

ふれあいの **里** だより **初春によせて**

2005年元旦。鳥たちは、夜明け前から朝のあいさつを交わし始めます。朝を告げる『酉』の声とともに、野鳥の声も日本列島を駆け抜けます。1月14日ごろまでは、未明の東の空に水星と金星が接近して見られます。『枕草子』にもあるように、冬の早朝は趣があるものです。



ホトケノザ

春の木と書く椿。椿前線が12月ごろから北上しています。秋から咲いている同じツバキ科のサザンカは、日本固有種です。多くの園芸種がありますが、原種は暖かい地方で白い一重の花をつけます。

1月5日は小寒。最も寒い時季を迎えますが、春はそっと近づいています。



アオジ

20日の大寒を過ぎるころには、日没の時間は元旦から約20分遅くなります。立春に向け、日射しはいよいよ春めいてきます。気の早いホトケノザが畑のへりで花を咲かせているかもしれません。路肩のわずかな土の上に草を見つけると、ホッとします。それが春の七草のひとつ、ナズナの場合も…。

この時季は、冬越しにやって来たジョウビタキやカケス、アオジ、また1年中いるシジュウカラ等の群れでにぎやかです。狭山湖では、カンムリカイツブリやマガモ、オナガガモたちが羽を休めています。センターでは、植物画による図鑑を貸し出しています。凛とした空気と白い光の中、冬を越す植物を探しながら、狭山丘陵を散策してみませんか。

【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）
◎1月10日(祝)は開館、1日(祝)～3日(月)、11日(火)、12日(水)は休館します。

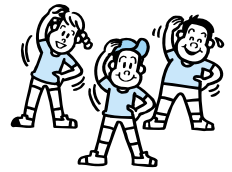
1月の自然観察会

《バード＆ツリーウォッチング》

とき 1月16日(日)／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(1月4日(火)から受付)
持ち物 昼食、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**



お酒の上手な飲み方

お酒は「百薬の長」ともいわれますが、飲み方を誤ると健康を害する原因にもなります。お酒の上手な飲み方のポイントをご紹介します。

【身体にやさしい飲み方】

- ①楽しく飲む…やけ酒は飲み過ぎのもと。楽しみながら飲みましょう。
- ②マイペースでゆっくりと飲む…ペースが速いと、つい飲み過ぎてしまいます。また、アルコールの分解能力には個人差があります。
- ③食べながら飲む…タンパク質やビタミンが豊富なつまみを食べながら飲みましょう。胃の粘膜を保護して、アルコールの吸収速度を緩和します。
- ④節度ある適度な飲酒量…一般男性の身体に負担をかけない飲酒量は、純アルコール換算で1日平均20g程度とされています(下表参照)。女性や高齢者、少量のお酒で顔が赤くなる体質の人は、さらに少ない量にしましょう。



■一般男性(体重60kg)の適量目安

	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
適量	500ml (中瓶1本)	180ml (1合)	60ml (ダブル1杯)	90ml (ぐい飲み2杯)	240ml (グラス2杯)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	22g	20g	20g	25g	24g

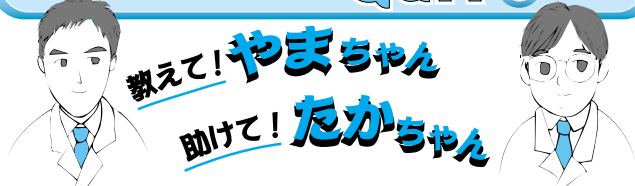
- ⑤夜遅くまで飲まない…アルコールの分解には時間がかかります。適量でも、体内からなくなるまでには約3時間かかります。
- ⑥週に2日は休肝日…肝臓に負担をかけないように、飲まない日をつくりましょう。

年に1度は健康診断を!

肝臓は沈黙の臓器です。定期的に肝機能をチェックしましょう。また、アルコールは、高血圧や糖尿病、高脂血症、痛風等の生活習慣病の原因になる場合もあります。定期的な健康診断を受けて、生活習慣病を予防し、お酒と上手につきあいましょう。

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**



Q：5か月の男の子です。4か月半ごろから寝返りができるようになりましたが、1人では元に戻れません。寝返りをするたびに適当なところであおむけに直してあげるのですが、すぐうつ伏せになってしまいます。寝るときもおおむけで寝かせるのですが、気が付くとうつ伏せになり、寝ている途中であおむけに直すと泣いてしまいます。

周りに柔らかいものを置かないようにして、窒息に気を付けています。うつ伏せで寝ると、体に悪影響を及ぼすことが、ほかにありますか？うつ伏せで寝る子は「腸が悪い」「歯並びが悪くなる」等、インターネットで知り、とても心配です。

A：4か月半で寝返りができるようになったということで、お子さんは順調な発達をしています。お子さんの首はしっかり座っていますか。首の座りがしっかりしていない間は、うつ伏せ寝は特別な場合を除いて勧められません。その理由は、窒息と乳幼児突然死症候群(SIDS)の心配があるからです。

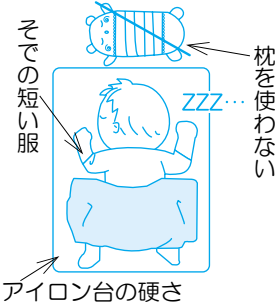
残念ながら、腸や歯並びの問題は、医学書などでは見当たりませんでした。今から20年くらい前に未熟児や呼吸障害のある子どもにうつ伏せ寝を勧めていた時代でも、提起されなかったと思います。

窒息とSIDSとは別の状態と考えられています。SIDSの原因ははっきりわかっていませんが、寝ている間に呼吸が止まるためと考えられています。

日本でのSIDSは、出生1,000人に対して0.5人の割合で発生し、生後4か月に発生のピークがあり、6か月までに約8割が発生するといわれています。

また、あおむけ寝に対しうつ伏せ寝だと3倍、母乳で育てている子どもに対してミルクで育てている子どもは4.8倍、両親がたばこを吸っている場合は4.7倍に、発生率が上昇するという結果があります。そのため、あおむけ寝が勧められているのです。

お子さんのように、どうしてもうつ伏せ寝になってしまう子もいると思います。そのような場合は、SIDSの危険因子(ミルクでの育児・両親の喫煙)は避けるようにしてください。そのうえで▶寝るベッドをアイロン台の硬さにする▶シーツをピンと張る▶枕を使わない▶そでの短い衣類を着させる▶なるべく赤ちゃんを1人にしないことが勧められています。(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-iryuu-center.jp

リサイクル
ふれあい館・エコロ
不用品ガイド

- 譲ります ▶ロックミシン▶ホームベーカリー▶電子レンジ▶掃除機▶英文タイプライター▶座椅子▶座卓▶編み機▶キャスター付きスキーバック▶靴乾燥機▶食器乾燥機▶冷温風器▶折り畳みベッド
 - 求めます ▶B型ベビーカー▶パイプハンガー▶ルームランナー▶自転車(20・24インチ)▶小学生用一輪車▶円形座卓▶耐火金庫▶洗濯機
- ◎登録翌月の初旬に内容を館内に展示します。また、市ホームページ(アドレスは表紙参照)にも掲載します。申し込み・問い合わせは、リサイクルふれあい館(☎2994-5374・FAX2994-1118/休館日…月曜日、祝休日)へ。