

## おなかの不調に注意

5月になって暑さが増してききましたが、下痢や便秘などでおなかの不調を訴える子が増えているようです。

この時期に下痢は増えやすくなりますが、便秘に関しては近頃の寒暖差の激しさが原因かもしれません。最近暑さが本格的になったものの、昼は暑く夜は寒い日や、今日は1日暑いと思ったら翌日は1日中寒かったり気温の安定しない日が多く、胃腸の動きに不調が出たのかもしれない。

運動会シーズンでもあるこの時期は、暑い中で長時間の練習で体の水分が奪われやすいのと同時に、水分摂取を忘れがちで体内の水分量が減る原因にも。熱中症のリスクにもなるので、こまめに水分をとるよう心がけたいところです。



逆に、暑いからとあまりに水分を摂り過ぎると下痢を起しやすくなります。また、湿度も上がり食べ物の傷みも出やすいため、傷んだものを気づかず食べてお腹を下すことも。短い時間でも、飲み物や食べ物を常温に放置しないよう気を付けましょう。

## 心臓震盪(しんどうしんどう)ってなに？

心臓震とうは健康な若年者の突然死の原因の一つとして知られています。胸部がまだ若干柔らかく、衝撃を受けやすい18歳未満に多いそうです。そのため多くはスポーツの時に起こりますが、強い衝撃じゃなくても遊んでいる時に肘が当たると日常でも起こっているなど日常生活でも起こっているようです。生存率は16%ともいわれ、とても死亡率が高い病態です。

心臓震とうは心臓近くの胸に加わった衝撃が心臓に伝わって、心室細動を起こしていると考えられています。心室細動は心臓の下側がけいれんして、血液が全身にうまく送り出せない状態。これが致命的な不整脈につながっているようです。



- ① 小さい範囲(ボールなど)
  - ② 心臓付近の胸部
  - ③ 当たるタイミング
- 心臓震とうは①と②に加え、③の心臓の動きの中でのある一定のタイミングのときに起きることが多いため、起きる確率はまれです。

それでも、日常生活で起こる可能性もゼロではありません。球技をする人は可能なら胸部を守るパッドをして、起きたときのための知識を得ておくべきです。もし胸に何かがぶつかったあと、数秒後に突然倒れたら心臓震とうかもしれません。声をかけても反応がないときは救急車を呼び、AEDをすぐに準備してください。ショックを与え、必要があるかどうかはAEDが判断してくれますよ。

## 野外で遊ぼう

### おいしく楽しく工場見学

6月の梅雨時期は天気が良くない日も増えてなかなかお外で遊べない。そんな時は工場見学に行ってみませんか？新型コロナが5類になって、再開するところも少しずつ増えています。工場見学はその歴史や製造を学ぶところ。飲食の工場では商品や出来立てを食べられたり、オリジナルが作れたり、直売所でおみやげを買ったりできるのも魅力です。

今回は、福岡では有名な明太子、ふくやの施設を紹介します。

### 博多(食)文化の博物館

#### ハクハク

福岡市東区にあります。博多駅や福岡インターチェンジ、空港からも近く、大型の無料駐車場も完備されているそうです。

入館料 中学生以上 300円  
小学生以下 無料

営業時間

10～16時(入館15時半まで)

工場稼働は14時位まで、見学は午前中がおすすめです。

休館日 火・水曜、年末年始  
臨時休館になることもあるので、事前に確認してくださいね。



### 工場見学

明太子の原料、たらこの選別から、タレ作り、厳しいチェックを受けて梱包され、出荷されるまでを知ることができます。たらこはひとつひとつ、大きさや柔らかさ、状態が違っていて、さらに傷つきやすいので、工場で働く人たちの技術がいるのだとか。見学途中には、解説コーナーや、体験ゲームも用意してあるそうですよ。

### 体験工房

自分好みの辛さで明太子が作れます。40分ほどで3本(1人2千円)できるそうです。こちらは要予約。

また、スプーンの上に明太子ご飯を乗せた、食品サンプル作り(800円)体験もあります。当日受付していますが、実施していない日もあるようです。

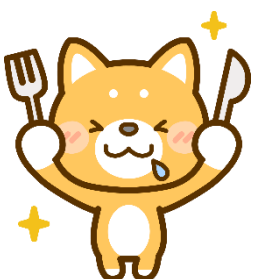


### レストラン

平日・祝日はハクハクカフェとして、このレストラン限定の明太子メニューが楽しめます。土日は事前予約で明太子食べ放題ビュッフェが楽しめます。他の予約と合わせて利用するときは、予約の際にその旨お伝えください、とのこと。

### ショップ

ここでしか手に入らない、できたて生明太子や皮つきばらが人気です。明太子の食品やお菓子、グッズの他にもラーメンや通りもんなどの博多名物など盛りだくさん。



博多文化のミュージアムや博多山笠の昇き山展示もあるそうです。ショップ、カフェ、ビュッフェ、昇き山展示は無料で利用できますよ。