

ふれあいの

風に揺れる 銀の穂チガヤ だよい

今年6月22日は、一年中で最も風の時間が長い夏至です。日本では梅雨のうっとうしいイメージがありますが、ヨーロッパでは心地よい西風が吹き、北欧では盛大に夏至祭が行われます。

雑木林や野原などでは、花が少し落ちつき、静かな感じになります。

そんな中、河原や野原に揺れる銀の波。これが茅です。5月ごろ始まった花穂は甘みがあり、『茅花』と呼ばれ、万葉集にも歌われ、古くから甘味として食べられてきたようです。端午の節句に食べる粽は、もとはこの葉でくるんだ（茅巻き）ことから呼



チガヤ



ミドリシジミ

ばれるそうです。また、茅の輪くぐりの神事にも使われてきました。身近な草で、外国ではやっかいな雑草とされている所もありますが、日本では減ってきています。

上の方に目をやると、ウワミズザクラの実が少し朱に色づき始め、少し低いところでは、ウメドキの花が咲いています。林縁ではホタルブクロやオカトラノオ。林床ではオオバジャノヒゲやイチヤクソウがそっと咲いています。太陽が顔をのぞかせると、オオミドリシジミや、ハンノキの林ではミドリシジミのキラキラと飛び姿が見られるかもしれません。

6月23日(土)には里山体験講座『自然の素材を使って染め物しよう!』を開催します。詳しくは本号情報館13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)

大人のための 自然観察会

【初夏の花とチョウを探す】

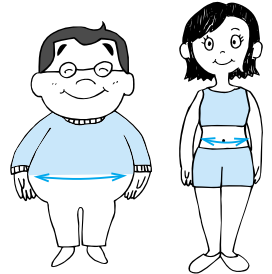
とき 6月17日(日)/午前9時30分～午後2時30分  
 集合 西武球場前駅前  
 定員 申し込み先着20人(6月1日(金)から受付)  
 参加費 200円(資料・保険代)  
 持ち物 昼食、飲み物、筆記用具。あれば双眼鏡など

こんにちは保健師です 健康づくり 44

私はメタボリックシンドローム!?

前回『メタボリックシンドロームとは、おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・高血糖・高脂血症をあわせ持った状態で動脈硬化を進行させます』とお伝えしました。ぽっこりお腹の脂肪は単にエネルギーの貯蔵庫ではなく、生活習慣病と深い関わりのあることが分かっています。今回は、どのような時にメタボリックシンドロームと診断されるのか具体的にお伝えします。

まず、おなか周りの計測です。おなか周りを測るときは、立って力を抜き、軽く息を吐いた状態で、胸のくびれたところではなくおへその高さで測りましょう。「男性85cm以上、女性90cm以上」の場合に、内臓脂肪型肥満と判断されます。



次に、おなか周りが基準値以上の方で、この条件に加えて①血圧②空腹時血糖③中性脂肪/HDLコレステロールの3つのうち2つ以上の項目に該当する方が、メタボリックシンドロームと診断されます。

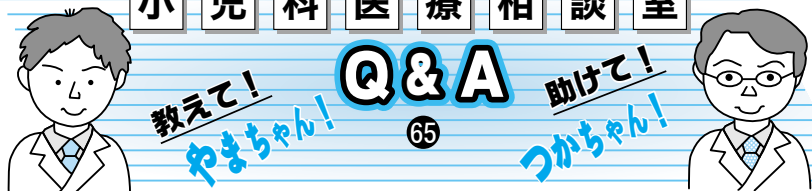
診断基準をもとにチェック!

腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上に該当	①血圧	収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
			②空腹時血糖	110mg/dℓ以上
			③脂質	中性脂肪値が150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール値が40mg/dℓ未満

結果はいかがでしたか?もし、あてはまっても、この段階で生活習慣を見直すことで、心臓病や脳卒中など動脈硬化に関連の深い病気から身を守ることができます。次号からは、メタボリックシンドロームの具体的な対策についてお伝えします。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)

小児科医療相談室



Q: 4か月半の女の子のことで相談です。最近、とても苦しうなり声を上げて体を反らせることがたまにあります。熱などはなく、便も普通に出ています。お母さんのおっぱいがつまっているのでは、といわれたのですが、それは私のほうの食生活を見直すとして、具体的に子どもには何をすればよいのでしょうか。体を反らせる様子を見ているととてもかわいそうです。

A: うなり声を上げて体を反らせるということですが、この月齢でみられるものにコリックと呼ばれる状態があります。コリックはおなかにガス(正確には腸管の中のガス)が多たまった場合に、ガスが腸管を勢いよく通過することで痛みが生じると考えられています。おなかのガスが多くなる原因は、空気を大量に飲み込むことと、おなかの中でガスが発生するためと考えられていますが、ガスの発生による影響はこの時期では少ないと思います。

空気を大量に飲み込むのは、次のような場合が考えられています。ひとつは授乳の際、そしてもうひとつが大泣きしたときです。哺乳ビンなどで乳首の穴が小さいと、がんばってミルクを飲もうとして一緒に空気を飲み込むようです。逆に穴が大きすぎても、ミルクがなくなった後にチュウチュウと吸って空気を飲み込むことがあります。母乳の場合でも、勢いよく飲んでると空気を飲み込むことがあります。



空気を大量に飲み込む場合は、授乳時の姿勢をなるべく立て抱きに近くすることや、授乳後の排気(ゲップ)を十分に、ある程度飲み

込んだ空気を口から出すことで、おなかに入ることを防ぐことが可能です。そのほか、おなかを押ししたり、さすったり優しくマッサージしてあげるのもよいと思います。おなかのマッサージについては、保健師さんに相談してみるとよいでしょう。

コリックは通常乳児期でも早い時期によく見られます。しかし、いつの間にか訴えなくなります。生後半年を過ぎるころにはほとんどみられなくなると思います。授乳に困ることが無く、体重も順調に増えているようなら、もうしばらく様子を見てあげてよいのではないのでしょうか。(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おい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

▶毎年、春になると山菜採りに出かけます。ウド・コゴミ・ワラビ・ウリイなど、夢中になって収穫し、その日に食べる天ぷらの味は格別です。山菜の王様と言われるゼンマイは下処理に手間がかかり、すぐに食べられないので、採らずに残しておきます。春の訪れを味や香りで感じさせてくれる山菜は、最高のごちそうです。