう。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

小児科医療相談室



教えて！
やまちゃん！

Q&A
48

助けて！
たかちゃん！



Q：1歳6か月になる男の子のことで相談です。いまだ母乳を昼4回、夜3回ほど飲んでます。先日の1歳半健診では、母乳は糖分も含まれていて虫歯の原因になるという理由からやめるように勧められました。夜間の授乳が虫歯のリスクを高めるとのことでしたので、授乳後、歯磨きをと思い、歯ブラシを寝床に準備して試してみましたが、私の身がもたず1日しかできませんでした。知人に、歯科でフッ素を塗ると予防になると聞いたのですが、息子の年齢でフッ素を塗ることはいかがでしょうか？虫歯予防には効果があるのでしょうか？フッ素が体に悪影響を及ぼすということも聞いたことがあります。現在毎食後、歯磨きは欠かさず、健診でも虫歯はありませんでした。歯科検診に行ったほうがよいのでしょうか？

A：母乳にも乳糖が入っているため、虫歯の原因となる可能性はあります。しかし、虫歯の原因としては、ショ糖、果糖、ブドウ糖に比べると低いといわれています。まずは、食事以外に甘いものなどを与えていないか等、母乳以外の食習慣についてチェックしてみてください。

乳幼児は母乳を飲むとき、舌を上あごに押しつけてしゃべりながら飲むので、上の前歯に母乳が付着しやすく、その部分にむし歯ができやすいといわれています。歯磨きがうまくできない場合は、この部分を重点的にガーゼや綿棒でよく清拭してください。夜間は唾液の分泌が少ないので、特に夜間の授乳後は念入りに清拭してください。



フッ素の歯への塗布については、お子さんの年齢でも行われています。その予

防効果も認められています。アメリカ合衆国では全体の65%くらいの上水道に1ppm以下のフッ化物が添加されています。水道水にフッ化物が添加されていない日本と比べると、12歳児の平均の虫歯数は半分といわれています。

口の中の細菌（ミュータンス菌などが代表）が多いと、虫歯になりやすいことも分かっています。細菌が多いか少ないかは小児歯科専門医でないと判断できないので、先ほどのフッ素の塗布や体への影響に関しても、小児歯科を受診して相談された方がよいでしょう。（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

▶「ところざわまつり」に行ってきました。あいにくの雨でしたが、市制施行55周年ということもあり、大変盛り上がりしていました。山車の曳きまわしでは、子どもたちが小さい体で、一生懸命に山車を引く姿がとても印象的でした。自分も子どものころ、無我夢中で大きな山車を引いたことを懐かしく思い出しました。