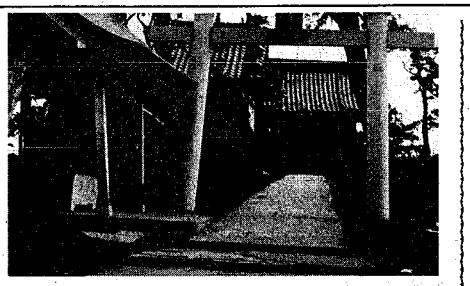

新潟の自然 ㉔

社寺林の植物その7　太郎代浜白山媛神社

東港西岸から西へ、五百㍍、海から一㌔の砂丘の太郎代集落にあり、海の安全と大漁を祈る社だ。太郎代観音が初めに置かれた所ともいう。

写真。まずここで目立つのは、胸径二十～五十㌢のエノキが数本堂々とそびえていることだ。幹はケヤキに似る。秋に黄色の実が美しい。

東側と南側すそ野に、竹の元がつまっているホテイチクが群生している。その間に葉の大きなカシワ、酸っぱい黒褐色の実のナツハゼ、割れた実が赤いコマユミが生えている。

林の下に、草丈十㌢ほどのアクシバや、冬、雪に赤い実が映えるヤブコウジがある。

南側竹林と社殿の間に、ガマズミやカシワ、その仲間で長いドングリのナラガシワが群れる。シダ類では、社殿の東側にワラビ、南にイノデが生育する。またアカマツやクロマツも社殿の周辺にかなり植えられており、社に落ち着きを添えている。

関　繁雄（新潟盲学校教諭）

貧血

おぼえありませんか？ どうも イライラ めまい…

その1

じっとすわっていて急に立ち上がると、ふらふらすることがあります。これは脳貧血といって、一時的に脳の血液量が不足して起こる現象です。疲労や運動不足などから起こる場合が多いようです。

貧血は血液の量が不足しているのではなく、血液の成分である赤血球の数が減ったり、赤血球中のヘモグロビン（血色素）の濃度が正常値より低い状態で、いわば血が薄くなった状態です。

ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からできていて、酸素を肺から全身に運搬するという重要な役目をしています。貧血状態になると、酸素の輸送が十分できなくなり、これを補うために心臓はフル回転します。それで、動悸（どうき）や息切れがします。酸素不足になるため、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、手足が冷えたりします。このほか、顔色がすぐれない、爪や結膜の色が白っぽいなどの症状が出てきます。

貧血は徐々に起こってくるため、自覚症状が少なく、献血や検査で初めて発見される例も少なくありません。

五十七、五十八年度に東・西保健所が行った「婦人の貧血検査」では、受検者の四人に一人が貧血傾向であることが分かりました。

予防講習会と検査を受けましょう

市では下記の日程で、医師・保健婦・栄養士による「貧血予防講習会」を開催します。受講料は無料で、参加された方にはテキストを差し上げます。お気軽に、お出かけ下さい。

また、十九歳から四十九歳の女性を対象に「貧血検査」を無料で行っています。この検査は胸部レントゲン検診の際に実施しています。

問い合わせ　東・西保健所へ

受講者の声

鈴木道子さん（四十歳、入船町二）の話

五年くらい前、肩こりがしたり、疲れがなかなかとれず、病院で血液検査をしてもらったら、貧血だと分かりました。半年くらい薬を飲みました。今は、編み物や籐手芸も楽しくでき、なんともありませんが、検査は毎年受けています。それに、こうした講習会にもできるだけ参加するようにしています。中学生の女の子がいますが、偏食のないように注意しています。

なぜ女性に多い……

西保健所 足立公子医師に聞く

「思春期の急激な成長と月経開始。その後の妊娠、分べんによる出血。そして授乳。女性は男性より鉄を非常に多く必要としますが、鉄はほかの栄養素と違い吸収されにくいものです。胃腸の働きが弱っていたりすると特に…」

貧血のこわさはどんなところにありますか？

「貧血はある日突然に起こるものではなく、悪い食生活や過労などによって徐々に現われてきます。放置しておくと、いつも不健康な状態にあること。妊産婦が貧血になると、胎児の必要な酸素や栄養素を十分に補えず、流産や早産、あるいは死産の原因になったり、未熟児や先天異常児が生まれる原因になることがあります。お母さん自身も妊娠中毒症や分べん時の異常出血、産後の体力回復の遅れや乳汁分泌不全などを起こしやすくなります」

貧血の治療は？

「鉄剤の服用と、偏食を避け鉄分を多く含んだ食事をしていくことで、ほとんど回復します。三カ月くらいを節目にして、お医者さんの検査を受けながら、あせらずに治すことです」

健康ワンポイント

小児期のけいれん（ヒキツケ）

小児、特に乳児期は、脳の発育が未熟な上にけいれんの原因となる因子が作用する機会が多いので、大人よりはるかに多くけいれんを起こします。重い病気がもとになる場合もありますが、発熟のあるときのけいれんの大部分は、良性の熟性けいれんです。熟がない場合は、てんかんが多いと思ってよいでしょう。

けいれんが何時間も続かない限り、死ぬような事はありません。けいれんの発作が起きたときは、あわてないで、まず外傷を受けないように注意して下さい。大声で呼んだりゆり動かしたりするのは、かえって逆効果です。

