

ふれあいの **里** だより **狭山湖の水鳥たち**

古くから水鳥の楽園として親しまれてきた狭山湖（山口貯水池）は、言うまでもなく我が国有数の水鳥観察地です。堤防工事中は水鳥たちの再来が心配されましたが、工事完了後1年を経過した今冬は、以前より数は少ないものの、楽園としてのサンクチュアリ（聖域）を取り戻しつつあります。

カンムリカイツブリの越冬地としても有名で、この冬に飛来した群れは約100羽ほどです。長く白い首に、名のごとく冠をかぶった姿が、遠目にもよく見えます。同じ仲間ハジロカイツブリも



ハジロカイツブリ



ホシハジロ

越冬しています。どちらも中央アジア方面から所沢にはるばるたどりついた水鳥です。

水鳥は、多くがシベリア方面から飛来する冬鳥で、多数のカモ類が飛来しています。マガモ、コガモのほか、キンクロハジロ、オナガガモ、ヒドリガモ、オカヨシガモ、ホオジロガモ、ホシハジロなどです。中でもホシハジロは、バイカル湖以西から長旅をしてきたカモです。

まもなく湖水がぬるむ季節を迎えます。やがて、水鳥たちはまた北方へ旅立つ準備を始めます。2月の狭山湖での観察会は、水鳥たちの北帰行を温かく見守り、秋までのしばしの別れを惜しむ探鳥会になるでしょう。センターでは、写真展『くぬぎ山の自然』、植物画原画展、冬にみられる蛾などの標本を展示しています。さまざまな生きものの冬越しを見に、お出かけになりませんか。

【申し込み・問い合わせ】

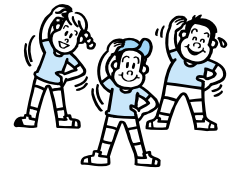
狭山丘陵いきものふれあいの里センター（荒幡782／☎・FAX2939-9412／休館日：毎週月曜日）◎2月12日(木)は休館します。

2月の自然観察会
《冬の雑木林と狭山湖の水鳥》

とき 2月21日(土)／午前9時30分～午後2時30分
集合 西武球場前駅前
定員 申し込み先着40人
持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡、ポケット図鑑等

こんにちは保健師です

いきいき **健康づくり**



誰でもかかりうる病気～うつ病～

ふだん生活していると、いろいろなことで気分が落ち込み、元気がなくなることがあります。ほとんどの場合は、家族や友人に悩みを打ち明ける等、何らかの手段でストレスを解消して元気を取り戻しますが、気分が落ち込んだ時間が長く続き、生活に支障が生じる場合を「うつ状態」あるいは「うつ病」といいます。

■原因は

- ①心理的な負担…仕事量の増加や家庭内のトラブルなどによる過労。職場の人事異動などの環境の変化。子どもの独立や身近な人の死去などの喪失体験等
- ②身体的な負担…妊娠・出産・更年期等の体の変化。病気による身体的な変化等
- ③薬の副作用…長期的な内服薬の服用等

■うつ病の症状は

- ①気分の症状…気分が落ち込む、自信がなくなる、寂しい気分になる、気がめいる、不安で落ち着かない、イライラする等
- ②思考の症状…集中力・判断力の低下。悲観的で自責的な考えになる
- ③意欲の症状…気力がわかなく、おっくうになりすぐ疲れる
- ④身体の症状…不眠、食欲低下、だるい、肩こり、胃の不快感、便秘、頭が重い、性欲低下等



うつ病は、きちんと治療を受ければ良くなります。治療の基本は薬を飲むことと休養をとることです。どちらが欠けてもうまくいきません。うつ病は誰でもかかりうる病気だけに、かえってその深刻さが理解されにくいものです。上手に回復していくためには、周囲の人たちの協力が大変重要になります。

☆☆☆うつ病予防のチェック☆☆☆

- ▶睡眠がとれていますか▶楽しんで生活していますか▶仕事だけの生活になっていませんか▶家族や友人と付き合いができていますか▶適度な運動をしていますか

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：つかまり立ちするようになった8か月の子どもについて相談します。テーブルにつかまり立ちしてバランスを崩し、頭から落ちて泣いていることが多く、心配です。病院で診察を受けた方が良いですか。

A：つかまり立ちから伝い歩きを始めると、どうしても転倒することがあります。

転んで頭を打ったり、ベッドから転落したりした場合に注意することは、お子さんの状態をよく観察（可能ならば24時間）するということです。そして意識状態の変化（普通なら転んで泣いた後はいつものように振る舞うところが、何となく元気がなくなってくるか、声をかけても眠ってしまう等、いつもとは違うと感じる状態）とおう吐が出現してくるかどうかに注意してください。そのような状態が起きなければ、家で様子を見てあげてよいでしょう。2歳未満の子どもが転倒し、頭を打っておう吐をきたす場合は「乳幼児急性硬膜下血腫」が一番心配されます。

この血腫は、脳を覆っている硬膜と脳との間に出血をみるもので、その特徴は次のとおりです。

- ①生まれて6～8か月の子に起きることがピークで圧倒的に男の子に多い。
- ②高いところからの転落やコンクリートなどのかたい

ものにぶつけたよりも、後頭部を畳、マットなどあまりかたくないものにぶつけた場合が多い。

③頭を打った後で泣いている乳児をあやしているうちに、身体をつぶるような動作（けいれん）を生じてきますが、このけいれんはすぐに止まる場合があります。

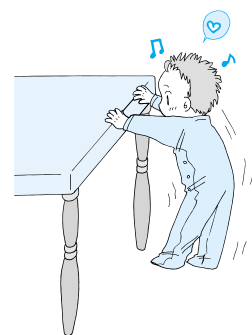
④意識状態の変化、おう吐がみられる、片方の手や足の動きが悪くなる。

注意すべきことは、軽症ではけいれんがおさまり、意識が戻るのですが、1～2か月後に慢性硬膜下血腫になり、運動や精神発達に障害を起こすことがあるのです。したがって、このような症状がみられたら、CTスキャンが撮れる病院ですぐに診てもらいましょう。

2歳未満のお子さんで転んで頭を打つ子は大勢います。その中で硬膜下血腫を起こすことは非常に少ないです。頭を打った子がみんな病院などを受診したら、大変なことになります。そのため頭を打ったなら、前述のようにお子さんを注意深く見てあげてください。

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



マウスのつばやき

▶さわやかな笑顔に囲まれた成人式の取材。市外での心無い行動のようすが、テレビに映し出されましたが、所沢の若者たちは違います！輝きのある目に力を感じ、「元気の源」をもらいました。(♣)
▶鳥インフルエンザなるものが日本で発生したと聞きました。広報業務は毎月発行日に追われているので、かぜをひかないように気合いを入れて頑張らねば！皆さんも手洗いとうがい忘れずに。(♥)
▶今年の新成人への意識調査では「おじさんは40歳から」が最多とのこと。当該年齢に到達しつつある自分としては、寒さに負けて股引きをはきたいと訴える体にはそれを実感。気持ち若いのに！(♠)