

ふれあいの

暑中を楽しむ 里だより

梅雨明けが待たれるころですが、暦の上では暑中となり夏本番です。シジューカラの今年2度目の雛も巣立ち、真夏に向かうにつれ狭山丘陵では、野鳥の声よりセミの合唱が大きくなり、主役は虫たちになります。動くことの出来ない木は葉を食べ尽くされないように、虫たちの嫌がるにおいを発散させます。これが森の香りとも言えるフィトンチッドで、人間はこの香りにいやされながら散歩することができます。



草はらや林縁では蛇の目模様が特徴で、次第に数を減らしているジャノメチョウを見かけるようになります。近くにはヤブカンゾウの鮮やかな朱色の花。林の中ではヤマユリ、トウギボウシ、足下にはジャノヒゲやヒメヤブランの小さな花。特徴もさまざまですが、これらはみんなコリの間です。再び野鳥たちでにぎわう秋、小さな花は瑠璃色や黒紫色の輝く実姿を変え、鳥たちを迎えることでしょう。

木の花はほとんど咲き終わったこの時季、リョウブが涼やかに白い花穂を揺らす中、森林浴を楽しんでみてはいかがでしょうか。

7月23日(日)には、里山体験教室《自然の素材を使って染め物をしよう!》を開催します。詳細は、本号情報館11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)

◎7月17日(祝)は開館し、18日(火)は休館します。

特別企画『夜の自然観察会』
《セミの羽化を見よう》

とき 8月5日(土)午後6時～8時
集合 当センター
対象 幼児、小・中学生とその保護者
定員 30人(応募多数の場合は抽選)
参加費 100円(保険代)
持ち物 懐中電灯、虫よけ、水筒など
申し込み 往復はがきに▶参加希望者全員の住所▶氏名▶年齢(学年)▶電話番号を明記し、7月20日(木)必着で当センターへ郵送

こんにちは保健師です
健康づくり 35

意外にみんなが悩んでいる…尿失禁

ちょっとしたはずみに、尿がもれてしまったという経験はありませんか。笑ったとき、くしゃみやせきをしたとき、重いものを持ったときなどに、尿がもれてしまうことがあります。

自分の意思とは関係なく尿が出てしまうのが「尿失禁」です。この尿失禁は、健康な成人女性の場合4人に1人の方に経験があると言われています。

◆代表的な2つの尿失禁の種類と特徴

【腹圧性尿失禁】	【切迫性尿失禁】
特徴 成人女性に最も多い	特徴 男女を問わず60代以降の高齢者に多い
症状 くしゃみ、せき、大笑い、立ち上がった拍子などに尿もれをおこす	症状 急に強い尿意が生じ、トイレまで間に合わない
原因 妊娠・出産、肥満等により骨盤底筋群が弱くなることでおこる	原因 「尿をもらしてはいけない」という脳からの命令が膀胱まで伝わらず尿がもれてしまう

～予防のための心がけ～

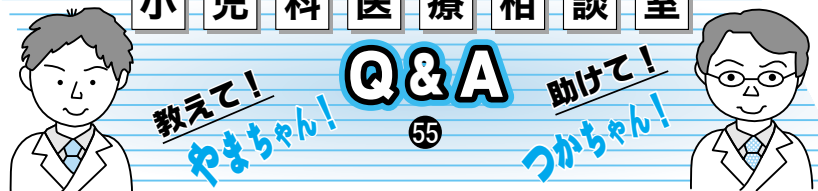
- ①骨盤底筋を鍛える体操をしましょう
- ②適切な体重を維持しましょう
太り過ぎは膀胱や子宮を押し下げ、骨盤底筋に負担をかけます。
- ③便秘を予防しましょう
便秘は症状を悪化させます。食物繊維の多い食品をとりましょう。
- ④水分を十分に補給しましょう
尿もれを気にすると水分を控えがちになります。脱水や膀胱炎などの予防ため、1日1,000～1,500ccを目安に水分をとりましょう。



◎骨盤底筋を鍛える体操、その他尿失禁に関する疑問・質問など、お気軽にご相談ください。

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歳4か月になる息子のことで相談します。昨日急に39.4℃の高熱を出したため、病院に行ったところ、検査で『アデノウイルス』だと判明し、解熱剤をもらって帰宅しました。しかし、今日になって高熱に加え、水のようなひどい下痢と目やにが出てきて、おしっこをするときに痛がるようになりました。食事は熱が少し下がっているときに食べてはいますし、水分はこまめにとっていますが、病院をもう一度受診した方がよいのでしょうか。

A: アデノウイルスは型が51種類あるうえ、同じ型のウイルスであっても色々な病気になってしまいます。代表的なものとして流行性角結膜炎、咽頭結膜熱(プール熱)、出血性膀胱炎、胃腸炎や肺炎などがあり、症状を起こす部位も全身に及び、軽い風邪から入院治療を必要とするものまでさまざまです。また、風邪と同様にウイルスそのものに対する特効薬はなく、治療は一般的には症状に応じたものになります。

今回のお子さんの場合は、発熱、下痢、目やに、排尿時の痛みがあり、いずれもアデノウイルスによる症状に該当しますので、最初はそう考えて対応してよいだろうと思います。現在、お子さんは「水分はこまめにとっています」とありますので、おしっこが一日に3回以上出ているのであれば、現在の対応に加えてすぐにやらなければならない処置はありません。

しかし、アデノウイルスに限らず子どもが発熱しているときに次のような症状が出た場合は、医療機関を受診して、別の病気になっていないか、必要な処置治療があるかどうかなどを診てもらった方がよいでしょう。



医療機関を再度受診した方がよい場合 ▶先生から説明を受けていない
新たな症状が出た▶食べたり飲んだりしなくてぐったりしている▶極端に機嫌が悪い▶頻繁に嘔吐する▶息が苦しそう▶発熱が先生の説明より長く続く(一般的には風邪では3～4日程度)

お子さんの場合、先生から「発熱、下痢、目やに、排尿時の痛み」の説明があったのであれば、自宅で様子をみていてもよいですが、あらかじめ説明されていないのであれば、先生の予想と違っていることもありますので、受診した方が安心ではないでしょうか。(藤塚)

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

市民カメラマンが活動しています

広報ところざわや市ホームページで募集しました市民カメラマンには、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

審査の結果、新たに3人の方を採用し、昨年採用した方とあわせて6人体制で活動を開始しました。

- 池田 敏明 (小手指町在住)
- 津田 資雄 (山口在住)
- 中村 仁 (並木在住)
- 西山 元博 (中富南在住)
- 松崎 満 (山口在住)
- 村田 ひろこ (山口在住)



◎市民カメラマンは、身分証明書を携帯し、市の腕章をつけて活動しています。イベント会場などで見かけたときは、ご協力をお願いします。

問い合わせ 秘書広報課(☎2998-9024・FAX2994-0706)

編集後記・野老

▶今年の6月から新たに3人の市民カメラマンが加わりました。今後市内各地で繰り広げられるさまざまなイベントや行事へ撮影に出かけて行きます。市民の皆さんが輝いている姿や市内の美しい景観などをすてきな感性で撮影してくれることでしょうか。紙面に掲載する思いの込められた写真にぜひ注目してみてください。