

ふれあいの

里

秋風渡る だよい

秋本番を迎える10月。暦の上では9日が寒露、24日が霜降と、いかにも涼しげです。23日は十三夜。月も湧え湧えと輝くことでしょう。

月夜と言えば虫の音。草原や林で夏から鳴き始めていますが、テンボや強弱などが気温に左右されます。エンマコオロギ、セスジツユムシなどは、今こそ『秋の風情』を感じさせてくれる鳴き方です。



セスジツユムシ



コブナグサ

風に揺れるのは、ススキ、アブラススキ、ササガヤ、コブナグサといったイネ科の植物。コブナグサは、黄八丈の黄色染めに古くから使われてきました。小さな葉を鮎に見立てて名前が付いたそうです。

アキアカネなどのアカトンボたちが秋空を飛び、ジョロウグモは、『秋の女王』にふさわしく、

芸術とも言える巣を張っています。

カケス、ヤマガラに続き、ジョウビタキなど冬越しのために移動してくる鳥も集まり始めます。

星空も秋本番。空高くには秋の星座が輝き、宵のうちは西空に夏の星座も見えています。秋の夜長に星空を眺めるのも楽しみの一つです。

10月28日(日)には、里山体験講座『郷土食(ゆでまんじゅう)を作ろう!』を開催します。詳しくは、情報館12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(〒359-1133 荒幡782/ ☎・FAX2939-9412/ 休館日: 毎週月曜日)

◎10月8日(例)は開館し、9日(例)は休館します。

初めての自然観察会

《秋の水辺と雑木林を歩こう!》

とき 10月14日(日)/午前9時30分~午後0時30分

集合 西武球場前駅前

対象 小・中学生(小学生は保護者同伴)

定員 申し込み先着20人(10月2日(火)から受付)

参加費 100円(保険代)

持ち物 筆記用具、飲み物

こんにちは保健師です  
健康づくり 48

撃退! メタボリックシンドローム(生活編)

6か月に及ぶシリーズも今回で最終回です。

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

薬によるコントロールは最終段階。日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活で、まずは内臓脂肪を減らすことが大切なのは、もうご存じですね。(参照: 所沢市ホームページ「メタボリックシンドローム特集」)あとは、次のことに気をつけましょう。

◆タバコをやめる

タバコの煙に含まれるタールやニコチン・一酸化炭素などの有害物質は、血管の壁を傷つけたりコレステロールを酸化させたりして、動脈硬化を進行させます。この機会に、禁煙を考えてみてはいかがでしょうか。禁煙中にどうしても吸いたくなったら、次のことを試してみてください。

- ①気分転換に歯磨きをしたり、お茶をのんだりする
- ②禁煙と一緒に立ち向かう仲間を作る
- ③ニコチンパッチを貼ったり、ガムを噛んだりする
- ④周囲に禁煙宣言をして、支援者を作る
- ◎家族は暖かく見守り、小さなことでもたくさん褒めてあげましょう。

◆ストレスをためない

さまざまな病気の引き金になるのがストレスです。次のことを心がけ、上手に気持ちの切り替えをするようにしましょう。

- ①誰かに話を聞いてもらおう
- ②趣味を持とう
- ③自然に触れよう
- ④休日のはんびり、ゆったりしよう



今までの生活を変えることはとても大変なことです。大目標と小目標を組み合わせて、将来の自分の姿を描きましょう。まずは、今出来ることから少しずつ始めてください。「一人で頑張らない」ことが最大のコツです。私たち保健師がいつでもお手伝いします。

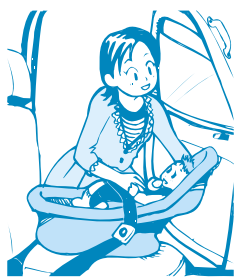
問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室  
教えて! やまちゃん! Q&A 69 助けて! つかちゃん!

Q: 7か月の女の子について相談します。両親とも車の運転が好きで、子どもが3か月になったころから車に乗せ始めました。チャイルドシートに座らせていますが、車の加速・減速に合わせて頭を前後に揺らすためシートに当たることがあります。車だともよく寝るのですが、長時間の運転に伴い頭が揺れることで脳の発育に影響を及ぼすことがないか心配です。

A: お子さんの月齢からすると、推奨されるチャイルドシートは後ろ向きに座らせるタイプになります。ちょうど赤ちゃんを横抱きした姿勢で座らせるので、「だっこ型」とも呼び、新生児期から1歳ごろまでが推奨年齢に当たります。乗車中の事故で問題になるのは車が衝突したときに搭乗者が前方に投げ出され、頸部・顔面・頭部に傷害を負うタイプです。頭部・頸部に障害が生じるので重症になりやすいので、その対策が必要です。このような事故に対して、後ろ向きに座らせるタイプは、前方に投げ出そうとする衝撃を背中全体で受け止め分散することで頭部や頸部への負担をなくす点がよいとして、アメリカ小児科学会やヨーロッパなどでは、「だっこ型」を後部座席に後ろ向きに装着するように推奨しています。

このタイプの傾斜は45度くらいなので、比較的ゆったりと座った姿勢になり、頭が前後に揺れることは少ないと思います。仮に頭が車の進行に伴ってゆれるとしても、いわゆる「揺さぶられっ子症候群」の場合のような激しい揺さぶりは生じないと思います。また、シートに頭をぶつけたとしても、シート自体も衝撃を吸収する素材でできて



いるので心配は無いと思います。できればチャイルドシートは年齢にあったものをしっかりと装着してあげてください。

長時間のドライブでは、お子さんが小さいうちは1~2時間ごとに休憩することをお勧めします。運転手自身も長時間の運転では注意力の低下を招きますし、お子さんの状態もよく観察できることから、休憩をしながらドライブするのがよいと思います。(山本)

◎過去の広報ところざわに掲載された「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は、郵便やEメールで受け付けています。

あて先 〒359-0025・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](mailto: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

▶人間ドックをうけました。検査結果を恐る恐る見ると要改善項目がズラリ▶特に『肥満』についてはここ十数年指摘されています▶いきいき健康づくりの「撃退! メタボリックシンドローム」(上記)を読み直して実行し、来年の人間ドックでリベンジを果たしたい!▶皆さんからの励ましのお便りをお待ちしております。