

ふれあいの

エゴノキ薫る 初夏の雑木林 だよい

5月のイメージはさわやかな風と緑ではないでしょうか。林の中を散策するのにとてもよい季節です。ミズキ、ガマズミ、エゴノキなどの白い清楚な花を咲かせている木々にも出会えます。

エゴノキの花は、よい香りがしますが、地面に白い絨毯のように落ちた花を見つけて、初めて花が咲いていることに気づくことがほとんどです。見上げると、花がほほえみかけているようです。この木では小さな命も育まれています。葉を巻いて幼虫のゆりかごにしているのはエゴツルクビオトシブミ。エゴシグソウムシは花の蜜を吸い、実に穴を開け卵を産みつけます。エゴノネコアシアブラムシは芽に卵を産み付けますが、その芽は猫の足のよう膨らみます。



エゴノキ



ジャコウアゲハ

ツグミなどが今月始めには北の国へ帰り、南の国からは冬鳥たちが変わり、カッコウ、ホトトギスなどが帰って来始めます。

クロアゲハ、キアゲハ、アゲハ、ジャコウアゲハ。チョウの種類も増え、今月末には、アカシジミなど梅雨時だけに発生するゼフィルス（ミドリシジミの仲間）も見かけるようになります。

5月18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、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)

◎5月7日(水)は休館します。

ひよこ探検隊

《初夏の森で遊ぼう!》

とき 5月25日(日)/午前10時~午後1時30分  
集合 当センター  
対象 4~6歳の未就学児とその保護者  
定員 申し込み先着15人 (5月1日(木)から受付)  
参加費 100円(保険代)  
持ち物 昼食、筆記用具、飲み物など

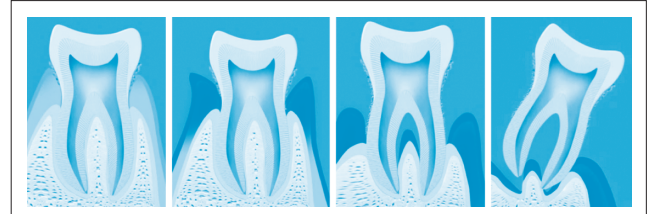
こんにちは保健師です  
健康づくり

歯周病を予防しよう!

◆歯周病とは

歯を支える組織(歯周)の病気です。

プラーク(歯垢=口腔細菌の塊)をそのままにしておくと歯肉に炎症が起きてきます。歯肉は赤くなり、プヨプヨと腫れてきて、ちょっと歯ブラシが触れても簡単に出血するようになります。この状態を放置しておくと、歯を支えている組織にまで病変が進み、やがて歯を支える骨がなくなるため、歯がグラグラと動くようになり、抜かなければならなくなってしまいます。



◆歯周病の自己チェック

歯周病は非常にゆっくり進行するため、自覚症状が少なく、気づいたときにはかなり進行してしまっていることもあります。下記のチェック表で歯肉をチェックしてみましょう。1つでも〇がつけば、注意が必要です。早めに歯医者さんに相談しましょう。

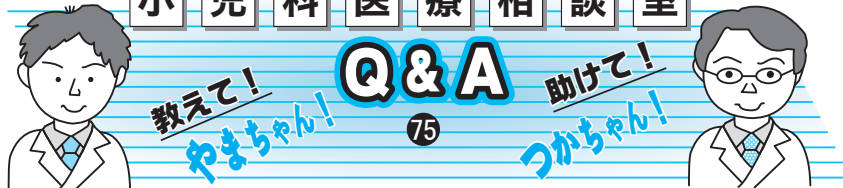
歯みがきをすると血が出る	指で触れると歯が揺れる
歯肉が赤く腫れている	歯並びが悪くなってきた
疲れると歯が浮いたような感じがする	歯肉が時々ぷくっと腫れて痛い
歯肉がプヨプヨしている	歯肉のふちから血や膿がでる
歯肉がさがっている	口臭がある
歯と歯の間にすき間があり、物がよくはさまる	口の中がネバネバしている

◆歯周病予防のために

- ◎歯みがきで口の中を清潔に保ちましょう。
- ◎早期発見のためにも、定期的に歯の健康診断を受けましょう。

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

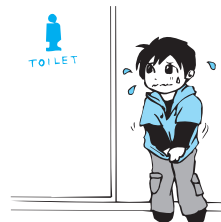
小児科医療相談室



Q: 5歳の息子のことで相談です。最近、おしっこに行ったあと、すぐにまた何度も行きたがります。ひどいときは1分ごとです。毎回少ししか出ず、痛みはないようです。泌尿器科で診てもらいましたが検査に異常はありませんでした。あまりにも回数が多いので心配です。何か病気でしょうか?自宅での対処法も教えてください。

A: お子さんは熱や痛みがなく、1回の尿量も少なく、検査でも異常がないとのことですが、それに加えて、夢中になっているときや寝ているときにおしっこの回数が増えるようなら病気であることはほとんどなく、心因性頻尿だと思います。

おしっこに意識を集中させる何らかの理由やストレス(不安感や緊張感)がお子さんにあるのだと思います。例えば、お友達の前でお漏らしをした、お漏らしをお母さんに強く怒られた、また、一見おしっこに関係なくてもお子さんが緊張する様なイベント(発表会やお遊戯会)が控えている、最近になって生活環境が変わったなどということはありますか?これらがあるとその状況をうまく切り分けたり回避しようとして、おしっこに意識が集中して頻尿になります。また、きっかけになったストレスやストレスを思い起こさせる状況が続くと頻尿も持続することがあります。お子さんに思い当たることがあり、それが解決できるのであれば、それだけでおしっこの回数は減るでしょう。



おしっこを無理に我慢させると、かえっておしっこに意識が集中して頻尿になりますので、保育園なども含め、いつでも自由にトイレに行けるようにして、本人が安心できる環境を作ることが大

切です。その際、本人の意識がおしっこに集中しないように、周囲が「え〜、また行くの?」「さっき行ったじゃない」と言わず、注目しないことも大切です。また、お子さんが夢中になれる遊びやスポーツがあれば、それを勧めるのもよい方法だと思います。だんだんストレスを感じなくなり自然におしっこの回数は減ってくると思います。しかし、しばらく様子を見てもよくなる場合にはほかに原因となる病気があるかもしれませんので小児科を受診してください。(藤塚) このコーナーは、しばらくお休みします。なお、下記メール相談は引き続き行います。

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

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

▶桜も散り、これからは新緑の季節です。ここから見える航空記念公園の木々も、ひと雨ごとに緑を濃くしていきます。4月に新生活をスタートさせた方は、疲れが出てくるころでしょうか。通勤や通学の途中で、視線を少し遠くに向けてみませんか。さわやかな緑にいやされて、新たな力が湧いてくるかもしれませんよ。