

ふれあいの

里

下萌えわたる…

「春日野の下萌えわたる 草の上につれなく見ゆる 春の淡雪」  
新古今集にある歌で、この歌を由来として『下萌え』が春の季語となったとの説もあります。ひな祭りに飾られるひしもちは、下の緑が草、白は雪、桃色は桃の花を表しているとも言われます。大地から草が萌え出る様子を『下萌え』といいます。和菓子の名前にもよく使われます。



ハハコグサ



コツバメ

早春に咲く花は草丈も低く、見過ごしてしまいがちなものが多いのですが、オオイヌノフグリ、ホトケノザ、アオイスミレ、ナズナ、ハハコグサ、タネツケバナなど数多くの花が次々に咲き、色も青、紅紫、白、黄色など多彩です。ふと気がつけば足もとに春が来ています。

雑木林の林縁では、ミヤマセセリを見かけるかもしれません。幼虫で冬を越し、春いち早く蛹になり、成虫となったものです。ヤマツツジなどの葉の上でひなたぼっこをしている小さなコツバメは、蛹で冬を越しました。成虫で冬を越したテングチョウ、キタテハなどにも出会えるかもしれません。

芽吹き間近な木々の間から、ウグイスのさえずりも聞こえてきます。春を歌っているように。

3月23日(日)には、里山体験講座『雑木林の管理を体験しよう!』を開催します。詳しくは、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 (〒359-1133 荒幡782 / ☎・FAX2939-9412 / 休館日：毎週月曜日)

◎3月21日(金)は休館します。

初めての自然観察会

《冬鳥お別れ観察会》

と き 3月15日(土) / 午前9時30分～午後0時30分  
集 合 西武球場前駅前  
対 象 小・中学生 (小学生は保護者同伴)  
定 員 申し込み先着20人 (3月1日(土)から受付)  
参加費 100円 (保険代)  
持ち物 筆記用具、飲み物。あれば双眼鏡、ポケット図鑑など



こんにちは保健師です  
健康づくり

52

早期発見・早期治療！大腸がん

大腸がんを発症する人は年々増え続け、死亡率も上昇を続けています。食生活の欧米化で、肉類や脂肪を多くとるようになったことは、大腸がんの急増に大きく影響しているといえます。大腸がんの大きな要因は「肥満」で、「バランスのよい食生活」と「適度な運動」が予防に効果的です。また、早期のものは自覚症状がほとんどないため、進行した状態で見つかることも少なくありません。

◆大腸がんの種類

がんができる場所によって「直腸がん」「結腸がん」に分けられ、それぞれ治療法などが異なります。



◆大腸がんの自覚症状

自覚症状は、「便の表面に血液や粘液がつく」「肛門に違和感がある」「便が出にくい、細くなった」「便秘と下痢を繰り返す」などです。ただし、これらの症状は、がんがある程度大きくなると現れません。そのため、大腸がんを早期に発見するには、自覚症状がなくても定期的に検査を受けることが大切です。

◆大腸がんの検査と治療

大腸がんの検査でまず行われるのは「便潜血検査」です。この検査は、自治体や職場の検診などで広く実施されています。便の中の血液の有無を調べる検査で、ごくわずかな血液や、変色してしまった血液も感知することができます。大腸がんの患者さんの約6割は、この検査でがんが発見できるといわれ、早期発見に最も有効な検査です。

検査の結果が「陽性」のときは、多くの場合「大腸内視鏡検査」が行われます。そのほか「注腸造影検査」を行う場合もあります。治療は「内視鏡的治療」や「腹腔鏡下手術」という身体への負担が軽い手術が可能です。

大腸がんは、40～50歳代から増え始め、60～70歳代で最も多くなります。食生活を見直し、少なくとも50歳を過ぎたら年1回は便潜血検査を受けましょう。また、上記の自覚症状がある方や大腸の病気があった方は、医療機関で受診されることをおすすめします。

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

小児科医療相談室



教えて！  
やまちゃん！

Q&A

73  
助けて！  
つかちゃん！



Q：1歳1か月の長男のことで相談します。最近、急にごはんを全く食べなくなりました。そのうえ、好きなベビーフードや大好きだった果物まで嫌がります。ごはん自体が嫌いになったら困ると思い、無理に食べさせませんが、4口程度しか食べません。野菜ジュースやのむヨーグルトは好きらしくよく飲んで、ウンチやおしっこもいつもどおりです。このままでも大丈夫なのでしょうか？

A：いつの時代も「偏食」「食が細い」「早食い」など、子どもの食行動にご両親は心を砕きますが、なかなか良い答えがありません。お子さんの場合、今まで好んで食べていたものには興味を示さなくなり、新たに気に入ったものばかりを食べるいわゆる「ばかり食べ」です。乳児期後期から幼児期前期にはこのように一つのものばかりを食べ続けることが時々あります。そのうちに飽きて、興味が別の食べ物に移り、一時的な現象であることが多いと思います。元気で、おしっこやウンチがいつもどおり、体重増加も正常ならほとんどの場合、栄養に問題はなりません。長期間でなければ心配なくてよいでしょう。食べ物の味の違いを覚えたため「ばかり食べ」になり、これを通して食べられるものが少しずつ増えていくので、発達の一過程と考えてよいでしょう。



ご自宅で留意していただきたいことは、①一定の時間が経ったら食事は切り上げて無理に食べさせないこと②好むもの以外も食卓に出すこと③お母さんと一緒に楽しく食べることです。無理に食べさせるとその食べ物や食事自体を嫌いになります。また、栄養が足りないのでは？と心配して、

常にお子さんの好むものばかりを出していると、それ以降本当にそれしか食べなくなってしまうことがあります。お母さんがおいしそうに食べているとだんだんお子さんも食べたくなってきますので、お母さんがどんどん食べてください。焦らずにやっていきましょう。もし、長期間続くときは、はじめから食卓にそれを出さないなどの工夫もよいと思います。(藤塚)

◎過去に掲載された「教えて！やまちゃん 助けて！つかちゃん」は市ホームページ(「教えて」で検索)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 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

▶2年ぶりの大雪となった翌日、航空記念公園は一面の銀世界となりました。枝についた雪が凍りつき、朝日を浴びてきらきらと輝いていました▶今年は、北海道洞爺湖サミットで地球温暖化についても議論されるのか▶この美しい雪景色を来年も楽しむために、身近にできる温暖化対策に取り組もうと考えた1日でした。