



たんときッズあおき に協力していただけると連絡をいただけただけみなさまへ

せっかく連絡をいただいたのに、その後、なかなか返事をせず申し訳ありません。

色々計画をしながら実行するタイミングを考えているのですが、新型コロナの対応や事業の体制が安定せず、保留になってしまっています。しっかり体制が整ったところで、ご連絡します。その時、まだお手伝いいただけるようであれば、ぜひよろしくおねがいします。すみません。

コラム ～ うなぎの旬、実は・・・ ～

先日の土用丑の日、みなさんは うなぎ 食べましたか？今年は、土用丑の日は2回あるので、もう一回は8月5日です。その年の暦によって、1回の時と2回の時があるんですね。

昨年から、私の家では ふるさと納税 を活用して、ちょっといいうなぎを家族分、購入させていただいています。(青木村さん・・・ごめんなさい)

うなぎは、ビタミン B1、B2、カリウムが多く含まれ疲労回復にはとても効果的な食べ物として知られています。うなぎ=夏の風物詩と言っても過言ではないですね。

そんなうなぎですが、ふと思ったことがあります。うなぎが一番美味しい季節は、やっぱり夏なのだろうか？うなぎには、2種類ありますよね。天然と養殖です。

実は、養殖のうなぎの旬は6月～8月なんだそうです。そう！まさに夏の土用丑の日にピッタリですね。実際に、よく行く すき家や松屋でもウナ牛なんて素晴らしいメニューがあって、ちょっと割高ですが・・・でも、気軽に食べられるのはとてもうれしいです。

じゃあ、天然のうなぎはいつが旬なのでしょう？

実は、10月～12月なんだそうです！知っていましたか？うなぎは冬眠をする生き物なので、水温が10℃以下になると冬眠に入ります。

そのため、10月ごろから冬眠の準備のために栄養を蓄えるため、冬眠前にあたるこの時期が一番、脂が乗っていて美味しいんだそうです。

じゃあ、なんで養殖のうなぎは・・・そうなんです。

養殖のうなぎは、土用丑の日に合わせて旬を調整しているってことなんだそうです。それもまたびっくりですね。本当は、土用丑の日は年に何度かあって、土用とは季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前18日間のことだそうです。その中にある丑の日が、いわゆる土用丑の日と呼ばれ「う」の付く食べ物を食べると縁起が良いという話が広まったのがキッカケとされています。その中でも特にうなぎは栄養価も豊富で夏バテに効果があるということで、夏の土用丑の日に食べるという風習が定着したとされています。と、言うことは本当だったら、一番旬の時期だったら秋の土用丑の日に天然のうなぎを食べるのが一番実は美味しいってことですね。2024年、今年の秋の土用丑の日は 10月28日月曜日だそうです。

みなさん、夏の土用丑の日を逃した方は、秋の土用丑の日に旬の天然物のうなぎを食べてみるのはいかがでしょうか？とはいえ、天然うなぎなんて高くて・・・ねえ。

そして、気づきましたか？夏の土用丑の日のうなぎは、養殖のほうが脂が乗っていて美味しいんですよ。

裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たんときッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんときッズあおき (NPO法人たんと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00

■定休日 土日祝日

NPO法人たんと



てんかん発作ってどんな事が起きているの？

みなさんは、てんかん発作って知っていますか？

「てんかん？」食べ物？いえいえそれは「寒天」ですなんて冗談を言ってもしかたないですが。この間まで放送していたドラマ「アンメット」の主人公は、事故の後遺症で てんかん発作が出るようになり、さらにそれが原因で記憶の維持ができないという状況でした。実際に、てんかん発作が原因で記憶障がいになる方もいらっしゃるのです。とはいえ、この減少はかなり稀な状況で「一過性てんかん性健忘」といいます。言葉だけでは分かりづらいことではありますが、できるだけわかりやすく今回はお伝えしていきたいと思います。簡単に表現するならば、てんかん発作というものは「痙攣」に近いかと思います。てんかん発作にはいくつかの種類があって、激しく痙攣するものから、体の力が抜けてしまって脱力してしまうもまであります。また、年齢や性別によっても違いがあるので、ここでは代表的なものをご紹介します。

★強直間代発作（きょうちよくかんだいほっさ）

意識を失い、倒れてしまい体が硬直もしくは痙攣してしまい手足がガクガクする全身けいれん発作です。

発作が起きてから、通常であれば数分でおさまります。

一時的に呼吸が止まり、顔色が悪くなることもあります。痙攣が収まれば回復します。発作が収まったあとはしばらくの間、意識がもうろうとしたり、そのまま眠ってしまうことがあります。



★欠神発作（けっしんほっさ）



暫くの間、意識がなくなる発作です。ぼーっとしてしまい急に話が途切れてしまったり、動作が止まったり、時には呼びかけにも反応がなくなります。

この発作は、短時間の発作のため、注意がない、集中できない、というように思われて、周囲の人がてんかん発作であることに気づかれないこともよくあります。

この発作は、主に子どもに多く見られる発作で、大人になるにつれ発症する事が減ってきます。

★脱力発作

全身の筋肉の緊張が低下・消失し、全身の力が入らなくなり、崩れ落ちたり倒れてしまう発作です。この発作も短時間で終わるため、気づかれないことも多く見られます。

この他にも、部分発作（手だけ、足、目だけなど）などの発作もあります。

てんかん発作が起こった時は、あわてず危険がない安全なところで安静にさせてください。

てんかん発作、特に強直間代発作はびっくりするかもしれませんが、安静にしていれば収まります。

てんかん発作が直接の原因で亡くなったりすることはありません。倒れた時に頭をぶつけるなどの2次的要因がほとんどです。



てんかん発作と勘違いされやすい症状

◆熱性けいれん

この痙攣は、乳幼児に現れる痙攣なので小学校にあがるぐらいまで成長すると現れることはありませんし、発熱時に合わせて現れる痙攣になるので、普段は起こることがありません。てんかん発作と似ていますが、てんかん発作は発熱時以外でも起こりますので、違いは発熱時がどうかということが1つの違いになります。

◆失神

何らかの原因で脳への血流が少なくなることで、一時的に引き起こされる意識消失してしまうことです。いわゆる「気絶」状態のことになります。

◆チック

チックは Vo.9 でも紹介しましたが、まばたきを繰り返したり、手足の一部が突っ張ったり、突然声が出てしまうなどの症状が起きる現象です。ここでは、詳しい説明は省きますが、気になる方は Vol.9 号をご覧ください。たんとのホームページからも読むことができます。