

ふれあいの

目覚めの春

里

だより

弥生三月春うらら。『弥』はいよいよ、『生』は草木が生い茂ることを意味するようです。早春から春本番へ。日ごとに明るさを増す日ざしとともに、芽吹きやつぼみ、日々新しい発見があります。

冬の気温が高めになってきたせいか、早春に咲く赤紫のホトケノザ、紫のオオイヌノフグリなどの花が12月ごろから見られますが、本来はこれからが小さな花たちの輝く季節です。風に花粉を運んでもらうスギ、ヤマハシノキ、草ではヒメカンズグなどは、まさに早春に花を咲かせています。ヒサカキはいち早く活動を始めた虫たちに、独特の臭気で開花を知らせているようです。

ホトケノザ



今年ひなまつりの翌日が満月ですが、おぼろ月と言うよりは、まだ冬の凜とした夜空に月が浮かぶことでしょうか。とは言え、3月も終わりころになれば、このあたりでも桜の開花の便りが聞かれるかもしれません。草木は目覚め、虫も野鳥も活動的になり、眠っていたような雑木林は、にわかに活気づいてくることでしょうか。そして、狭山湖などで冬を越したカムリカイツブリ、マガモ、コガモなどは、北の国へと旅立っていきます。

3月10日(土)には里山体験講座『炭焼きを体験しよう!』を開催します。詳しくは本号情報館11ページをご覧ください。

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)

◎3月22日(木)は休館します。

大人のための  
自然観察会  
《早春の植物》

とき 3月25日(日)/午前9時  
~午後2時30分

集合 早稲田大学正門前

定員 20人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 200円(資料・保険代)

持ち物 昼食、飲み物、筆記用具

申し込み 往復はがきに参加希望者全員の▶住所▶氏名▶年齢▶電話番号を明記し3月14日(水)必着でセンターへ郵送



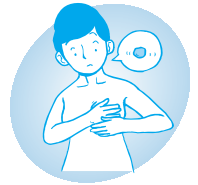
こんにちは保健師です  
健康づくり

あなたを守る「乳がん検診」

乳がんは、従来欧米に多いがんでしたが、近年日本でも増加し、40~50歳の乳がんになった女性はこの20年間で2倍になっています。さらに、乳がんによって亡くなる女性も約6,500人に1人(平成16年)となり、20年前の2倍以上となっています。また、特徴として、40~50歳代の女性に特に多くみられます。

◆乳がん和生活習慣の関係

この20年間で、なぜ乳がんになる女性が増えたのでしょうか。また、欧米に乳がんになる女性が多いのはなぜでしょうか。答えは皆さんの生活習慣にあります。20~30年前の生活を振り返ってみてください。肉を中心とする食事になっていませんか?野菜を毎日食べていますか?クルマ社会に頼りすぎていませんか?体重が増加していませんか?乳がんの予防は生活習慣が大きなカギになっています。



◆早期発見のため「乳がん検診」を受けましょう!

現在では、乳がんになりやすい危険因子(▶血縁者に乳がんの人がいる▶出産経験がない▶初潮が早い▶閉経が遅い)などを持っている女性だけでなく、すべての女性が乳がんになる可能性があります。また、欧米では乳がんになる女性が非常に多いにもかかわらず、亡くなる女性は年々減ってきています。それは多くの女性が乳がん検診を受け(受診率60%)、早期の乳がんを発見しているからです。ちなみに、所沢市の乳がん検診受診率は10%(17年度)です。

【次のことを心がけましょう】

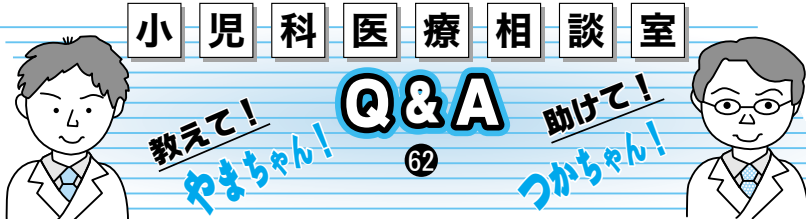
①2年に1回、定期的に「マンモグラフィ(専用のレントゲン装置で乳房のX線写真をとる)による乳がん検診」を受ける

②1か月に1回の「自己検診」をする

◎「自己検診」をすることで、「いつもの乳房の状態」を知り、「いつもと違う状態」にすぐに気がつくことができます。詳しい自己検診の方法についてはお問い合わせください。

あなたの命を守るためにも、ぜひ乳がん検診を受けましょう。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)



Q: 2歳半の息子のことで相談します。小児科で突発性発疹症と診断されていて、38~40℃の発熱が3日間続き、解熱後に発疹がでて3日目になります。昨日から食欲はでてきましたが、食事以外は横になったり寝ていたり元気ありません。昨日までは軟便でしたし、中耳炎の手前だったとも診断されていて心配です。

A: お子さんは2歳半ですが、発疹が体と顔中心であれば、熱と発疹の経過から突発性発疹症でいいと思います。

突発性発疹症は、HHV-6、HHV-7という2種類のウイルスが原因であることが判明しました。これに伴って、このウイルスに感染しても熱や発疹が典型的でなく、3人に1人程度は発疹が出ないことや、2回かかる子どもがいるなどさまざまな病状があり、「生まれて最初の発熱」「経過中機嫌がよい」だけではないことが判ってきました。

熱と発疹以外に2~3人に1人程度は嘔吐や下痢、中耳炎に、半数以上は不機嫌になることがありますし、首のリンパ節が腫れることもあります。これらの症状は解熱後も数日続くこともあり、解熱後にはじめて不機嫌になるお子さんも時々います。いずれの場合も発疹がなくなるころには元気になります。

また、脳炎や肝炎などの重篤な合併症はごくまれです。ほかの風邪などに比べると熱性けいれんが高率で5~10人に1人程度の子でも併発しますが、本症の病後の経過は今までいわれていたようにほとんどの場合良好で、あまり心配はいりません。発症は生後4か月から1歳ごろに集中していますが、HHV-7では2~4歳にかかるとも多いうです。



お子さんが解熱後もなんとなく元気がないことや、軟便、中耳炎ということも突発性発疹症の症状にあっていると思いますので、安心してよいと思います。きっとすぐによくなると思いますが、①だんだん元気がなくなる②ぐったりしてくる③再発熱する④嘔吐を繰り返す⑤ひきつけるなどの症状があるときは別の病気が隠れている可能性もありますので、小児科を受診されたほうがよいと思います。(藤塚)

◎過去の広報に掲載された「教えて! やまちゃん 助けて! つかちゃん」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>

お子さんに関する相談は、郵便やEメールで受け付けています。  
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](mailto:yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp)

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ  
鎌倉街道の拠点として発達し  
日本人が初めて大空にはばたいた  
記念すべき街である  
この歴史と環境の上に立ち  
未来に向かってうろの文化都市をめざす  
人は市の誇りである  
ところのふれあいを求め友情の輪をひろげよう  
恵まれた自然はいのちの泉である  
みどりを守りやすらぎの街を創ろう  
こどもは市の宝である  
胸深く刻まれるふるさとを伝えよう  
所沢市は市民のためにある  
一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

編集後記・野老

▶今回「ところっ子」に登場していただいた熊本さん。ホノルルマラソン75~79歳の部で見事に優勝を成し遂げました▶ここに至るまでの道のりは、厳しい練習の積み重ねがありました▶苦勞した末に手に入れた勝利の栄冠は、何物にも替えがたいことでしょう▶次の目標に向かってさらにチャレンジする姿勢に脱帽です。