舌をかまないように、歯と歯の間にガーゼなどを巻いた木ばしを入れるようにし、衣服をゆるめ、頸部や胸部の圧迫を少なくします。唾液をよくふき取って、呼吸を容易にしてやることが大切です。その上で医師の診断を受けて下さい。場合によっては、専門医を訪ね、精密検査と治療を受けるようにして下さい。

（新潟市市医師会）

貧血予防講習会の日程

◆東保健所管内

月日	会場	時間
7・6 7・13 1・25	太平第3自治会館（3回1コース）	1、3回目 午後1時～3時半 2回目 午前10時～午後1時
7・25	津島屋会館	午後1時～3時半
7・27	本所公会堂	
8・1	石山地区保健センター	
8・10	両川中学校	
8・29	湯川連絡所	
9・4	北地区保健センター	
10・11	南浜連絡所	
10・29	鳥屋野地区保健センター	
10・30	鳥屋野自治会館	
11・26 11・30	東保健所（2回1コース）	1回目 午後1時～3時半 2回目 午前10時～午後1時

◆西保健所管内（時間・午前十時～午後零時半）

月日	会場
7・10	中野小屋連絡所
7・12	西地区公民館
7・18	
9・5	西保健所
9・6	坂井輪地区公民館
9・13	
10・9	西保健所
10・23	
10・25	赤塚連絡所
11・1	西保健所
11・13	
12・11	
2・12	

庭作り相談会

日時　7月1日午前9時～11時
会場　園芸センター（越後石山駅近く）

子供と楽しむ母親講習会

会場　有明児童センター
申し込み　参加費500円をそえて会場（西有明町1－80、☎67－7311）へ

月日	内容	時間	定員
7・2	綿菓子とお手玉づくり	午前10時～正午	50人（先着順）
7・13	テント張りとホットドッグづくり		
9・14	お手玉遊び、紙遊び		
10・12	綿菓子づくり、とん汁でお別れ会		

第30回新潟県母親大会

日時　7月1日午前10時～午後3時40分
会場　新潟小学校（駐車場なし）
内容　講演「子どもに愛と、きびしさとはげましを」（深谷鎬作）、分科会「子ども・教育」「くらしや老後」「平和」
参加費　150円　※保育室あり
連絡先　母親大会実行委員会（川岸町1、教育会館内☎66－8141）へ

青少年をすこやかに育てる市民大会

日時　7月7日午後1時半～4時半
会場　市公会堂
問い合わせ　市青少年補導センター（中央公民館内）

BSNラジオ番組＝県教育委員会提供＝「さわやかファミリー」

放送日時　10月1日まで毎週月曜日午後6時25分～40分
内容　中学生をめぐるさまざまな問題を教育心理の専門家が交替で担当

「坂井輪音頭」の歌詞を募集

作品　躍進を続ける坂井輪地区や、手づくりの祭「LOVE坂井輪祭」を盛り上げるもの
締め切り　7月10日（必着）
応募先　「LOVE坂井輪祭」実行委員会（〒950-21寺尾上3－1－1坂井輪地区公民館内、☎69－2043）へ

ボランティアを募集

問い合わせ　市ボランティアビューロー（八千代1－5－14、☎43－4370）へ

グループ名	活動日時	活動場所	内容
テレフォンサービスグループ	隔　時	ボランティアビューロー	障害者向け電話サービス
松風園グループ	毎月 午後1時～3時	松風園（西有明町）	入浴介助
有明園グループ	毎月 午後2時～3時	有明園（西有明町）	洗濯物の整理
新潟青年赤十字事仕団	毎月 午後6時半～9時	日赤県支部青年の家	施設訪問、障害者とのハイキング

母と子のよい歯のコンクール

日時　7月7日午後1時～2時受け付け
会場　森田ショールーム（西堀通5、コーリンビル8階）
対象　昭和55年4月1日から翌年3月31日までに生まれたお子さんとお母さん
持参品　母子健康手帳
申し込み　当日会場へ

心身障害者小規模通所授産施設「白山作業所」入所者募集

募集人員　肢体に障害があり、通所可能な人　5人
作業内容　まくらの製作、縫製など軽作業　※ほかに入所規定あり
申し込み　白山作業所（関屋昭和町3－148　☎32－0003）へ

"私の考える教育改革"

日時　7月2日午後1時～
会場　高校会館（川岸町2－11）
内容　北村四郎（元新大学長）、若杉正（新潟日報論説委員長）両氏による問題提起の後、意見交換
問い合わせ　教育改革を考える県民・市民の会、荻野（☎65－4151）へ

妊娠中にかかりやすい 病気の予防と食事講習会

日時　7月9日午後1時20～30分受け付け、3時半終了予定
会場　西保健所
内容　医師〝妊娠と貧血〟、栄養士〝食事の工夫〟、助産婦による相談
持参品　母子健康手帳、筆記用具
申し込み　電話で会場へ　―先着25人―

助産婦による妊婦健康相談

月日	会場	時間	申し込み
7・14	西保健所	午前9時半～11時	電話で西保健所へ
7・17	西地区保健センター		
7・5	坂井輪地区保健センター	持参品　母子健康手帳	
7・12	入舟地区　〃		

風しん抗体価検査

日時　7月10日午前9時～10時
会場　東・西保健所　**料金**　720円
対象　高校生以上の女子（妊婦を除く）
申し込み　電話で各会場へ

税務大学校入校生募集

受け付け　7月4～12日
資格　昭和39年4月2日～昭和42年4月1日までに生まれた人
※詳細は新潟税務署（☎29－2151）へ