

ふれあいの

里

イチモンジセセリ だより

暑さ寒さも彼岸までとはよく言われますが、9月は二百十日、白露、彼岸、秋分の日と、暦は秋の深まりを感じさせます。

ユウガギクやカントウヨメナは、7月ごろから咲いていますが、初秋の風にごそ似合います。草原にはワレモコウ、ツリガネニンジン、ノハラアザミなどの花が見られます。



イチモンジセセリ

残暑は厳しくても、日暮れがしだいに早くなり、真夏にはあまり目にする事のなかった鳥やチョウの姿も増えます。夏の間、山の方に行っていたアキアカネも帰ってきました。

庭にも色とりどりの花が咲き、小さなチョウが蜜を求めてやってきます。よく「ガ」と思われがちですが、セセリチョウの仲間たちです。中でもイチモンジセセリは9月ごろに一番数が増え、場所によっては大発生して、群で移動する姿が見られることがあります。蜜を吸っているときに翅の模様が観察しやすく、後翅に白い点が一列に並んでいたらイチモンジセセリです。

幼虫の食草は、ススキなどのイネ科植物で、葉を綴った巣の中で暮らし、稲の害虫として駆除の対象にもされますが、生息環境も幅広く、もっとも身近なチョウと言えるでしょう。

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（〒359-1133 荒幡782 / ☎ FAX2939-9412 / 休館日：毎週月曜日）
◎9月17日(例)、24日(例)は開館し、18日(火)、25日(火)は休館します。

大人のための自然観察会

《鎮守の森を訪ねて》

とき 9月29日(土) / 午前9時30分～午後0時30分
集合 水天宮下バス停
定員 20人(応募者多数の場合は抽選)
参加費 200円(資料・保険代)
持ち物 筆記用具、飲物。あれば双眼鏡、ポケット図鑑など
申し込み 往復はがきに参加希望者全員の▶住所▶氏名▶年齢▶電話番号を明記し、9月19日(水)必着で当センターへ郵送



こんにちは保健師です
健康づくり

撃退！ メタボリックシンドローム（食事編）

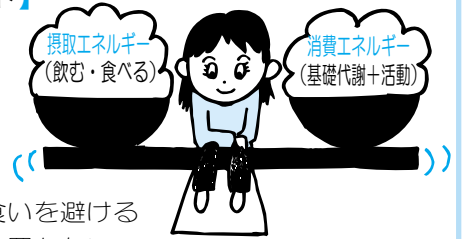
前回は「運動編」でしたが、何か始めた！という方はいらっしゃいますか？3か月続けると効果がみえてくるといわれていますから、楽しみに続けてみましょう。さて、今回は「食事」についてお伝えします。内臓脂肪を減らそうとすると、「運動」「食事」どちらか一方よりも、組み合わせで行うことが成功の鍵になります。

◆食事で内臓脂肪を減らす方法

摂取エネルギー（飲む・食べる）と消費エネルギー（基礎代謝＋活動）のバランスが取れていれば、太らないこととなります。でも、体にメーターがついているわけではないので、バランスをとるのは難しいことです。まず、食べ過ぎない「食べ方」を身につけることから始めましょう。

【食べ過ぎを防ぐ10のポイント】

- ① 1日3食、定期的に食べる
- ② 腹八分目にする
- ③ 食器を小ぶりなものにする
- ④ よくかんで食べる
- ⑤ 副菜から先に食べる
- ⑥ 早食い・ながら食い・まとめ食いを避ける
- ⑦ 手の届きやすい場所に食べ物を置かない
- ⑧ 深夜の飲食を控え、就寝2・3時間前には食べ終わるようにする
- ⑨ 外食では丼ものより副菜の多い定食を選ぶ
- ⑩ 友人や家族と食卓を囲む



副菜とは、野菜やきのこ・海藻などを主に使っているおかずのことです。野菜サラダだけでなく、ひじきの煮物や具だくさんの汁物もこれにあたります。食物繊維を多く含むため低エネルギーで満腹感を得ることができます。また、食べることが「ストレス解消」になる方も多いようですが、別の解消法を決めて、間食や夜遅く食べることを減らしましょう。できることから始めてみてください。

食生活についての疑問や質問など、お気軽にご相談ください。
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
68

助けて！
つかちゃん！



Q：一昨日、自転車で転倒して、後ろに乗っていた2歳の長男が頭を地面にぶつけ、そのときはすぐに泣きだし、すり傷だけでした。夜までなんとなく元気がなく、1回吐きました。昨日からは元気ですが、今朝は熱があります。頭に障害があるのではないかと心配です。

A：子どもはよく頭をぶつけたり、けがをしったりするので心配になりますが、1歳以上の小児の頭部外傷で意識がなくなるときには90%以上の確率で脳に障害はないという統計があります。また、障害があればほとんどの場合何らかの神経症状がでます。このことから次のすべてが当てはまる場合は、重大な脳障害はないと考えてよいでしょう。
①事故時に意識がなくなっていない②1歳以上である③自発的に目を開ける④話ができて落ち着いている⑤言う事を聞き指示に従える⑥明らかな頭の骨折がない⑦神経的な異常がない

お子さんの場合は、様子を見て大丈夫だと思います。しかし、年齢にかかわらず当てはまらない項目があるときには速やかに脳外科を受診すべきです。症状が分かりづらいですが、脳障害が考えられる主な観察点は次のとおりです。

- 行動の変化▶起こしても起きない▶ボーッとしている▶家族のことが分からない▶落ち着きがない▶はっきりとしゃべることができない▶どこにいるのか判らない▶いつものことができない
- 体の変化▶耳や鼻から血液や液体が出ている▶頭がへこんでいる▶ひきつける▶頻りに嘔吐する▶よるける▶頭痛が続く▶物が二重に見える
- 乳児は症状が出にくく、わかりにくいので慎重



にしばらく様子を見る必要がありますが、1歳以上ではほとんどの場合、事故後48時間以内に症状が出ます。後から出る症状には、主な観察点以外に「いつもと違う」「なんか変」というものもあり、「保護者の目」が大切です。ごくまれに数週間後に出ることもあり、後で脳の障害が起きないとは言いきれませんが、症状のないときにCT等の検査をしても判らないことが多いうえに、乳幼児では検査時に麻酔等が必要でかえって危険です。症状が出てからすぐに検査をすれば時期を失することはありませぬ。また、発熱が続き元気もないようなら風邪等にかかっていると思いますので小児科を受診してください。（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・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

▶所沢サマースクール（本号6・7ページ「はつらつ野老っ子」参照）に行ってきました。栃木県塩谷町にある「星ふる学校くまの木」という廃校になった木造校舎で、子どもたちと生活しました。リーダーたちは、疲れていても夜遅くまでミーティング。満天の星や一瞬の流れ星、8月なのに舞う蛍に気づいてくれたかな。