

ふれあいの

残暑時々秋の気配

里

だより

8月8日は立秋ですが、暑さはピーク。セミの声が暑さを倍増させるようにすら思えますが、土の中で何年も幼虫期を過ごし、限られた時間に子孫を残すために精一杯鳴いているのですから、ちょっぴり応援したくもなります。夕方、土の中からよたよたとはい出てきて、天敵の少ない夜の間に羽化します。その白く透けた姿は神秘的でさえあります。

同じころ、林縁ではカラスウリが白いレースのような花を咲かせ、夜行性のスズメガの仲間が来て、花粉を運んでくれるのを待っています。花は少ない時季ですが、日中、クサギにはクロアゲハやカラスアゲハが蜜を吸いに、ヤマハギにはキチョウが、ウマノズクサにはジャコウアゲハが産卵にやってくるかもしれません。



ヤマハギにはキチョウが、ウマノズクサにはジャコウアゲハが産卵にやってくるかもしれません。



8月も中旬になれば、初秋を思わせるナンバンギセルにも出会うことでしょう。上空には秋の気配が訪れ、アブラゼミからツクツクボウシにセミの主流も変わっています。8月の開館日には、毎日《いきものふれあいの里探検》を開催しますので、親子で挑戦してみませんか！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）

夏休み特別企画
《自由研究をやっつけよう！相談会》
 と き 8月5日(土)・6日(日)／午前10時～午後3時30分
 集 合 当センター
 対 象 小学生とその保護者
 定 員 申し込みいずれも先着10組（8月1日(火)から受付）
 参加費 無料
 持ち物 筆記用具、水筒など
 ◎テーマ・研究経過など相談したいことをまとめてきてください。

こんにちは保健師です
健康づくり 36

うるおいのある夏を過ごすために～高齢者の脱水予防～

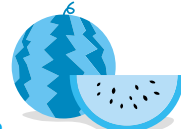
今年も暑い夏がやってきました。太陽の下、体を動かして汗をかくのは気持ちがいいですね。そんな汗をたくさんかく夏だからこそ、注意しなければならないのが脱水です。脱水は誰にでも起こる可能性があります。特に高齢者に多いと言われています。

■脱水とは？

脱水は、体の中の水分量が不足した状態です。水分の摂取不足・発汗・発熱や下痢などで水分が失われることで起こります。脱水になると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。

■高齢者に脱水が多い理由

- ①もともと若い人より体内の水分量が少ない
- ②のどが渇いたと感じる神経の働きが弱い
- ③トイレが近くならないように意識的に水分を控える



このほか、自覚症状もないことが多く、知らないうちに危険な状態になっていることも多いのです。

■脱水の予防法

日常生活の中で意識的に水分をとることが大切です。1日に必要な水分量は2.5ℓ（食事含む）で食事以外でも1.2ℓとる必要があります。※水分の必要量は一般的なものです。心臓や腎臓などの病気で医師から水分の制限を受けている方は、医師の指示に従ってください。

水分補給のコツ～水分をとる習慣のない方へ～

- 時間を決めて水分をとりましょう
のどが乾いていなくても水やお茶などの水分をとりましょう。お茶の時間を決めて誰かと会話しながら飲むのもよいでしょう。
- 汗をかいたら多めに水分をとりましょう
入浴や運動の前後には、必ず水分補給をしましょう。

■脱水のサイン

口のまわりがカサカサする、舌が乾く、尿が少ない、体がだるいなどの症状があるときは、早めに水分補給をしましょう。

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
 助けて！ つかちゃん！

Q：もうすぐ5歳になる息子です。保育園で行われる健康診断で「**両扁桃肥大**」という結果を2回続けてもらってきました。結果が紙に書いてあるだけで、**両扁桃肥大**のこともよくわからないし、病院で診てもらった方がいいのかもわからなくて困っています。

A：ご相談の件ですが、扁桃肥大（扁桃腺肥大）はのどの奥、左右両方にある扁桃腺が大きい場合に使用する用語です。扁桃腺は生後まもなくから発達し、5～7歳ごろに最大になり、その後小さくなっていきます。そのため息子さんの年齢から小学校低学年で「扁桃肥大」と診断されることが多いです。扁桃肥大は特に症状がない場合は、問題はありません。次のような症状があるようなら小児科または耳鼻科を受診してください。▶いびきがひどい▶寝ているときに数秒間呼吸が止まることがある▶食事に時間がかかり、食べたものをなかなか飲み込めない▶扁桃炎をよく起こす（1・2か月に1回くらい）▶尿検査で蛋白尿や血尿があるとされたことがあり、扁桃炎と関係がある場合。

また、扁桃肥大がある場合は、鼻の奥ののどの部分にあるアデノイド（咽頭扁桃ともいいます）も大きくなっていることが多いので、その症状も見られることがあります。アデノイド肥大の症状は、▶いつも口をあけて息をしている（鼻の奥が詰まって鼻で呼吸ができない）▶副鼻腔炎や中耳炎をよく繰り返す、滲出性中耳炎（中耳に水がたまる状態）が治りにくい▶いびきや寝ているときに数秒間呼吸が止まることある等があげられます。これらの症状がなければ、このまま様子を見ていてかまわないでしょう。



そして、風邪などで受診した折に健康診断で「**両側扁桃肥大**」と言われたことを相談してみるとよいと思います。

扁桃腺、アデノイドともにこれから年齢とともに小さくなっていくので症状がみられないようなら心配しないで、様子を見てはいいかでしょうか。（山本）

◎過去の広報に掲載された「教えて！やまちゃん 助けて！つかちゃん」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>

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
 未来に向かってうる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

▶運動不足の解消に、いつも利用している電車に乗らず、思い切って歩いて帰宅してみました。途中、知らない公園の中を通ったり、狭い路地に入ってみたりと、ちょっとした冒険気分を味わいながら約40分。家に着くと汗ビッシヨリ！歩くだけでリフレッシュできました。ときには、1日の行動を変えてみるのもよいですね。