

ふれあいの

紫華鬘

里だより

4月。新年度の始まりです。雑木林でも新しい命の巡りが動き始めています。林床ではスプリング・エフェメラル（春の短い命）と呼ばれる植物たちが花を咲かせます。代表的なものは氷河期の生き残りと言われるカタクリですが、昨今の気温の上昇にこれから心配になります。

狭山丘陵で目にすることが多いのは、紅紫色のムラサキケマンです。『華鬘』とは、仏壇の欄間などを飾る装飾具のことです。有毒植物ですが、これを食草とするチョウにウスバシロチョウ（ウスバアゲハ）がいます。卵で冬を越して2～3月ごろ孵化し、冬から出ている新葉を食べ始めますが、食痕は目立ちません。このチョウも氷河期を生き延びたとされています。狭山丘陵ではあまり出会えないチョウですが、食痕がないかとじっくり見ていると、思わぬ発見があるかもしれません。やはり食草で同じゲシ科のシロボウエンゴサクは、伊勢地方でスマレを太郎坊と呼んだのに対して、次郎坊と呼んで花を引っ掛けて遊んだことによるそうです。

お花見といえば桜（ソメイヨシノ）のイメージが強いですが、足もとにも可憐な花がいろいろ咲いています。

4月21日(土)には里山体験講座『いきふれ流お花見を楽しもう！』を開催します。詳しくは本号情報館10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/☎2939-9412/休館日：毎週月曜日)

◎4月30日(休)は開館します。



ムラサキケマン



ウスバシロチョウ

初めての自然観察会
《春の生きものを見つけよう!》

とき 4月15日(日)/午前9時30分～午後0時30分
集合 西武球場前駅前
対象 幼児、小・中学生(幼児、小学生は保護者同伴)
定員 申し込み先着20人(4月1日(日)から受付)
参加費 100円(保険代)
持ち物 飲み物、筆記用具

こんにちは保健師です
健康づくり

高齢者の閉じこもり予防

◆外出の機会を積極的に作りましょう

足腰が弱り病気にかかりやすくなる高齢期は、外出を控えがちになる人が多くなります。話す相手がいない、出かける場所もないという人も少なくありません。しかし、家の中に閉じこもっていると運動不足になり、社会や人とのつながりも途絶え、いつの間にか心身の機能が衰え、寝たきりにつながることもさえあるとされています。「買い物」や「趣味の集まり」など外出の機会を積極的に作りましょう。高齢になると、誰かと話すことさえおっくうになる方もいますが、おっくうと思うことをあえて行なうことが大切です。

地域にはボランティアによる集まりや、公民館、老人憩の家、老人福祉センターなどの活動の場があります。身近な施設に足を運んでみてはいかがでしょうか。

◆脳卒中などによる障害を持つ方へ

中高年になると脳卒中などの病気を発症する方が増えてきます。脳卒中になると何らかの障害が残り、元気なときと全く同じ機能を取り戻し、以前と変わらない生活を送ることは難しいようです。そのことをきっかけに閉じこもる方が少なくありません。病院で一生懸命リハビリをして、体の機能がある程度回復しても、残された障害を持ちながら新しい生活の仕方や、家庭・職場での新しい役割を見つけたり、地域とのつながりを取り戻したりすることはとても難しいものです。

ご本人の気持ちは、「知り合いに会いたくない」「もっと回復してから行動したい」など、周りには計り知れないほど複雑なものでしょう。そのうえで、地域の中に新しい仲間ができることは、生き生きとした生活のきっかけとなります。

保健センターでは、市内4か所の公民館と協力して、脳卒中などによる障害を持つ方の交流会を行なっています。ボランティアを交えて体操をしたり、散歩をしたり、世間話をしたり、みんなで決めてみんなで活動する交流会です。少し勇気を出して、のぞいてみませんか。

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



教えて!
やまちゃん!

Q&A

助けて!
つかちゃん!



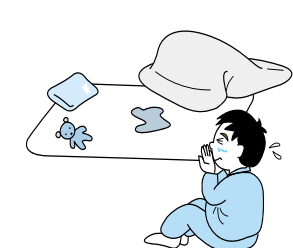
Q: 6歳の女の子ですが、毎晩おねしょをしてしまいます。夜中に起こすなど、いろいろやってみたのですが相変わらずです。3時間おきくらいにおしっこをしてしまうようです。本人も、おねしょを治したいらしく、夜の水分を控えたり寝る前もちゃんとトイレに行ったりするのですがどうにもなりません。本人が医療機関での治療を望んでいますが早過ぎるでしょうか。また行くのは泌尿器科でよいのでしょうか。

A: 毎日、おねしょをされると大変ですね。3時間おきくらいにおしっこをしているとのことですが、3時間ごとに起こしているのでしょうか。夜尿症に対する取り組み方の原則は、「焦らず」「起こさず」「怒らず」です。「焦らず」というのは、おねしょがなくなる時期は子ども一人一人違います。時期が来たらなくなるものなので、焦ったから早くよくなるということはありません。焦るとおねしょに限らず、大体のことはうまくいかないことが多いと思います。

「起こさず」は、夜間に起こして排尿させても、その後朝まで眠っている間に、またおねしょをすることが多々あります。夜中に起こすことは、睡眠を中断し子どもの健やかな成長の障害にもなります。それに周囲の人も睡眠不足になり、イライラしやすくなります。夜中に1

回だけ起こして夜尿がなくなる場合はまれにありますが、2回以上起こしてよくなることはありません。かえって、悪循環を作るので起こすことはお勧めできません。

「怒らず」は、子どもに限らず怒られた場合、萎縮することが多いです。また怒られまいと緊張してしまいます。このような状態では、「お



しっこがしたい」という微かな感覚が分かりません。実際によく怒られているお子さんは、なかなか夜尿が治りません。そのため「怒らず」を実践するのがよいといわれています。

6歳の女の子で毎晩おねしょをする子は、まだかなりいます。治療は7・8歳ごろがよいと考えられていますが、本人の希望が強いのであれば、始めてみてもよいと思います。そのときは、お母さんをはじめ家族の協力も必要です。ただし、治療の前に夜尿症の原因として何かあるのか調べてからがよいでしょう。やはり一度、夜尿症を専門としている小児科か泌尿器科の先生に相談してください。(山本)

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

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

▶息子が通う中学校の創立60周年記念PTA合唱に参加▶練習が始まり不協和音の震源地となった私は安易に参加したことを後悔▶普段子どもに「最後までやり遂げろ」などと言う手前、後に引けない▶ついにその時は来た。音楽の先生の懸命なご指導に応えるべく、私は口を大きく開け腹に力を入れ、息を吸い込んで…♪