

ふたあいの

風薫る

里

だより

5月は、ゴールデンウィークまっただ中からスタートです。季節は、夏へと向かいます。

足下にはチゴユリやニガナ、シロツメクサなどの花々。木々は緑の葉を広げ、エゴノキ、ガマズミ、ネジキなどの白い花が咲きます。

北の国へ渡るツグミ、南の国から渡ってきたカッコウやオオルリ。野鳥たちも季節の変わり目を告げているかのようです。昨年秋、南の国へ渡る途中のサンコウチョウがセンター周辺に立ち寄りていきました。今度は「帰ってきたよ」と立ち寄りてくれるでしょうか。

チョウでは、成虫で冬を越したテングチョウがまだ見られたり、さなぎで冬を越し羽化したばかりのキアゲハが飛んでいる様子。ヤマツツジの花にクロアゲハやカラアゲハなどの黒いアゲハが蜜を吸いに訪れる姿も見られるようになります。これから6月にかけてチョウはぐっと種類も数も増えていきます。



キアゲハ



チゴユリ

青嵐、風薫ると言えばさわやかですが、夏嵐、メイストームと呼ばれる荒れた天候にもなるこの季節、やはり五月晴れが待たれます。

5月20日(日)には里山体験講座『お茶摘みとお茶作りに挑戦!』を開催します。詳しくは本号情報館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)

◎5月1日(火)は休館します。

5月の『ひよこ探検隊』
《はっぱで遊ぼう!》

とき 5月26日(土)/午前10時～午後1時

集合 当センター

対象 親子(3～6歳の幼児)

定員 申し込み先着20人(5月2日(水)から受付)

参加費 100円(保険代)

持ち物 お弁当、飲み物、帽子



こんにちは保健師です

健康づくり

43

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ってなに?

今回から6回にわたり、メタボリックシンドロームについてお伝えします。

メタボリックシンドロームとは、おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・高脂血症をあわせ持った状態のことをいいます。

◆内臓脂肪が蓄積するとどうなるの?

内臓脂肪には、体内で余ったエネルギーを蓄積する役割と、体に対してさまざまな働きを持つ物質を分泌する役割があります。内臓脂肪から分泌される物質は、体に良い働きをするものと悪い働きをするものがあります。

食べすぎや運動不足により、内臓脂肪が必要以上に蓄積すると、体に良い働きをする物質の分泌が抑制され、『血圧を上げる』『血糖を上げる』といった体に悪い働きをする物質が活発に分泌されてしまい、動脈硬化を進行させます。

◆さらに、内臓脂肪型肥満に危険因子が加わると

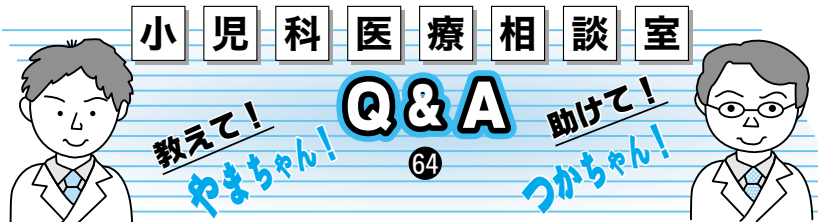
「血圧がちょっと高め」「血糖がちょっと高め」でも、それらが重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化を進めてしまいます。

メタボリックシンドロームを氷山に例えてみましょう(図参照)。内臓脂肪という大きな氷山の上に、危険因子(高血圧・高血糖・高脂血症)という氷山の一角が突き出しています。この氷山を小さくするには、内臓脂肪型肥満の改善が必要です。

メタボリックシンドロームは『病気』ではなく、生活習慣病の『予備軍』の状態です。この段階で生活を見直し、改善することで、生活習慣病を予防することが可能です。

今回は、メタボリックシンドロームの診断基準についてお伝えします。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)



Q: 小学校6年生の娘のことで相談します。現在、身長約128cm、体重28kgで、同級生の大きい子とは頭2つくらい違います。女の子の成長は早く止まってしまうようで心配です。「成長ホルモン」を投与すれば標準になるのでしょうか? また、どこの小児科でも取り扱っているのでしょうか?

A: 一般に女の子は9～10歳ごろに思春期が始まり、男の子より平均で約2年早い15歳ごろにほぼ成人の身長になります。

一般的に、大柄な子は思春期に入って身長の伸び始める時期が早く、小柄な「おくて」の子は時期が遅いため、小学校高学年ごろには同じ年齢でも一時的に身長の差が大きくなります。思春期の始まる時期や成長のテンポは個人差が非常に大きいものですが、病気で伸びない子をそのままにしておくと、伸びるものも伸びなくなってしまうので、病気であれば早期に診断し治療する必要があります。

成長のしかたは千差万別なので、どの程度の身長であったら受診すべきか一概には言えませんが、身長の伸び方がわかる「標準身長体重曲線」というグラフ(インターネット等で入手可)に身長の記録を入れてみて、その数値がグラフの一番下の線(-2SD)を下回る場合や、-2SD以上であっても身長の伸びが悪くなってきた場合が大まかな受診の目安です。娘さんの現在の身長は、-2SD以下ですので受診されたほうがよいと思います。

娘さんが「おくて」なのか、大人になっても背が低いのか、それとも治療すると標準になるのかは診察や検査をしないとわかりませんが、幼稚園のころから背が低く、まだ胸が膨らんでないなら「おくて」



かも知れません。

成長ホルモン投与により身長が十分に伸びて標準身長になるのは、成長ホルモンが出ていない子やある種の病気の子に限られます。どの子でも伸びるわけではありません。それを見分ける検査や治療は病院の小児科であれば大体どこでもできますが、内分泌専門医のいる病院がよいと思います。

受診の際は、母子手帳や保育園・学校での成長の記録などお子さんの成長がわかる物を持参し、また、お子さんは親に似るので、ご両親の身長や成長のしかたも、わかっていたほうがよいでしょう。(藤塚)

お子さんに関する相談は、郵便やEメールで受け付けています。

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

◆『広報ところざわ』からのお知らせ◆

今月号から、広報ところざわの紙面のデザインなどを一部新しくしました。さまざまな分野のボランティア活動をご紹介した『レッツ・ボランティア』、地球温暖化防止についてのお知らせをしてきた『ストップ! 温暖化』の2つのシリーズを終了します。ご愛読ありがとうございました。

新たに、消費生活に関するトラブルや相談についての連載記事『消費者トラブル・注意報!』を6月から情報館のページに、日常生活の中で楽しく取り組めるエコライフのヒントを紹介する『試して・楽エコ!!』を本号からみんなの広場のページに、それぞれ連載します。どうぞお楽しみに。

また、『防犯・防災一口メモ』と題して、防犯や防災に関する情報を適時掲載します。

今後も広報ところざわをご愛読くださいますようお願いいたします。

