



早春の狭山丘陵を歩く

啓蟄を迎えると、冬ごもりしていた虫たちが出てくるといわれています。実際に虫たちは活動を始め、幼虫で冬を越したミヤマセセリが羽化し、陽だまりで体を温めています。虫を食べる野鳥も繁殖期に入り、エナガは仲むつまじく巣作りに励んでいます。



ミヤマセセリ

雑木林では、木々の芽が膨らみを増し、高木のヤマハンノキが穂状に垂れ下がった雄花をつけ、花粉を飛ばし始めます。低木のウグイスカグラはピンクの小花を咲かせ、クロモジの花も香り始めます。林縁にはモミジチゴが



モミジチゴ

白い花を咲かせ、林床では落葉樹が葉を広げないうちに、スプリングエフェメラル（春の短い命）と呼ばれるシュラン、カタクリなどが咲き始めます。

畑の縁はいつの間にか緑を増し、オオイヌフグリが紺碧色の花で染め始め、ホトケノザがピンクの色を加えます。湿地の水たまりをのぞけば、粒状の塊になったヤマアカガエルの一つ一つの卵に、うごめく命を見いだすことができます。

次第に昼が長くなり、春分（昼夜の時間が同じになる）を迎えることで、本格的な春の訪れを知る動植物も多いことでしょう。

センターでは、写真展『里山の早春の花』、植物画原画展、『春に見られるチョウ』などの標本の展示をしています。さあ、命の躍動が感じられる、早春の狭山丘陵を歩いてみましょう！

【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）
◎3月23日(火)は休館します。

3月の自然観察会 《雑木林でみつける小さな春》

とき 3月20日(祝) / 午前9時30分～午後0時30分
集合 同センター
定員 申し込み先着40人
持ち物 飲み物、筆記用具。
お持ちの方は双眼鏡等

こんにちは保健師です

いきいき健康づくり



肩こりの解消と予防

肩こりは、筋肉の緊張が積み重なって血液の循環が悪くなり、筋肉に弾力性がなくなって起こります。ほとんどの肩こりは、わずかな努力で解消できます。ただし、姿勢や動作と関係のない痛み、安静にしていてもとれない痛み・しびれ感が伴うときは医師に相談しましょう。

肩こりの原因

▶姿勢の悪さ▶自律神経の不安定▶冷え▶視力の異常▶運動不足▶首や骨の異常▶ストレス▶骨や椎間板の老化

■暮らしの中でのポイント

- ①良い姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けない
- ②お風呂で肩を温めてリラックス
- ③ストレッチ体操で疲労回復

ストレッチは、呼吸を止めない・反動をつけない・自分の柔軟性に合わせる、そして毎日実践することが大切です。



首を前後・左右に倒し、ゆっくりと元に戻す（各15秒間を5回程度）。



息を吐きながら背中を丸くして腕を組み前に伸ばす（15秒間を5回程度）。



息を吸いながら両肩を上げ、息を吐きながら下げる（5回程度）。

④適度な運動を欠かさない

肩だけでなく、全身を動かすことが肩こりの予防になります。ウォーキングなどで体を動かしてみたいかがでしょう。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

小児科医療相談室 Q&A 教えて! やまちゃん

Q：2歳6か月になる女の子の目について、相談があります。1つめは、太陽の光を異常にまぶしがり、下を向いて嫌がります。テレビや蛍光灯などは特にまぶしがらないようです。2つめは、生まれたときから逆さまつげで、たまに涙を流し、目が痛いと言います。鼻水が毎日出るのも目の刺激からでしょうか？

A：光をまぶしがるとい症状は、医学用語で羞明（しゅうめい）といいます。羞明を訴える病気はいろいろありますが、病気ではない普通のお子さんでも強い光を見ると訴える場合があります。また、感染症のときにも訴えることがあり、その代表として、はしか、髄膜炎、ボツリヌス菌感染症があります。

次に、比較的多いものとしては、目の中に異物が入った場合、結膜炎、角膜（黒目の部分）に傷が付いた場合などにもみられます。その他、小さいころからずっとまぶしがらうなら、メラニンという色素が角膜に少ない状態、逆さまつげで結膜炎や角膜の傷を繰り返す状態、緑内障などが考えられます。また、逆さまつげ自体で涙を流すことや光をまぶしがることがあるので、太陽の光を異常にまぶしがらう原因は逆さまつげによるものかもしれません。

鼻水についてですが、泣くとよく鼻がグジュグジュ

することはありませんか。これは、まぶたの内側にある鼻涙管という管が鼻まで伸びていて、常に涙を鼻に流しているためです。

通常の涙では鼻の粘膜を潤す程度ですが、大量の涙（泣いた場合）では粘膜を潤す程度以上となり、あふれて出てきます。おそらく逆さまつげで涙が多いため、鼻水が毎日出ているものと思われます。

1歳未満の場合、逆さまつげは成長とともに軽快してくることが多いので、眼科では様子を見ます。しかし、1歳を過ぎると自然に良くなることは少ないといわれています。お子さんの年齢からすると、眼科の専門医に一度診てもらった方がよいでしょう。

また、羞明がみられたり、涙をよく流したりするもので緑内障という病気も考えられます。緑内障の場合は、ほっておくと失明する危険が大きいため、この点も考慮して、専門医に診てもらうことをお勧めします。

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

◎過去の広報に掲載された「教えて! やまちゃん」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>

マウスのつぶやき

▶寒空の中、取材で航空公園を歩いていた。日のさす方向に目をやると、西日が映し出す2つの影。仲よく、とても楽しそうに遊んでいる親子の姿だった。心が温まり、冷えた体に元気が戻った。(♠)
▶昔、アニメで放映され、実写版として復活したテニドラマに、はまっています。そのスポ根ドラマは単純な物語ですが、何か忘れかけていたものを思い出させてくれます。それは「熱い心」!(♣)
▶地域福祉計画の特集でモデル事業参加者の皆さんの活動取材させていただき、熱心な取り組みに感動。今後は各行政区でこの事業を展開していくとのこと。皆さんもぜひ参加してみませんか。(♥)