



葉っぱは時間を計っている

春に芽吹いた木々の葉は、夏にかけて、養分（デンプン）を作り続けます。そしてその養分は生育のため樹木全体に配られます。いわば、葉はデンプン製造工場です。

葉のもう1つの大切な仕事は、冬支度をする時期を知ることです。秋になると、落葉樹は葉と枝の間に切れ目（離層）ができ、風が吹いたりすれば、葉が落ちたりして、冬に備えます。では、葉はどうして落葉する時期がわかるのでしょうか。



アオハダ

いろいろな実験（温度の変化、太陽の光の強弱による影響等）から、



巣箱づくりと野鳥観察入門

葉っぱは、夜の長さを計っていることがわかりました。詳しい仕組みについては、はっきりしませんが、生体時計を持っていて、時間を計っていることは確かです。

落葉までのひととき、コナラは褐色、アオハダは透明感のある黄色といったように、それぞれ美しく色づきます。落葉した樹木は休眠に入り、翌春、新しく芽吹いた葉っぱに衣がえします。

センターでは、11月の水・土・日曜日、祝日には、自然解説員が皆さんをお待ちしています。また、

13日(土)から毎月1回、『巣箱づくりと野鳥観察入門』の連続講座を、14日(日)には、『どんぐりクラフト教室(対象…小学3年生以上の方)』を、28日(日)には、『全スポット体験13kmウォーク』を開催します。

◎定員などの詳細は、本号情報館をご覧ください。

【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）

◎11月4日(木)、24日(水)は休館します。

11月の自然観察会 《紅葉と落葉の仕組み》

とき 11月21日(日)／午前9時30分～午後2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(11月2日(火)から受付)

持ち物 昼食、飲み物等

こんにちは保健師です

いきいき健康づくり



インフルエンザにご注意を！

◆一生涯でひくかぜの回数は

体質にもよるので、一概には言えませんが年平均3回～5回ひいているそうです。5歳以下の幼児は6回～7回、平均寿命を80歳とすると、一生涯で平均約250回～410回もひくこととなります。

◆かぜとインフルエンザの違いは

かぜの原因は90%がウイルスです。かぜウイルスは200種類以上あるといわれます。その中でも、インフルエンザは全身症状が重いのです。



■かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
感染力	弱い	強い
症状	軽い(鼻水、咳、発熱等)	重い(高熱、悪寒、全身症状等)
経過	緩慢に経過する	急激な高熱で発症する
流行時期	通年かかる	11月～3月ごろ

◆インフルエンザを予防するには

高齢者や乳幼児、妊婦の方は感染すると重症化しやすいので、次のような対策をとることが重要です。

①からだの抵抗力をつける…▶十分な栄養と休養をとる▶ストレスをためない

②ウイルスをもらわない…▶人込みを避ける▶室内が乾燥しないように気をつける▶手洗いとうがいをする▶マスクを着用する

③免疫をつける…▶予防接種を受ける

◆インフルエンザワクチンは

ワクチンの効果は約半年間持続し、接種後に感染しても軽症で済みます。市内在住の65歳以上で接種を希望する方は、自己負担金1,000円で、直接医療機関で接種できます。また、接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に極度の障害のある方も対象(医師の診断書などが必要です)となります。なお、接種期限は平成17年1月31日(月)までです。

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 38



教えて！やまちゃん

助けて！たかちゃん



Q：9歳になった長男ですが、おねしょが続いています。最近は食欲も増し、さらにおしこの量が増え、一晩に2回ぐらいいているようです。以前は夜中に起こしておしこをさせましたが、ホルモンの分泌のためにも起こさないほうがよいと聞き、やめました。

夕飯後は間食もせず、夜の9時には必ずトイレに行き就寝し、朝は6時半に起床します。昼間の頻尿もありません。大人の夜尿という話も聞きますが、どのくらいいるのでしょうか。病院は何科へ行けばよいのでしょうか。また、治療法や検査内容を教えてください。

A：最近夜尿症の病因は、遺伝的背景をもった成長過程に見られる睡眠中の夜間尿量の減少と、膀胱容量の増大という排尿機構の発達に個人差と考えられており、今まで一般的だった幼少時の療育歴、生活歴、トイレトレーニング、本人・家族の性格などの心理的要因は、主なものではないとされています。

夜尿症からの自立は個人差が大きく、小学校入学以降でも夜尿は約10%程度、その後1年経過するごとに約10～15%程度ずつ自立し、中学入学時には全体の約1%前後になります。この一部は成人の夜尿に移行し、同年代の成人の0.1%前後に夜尿が見られるといわれています。

お子さんは9歳ですから、小児科の夜尿の専門医の診察を受けたほうがよいのではないかと思います（8歳位が目安）。

まずは、かかりつけの先生に相談してみてください。検査は、尿・血液検査（内分泌検査も含めて）が基本です。腰椎のレントゲン検査（二分脊椎などのチェック）や膀胱容量の検査をすることもあります。治療は、夜尿の程度・型によって変わりますので一概には言えませんが、経過観察から抗利尿ホルモン剤の点鼻・抗うつ剤の内服・その他の薬物治療までさまざまです。

一般的な生活指導は、「あせらず」「おこらず」「おこさず」です。根本は遺伝的なもので、本人・親の性格・育て方が原因ではないので引け目を感じることはないといふ理解し、理解させることが大切です。（高田）

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

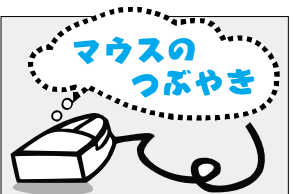
所沢市市民医療センター・小児科相談係

Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

◎過去の広報に掲載した「教えて！やまちゃん 助けて！たかちゃん」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>



▶多くの山車を中心に行われたところざわまつり。明治初期からの伝統あるまつりですが、私自身初めての体験。開会式から最後のサンバカーニバルまで大盛況。◆さんも民謡流し・山車に大活躍！（♣）▶秋は、体育祭・文化祭など市内各地で大小さまざまな催しが行われます。取材に行くうちに、市全体が大きなテーマパークのような気さえしました！皆さん各地の催しに足を運んでみましょう。（◆）▶国体の開催に向け、新所沢東地区の自治会の皆さんが花のプランターで沿道の飾りつけを（みんなの広場に写真掲載）。皆さんのまごころが来会した選手やお客様に届きました。お疲れ様でした。（♥）