

ふれあいの **里** だより **初秋の狭山丘陵**

例年、9月でも、まだまだ残暑が続きます。それでも、夏を象徴するミンミンゼミの鳴き声から、ツクツクボウシの鳴き声へと替わり、草地を飛翔していたヒメアカネの雄も、赤みが濃くなってきています。ススキの原を渡る風にも秋の気配を感じるようになりました。

花の少なかった雑木林や周辺の湿地、草原にも秋の草花の季節が訪れてきています。日照時間が短くなるにつれ、さまざまな野草たちが花を開きます。黄色の小花が秋の風情を醸し出しているアキノキリンソウ。野菊として親しまれている、白や淡紫色のコウガギクやノコンギク。畑地周辺のコスモスの花。これらはキク科の草花です。



コウガギクの花



ツリフネソウの花

アキノタムラソウは、うす紫色の小さい花を、いく段にも重ねて咲かせています。夏から咲き始めている株もありますが、やはり初秋を彩るにふさわしい花です。また、ススキのふもとに愛らしく咲く淡紫色のナンバンギセル。万葉時代には思草と呼ばれ親しまれていました。

湿地や水辺では、ミゾソバが金平糖のようなきれいなピンクの小花を多数咲かせています。帆かけ船をつり下げたような紅紫色のツリフネソウの花も涼味を誘います。着々と幽玄の漂う、秋の華やかさを演出しつつある狭山丘陵に、野の花を求め散策されてみてはいかがでしょうか。

**【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/☎・FAX939-9412/休館日:毎週月曜日)  
◎9月15日(祝)は開館し、16日(火)・17日(水)・24日(水)は休館します。

**9月の自然観察会**  
《初秋の野草を求めて》

とき 9月20日(土)/午前9時30分～午後0時30分  
集合 さいたま緑の森博物館案内所  
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

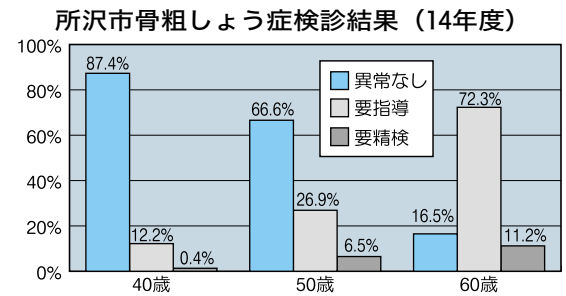
いきいき **健康づくり**



**あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症とは…。**

骨粗しょう症とは、身体の中のカルシウムが不足し、骨に鬆(す)が入ったようにスカスカになり骨がもろくなる状態のことで、骨折しやすくなります。

右のグラフは平成14年度の所沢市骨粗しょう症検診結果です。年齢が高くなるとともに、「異常なし」の方が減少する傾向がみられました。



**骨のライフサイクルと骨粗しょう症予防**

◆動いて食べて骨の貯金をしっかりと!

小児～10代は骨の形成・成長期です。偏食や欠食のない規則正しい食生活と、戸外での運動がポイントです。

◆牛乳を飲んで骨美人!

骨の安定期である20～30代は骨量が最大になります。無理なダイエットは骨量の減少を招くので要注意です。

◆骨いきいき健康家族!

40～50代は骨の維持期です。閉経後の女性は骨量が減少するので、カルシウムたっぷりの食事と適度な運動習慣を身につけて骨量の維持に努めましょう。

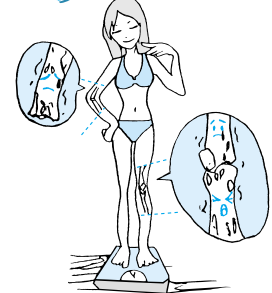
◆プラス思考の生活を!

60代は骨の減少期です。年をとっても骨量の減少は防げます。戸外へ出て積極的に身体を動かしましょう。また、部屋の中の整理や片づけをし、転倒による骨折を防ぐことも大切です。

**どんな食品にカルシウムが多いのか。効果的な運動とは…。骨粗しょう症に関する疑問・質問等、お気軽にご相談ください。**

問い合わせ 保健センター(☎991-1811・FAX995-1178)

無理な **ダイエットは禁物!**



小児科医療相談室 **Q&A** **教えて! やまちゃん**

**Q: 8歳の女の子です。3週間ほど前、弟に胸をおもちゃでたたかれてから、そこを押すと「痛い」と言うようになりました。**

ただの打撲かと思っていたのですが、昨日、「乳首のところに丸い硬いものがある」と言うので触ってみると、しこりのようなものがありました。何かの病気でしょうか。もし受診するとしたら、何科にいけばよいのでしょうか。

**A: お子さんが、胸をたたかれてから、そこを押すと「痛い」と言い、乳首の部分に丸い硬いものがあり、触ることができるということですね。**

お子さんは同学年の子どもの中では大きい方でしょうか。8歳なのでそろそろ「二次性徴」が出てきてもおかしくありません。

それから、何か長く飲んでる薬やサプリメント、化粧品などはないでしょうか。これらの中には、乳腺の組織やホルモンに影響を与えるものがあります。

お子さんの年齢が一番多いのは、思春期の始まりにみられる乳腺組織の腫大ではないでしょうか。これは乳腺ですから、乳首の後ろ側に丸い腫瘤として触ることができ、痛みを伴うことが多いです。片側だけのこともあります。両方に腫瘤が現われ、触ると痛みを

伴うこともあります。

外因性の女性ホルモン(時々、化粧品の中にも含まれている)の影響で乳首の着色や腫大をみることもあります。

てんかんの薬や利尿剤、胃潰瘍の薬などからも乳房の腫大が起こることがありますが、これらを使用していないならば起こることはありません。

腫瘍で一番多いのは、良性の線維腺腫です。この腫瘍はこりこりとして硬く、触っても痛みはありません。症状がみられる年齢はもう少し上の子に多く、ゆっくりですが大きくなる傾向があります。

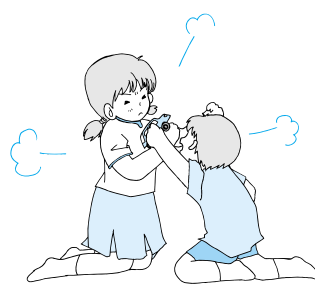
そのほかにも腫瘍や他の病気のために乳房腫大が起こることがありますが、非常に頻度は低いと思います。

また、痛いのはおもちゃでたたかれたことが原因ではないと思います。腫瘍自体は、しばらく残りますが、決して大きくなることはありません。もし、大きくなるようでしたら、一度診察してもらいましょう。最初は小児科受診がよいと思います。

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



**マウスのつぶやき**

▶大停電に見舞われたニューヨーク。ニュースで目にする光景から都会の人々がいかに電気に依存し、ひ弱な存在であるかを実感しました。災害に対する自らの備えが、普段から大切なんですね。(♥)  
▶皆さんは今年の夏をいかがお過ごしでしたでしょうか?私はギックリ腰になったり、カゼをひいたりとさんざんな目に遭いました。なんてさむい夏だったんだろ…。神様に一言、俺の夏を返せー!(♠)  
▶アウトレットショップが大人気。在庫品だがブランド物などが安く手に入ります。おしゃれな雰囲気のもるにも気分は上々です。私に合った特大サイズもあるので、両国に行かなくてもOK!?(♣)