ふれあいの里だより

夏の雑木林のチョウたち

夏の雑木林の主役といえば、カブトムシやクワガタ、セミの仲間を思いつくでしょうが、これらの昆虫はただ歩いているだけでは、なかなか姿を現してくれません。でも、チョウは天気さえ良ければ、まずその姿を見つけることができるでしょう。

カラスアゲハ

暑いひなたを避けて、木陰を黒いアゲハチョウが飛んでいます。見ていると一定のコースを巡回しています。また、甘い香りのするクサギの花の下で待てば、蜜（みつ）を吸いに立ち寄っていきます。これはクロアゲハかカラスアゲハです。

スジグロシロチョウ

林縁（りんえん）で見かける白いチョウはスジグロシロチョウで、畑に多いモンシロチョウと住み分けています。暑いところが苦手なのでしょう。

暗い林の中を歩いていくと黒っぽいチョウが飛び立つ場所があります。そこはコナラの樹液の出ているところ。カブトムシやカナブンなどに混じって、はねにある目玉模様にハッとさせられる、クロヒカゲやサトキマダラヒカゲが樹液を吸っています。

チョウの観察は、とまったときがよいでしょう。とまり方もはねのひろげ方もチョウによって異なります。ストローのような口でしきりに花の蜜や樹液を吸っている姿を見ることもできるでしょう。

センターでは、夏に見られるトンボの写真、植物画、チョウの標本を展示しています。８月１日㈰、４日㈬には解説員もお待ちしています。木陰を通るチョウの道『蝶道（ちょうどう）』を見つけにきませんか。

【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）

８月の自然観察会
《君も今日から虫博士》

と　き　８月15日㈰／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（８月１日㈰から受付）
持ち物　昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡等

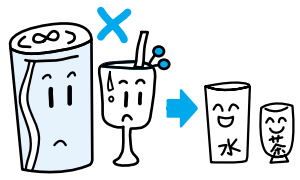
こんにちは保健師です

いきいき健康づくり ⑭

夏バテしないための食事対策

梅雨時から夏にかけて、湿度が高く、寝苦しい暑い日々が続きます。エアコンなどで身体が冷え過ぎることが原因で、消化器能力が弱くなり、さらに食欲が落ちて身体にかかるストレスも多くなります。

身体は、汗をかくことで体温を調節しますが、湿度が高いと汗の蒸発は妨げられ、熱が体内にこもり発散できない状態になります。身体がだるくなり食欲も落ち、失われた水分を補うために、ついつい冷たいものを飲み過ぎてしまいます。



水分補給に糖分の多い清涼飲料水を飲み過ぎると

①胃液が薄まり、栄養素の吸収力が低下して体調が悪くなる
②食欲がわかず胃液の分泌が不充分になり、消化不良を起こす
③糖分をエネルギーに変えるビタミンB$_1$の消耗が激しく、不足するようになり、疲れやすくなる

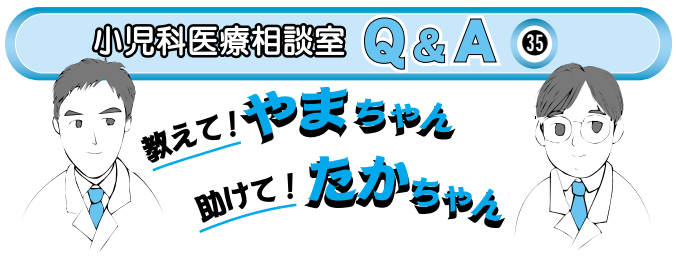
夏バテ予防には

①体細胞をつなぐコラーゲンを作り免疫力を高め、弱っている胃腸を助ける消化の良い良質のたんぱく質とビタミンC（肉・魚・豆腐・卵・野菜等）を摂取する
②偏りがちな糖質をエネルギーに変え、疲労を回復させるビタミンB$_1$（豚肉・うなぎ・豆腐等）を補給する
③食欲中枢を刺激して、胃液の分泌を促す香味野菜やかんきつ系の酸味（しそ・みょうが・レモン・食酢等）を上手に使う
④水分補給は、糖分の含まれない水や麦茶等で補給する

夏バテを解消するには、以上のようなことに注意して、朝・昼・夕の食事を規則正しく、めん類などを食べるときも食物繊維の多い野菜中心の副菜をあわせて、バランス良く食べることが大切です。今回は、夏バテしないための食事対策について、栄養士よりお伝えしました。

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 ㉟



Q：５歳になる男の子がいます。４月から幼稚園に通い始め、これから小学校へ進むことから、万一のときのために子どもの血液型をそろそろ調べておいたほうがよいのではないか？と考えるようになりました。ただ、あまり小さいうちに検査すると、大きくなって違っていることがあると聞いたことがあるので、検査するとしたら何歳ぐらいからが良いのですか。また、小児科で良いのか教えてください。

A：ご質問の血液型は、ＡＢＯ式の血液型についてだと思うので、これに絞って回答します。ＡＢＯ式血液型は、1900年にランドスタイナーという人が見つけたものです。

血液型を検査するには、血液の中の赤血球の表面にある抗原を調べる「おもて試験」と血液の液体成分（血清）にある抗体を調べる「うら試験」があります。

「おもて試験」を調べる際の注意ですが、赤血球にある「抗原」の発達は、生まれたばかりの赤ちゃんで成人の1／３程度です。これが大人並みになるのは、２～４歳ごろと言われています。「うら試験」でも、抗体が少ないために検査センターなどでは生後６か月を過ぎるまでは「うら試験」を行っていないところが多いです。この抗体は１歳になるとほとんどの子どもに見られます。

これら「おもて試験」と「うら試験」を行った結果が一致すれば、その血液型でまずまちがいはありません。その結果、「Ａ型です」とか「ＡＢ型です」と言われるのです。

しかし、非常に珍しいのですが、血液中にこれらの試験を邪魔するような抗体を持つ人がいます。こうなると「判定保留」という結果になります。

一般的には、１歳以降なら血液型の検査はまず問題なくできると思います。ただし、血液型が本当に必要なのは、事故や病気などで輸血を必要とする場合です。どんな緊急な場合でも、輸血が必要なときには血液型を調べます。

血液型がわかっていたとしても、輸血が必要な場合は血液型を調べると思います。本人にとって有益なのは、あらかじめ血液型を知っていると緊急で調べた血液型が一致したなら、安心して輸血を受けられるという点ではないでしょうか。

そのためにわざわざ検査する必要はないかもしれません。なお、検査は小児科でかまいません。（山本）

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
所沢市市民医療センター・小児科相談係
Ｅメールアドレス　yamachan@tokorozawa-iryou-center.jp

マウスのつぶやき

▶程よい木の香りに懐かしさを感じた表紙の取材。子どものころは、木桶をおふろで使っていた。取材中、桶たちに「木桶にしなよ」とささやかれているような気になり、わが家での使用を考え中。（♣）
▶客船をチャーターして、１週間の船旅をする体験型の修学旅行を行う小学校があるとか。航海で子どもたちが得るものも大きいのでは…慌しく時が過ぎるこの時代に、何ともうらやましいですね。（♥）
▶日曜日、そろそろ親と遊ばなくなる年ごろの息子を誘って山登りに…。途中、坂の分岐点に差し掛かると彼はためらわず急な坂へ、私は緩やかな坂…。親子関係も分岐点かなと思う１日でした。（◆）