

## 不随意運動について

### ◆不随意運動とは◆

目を開けて、閉じて。右を向いて、左を向いて。手を上げて、下げて。足を伸ばして、曲げて。体操選手のようにはいかなくても、いつも自分の思いどおりに体が動くことは当たり前のこと。しかし、そうではないこと、「急に動かなくなってしまう」あるいは「意思に反して動いてしまう」などが体に起きることがあります。それを『不随意運動』といいます。

「目にゴミが入ってしまう」、「まぶしい光が目に入る」、「虫が目の前を横切る」と、目をつぶってしまうことがあります。これは目を守るためですが、何でも無い時に目をつぶる行動が出てしまい、目を開けられなくなってしまうことがあります。それは、目を守る本能が働きすぎてしまい、それをコントロールできないからです。

前を見るには、顔は前を向いて当然ですが、前を見ようとすればするほど横や下へ向いてしまったり、体をねじってしまうことがあります。例えば、野球で右打ちのバッターボックスへ入って、左のピッチャーの方を向こうとすると、顔は右へ向いてしまうのです。

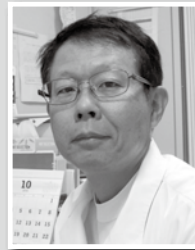
「リレーの合図で走り始めたとき」、「信号が変わって横断歩道を渡り始めるとき」、突然緊張で体が固くなってしまう、あるいは手足がぞわぞわして別の方向へねじれ、急によろよると転んでしまう。そんなこともあります。

### ◆原因・対処法◆

原因としては、パーキンソン病、薬剤副作用、精神的ストレス、てんかんなどが考えられます。

薬や注射を何度か調節して症状を安定させるとともに、ほかの病気が隠れていないか調べます。

#### 市立甲府病院神経内科 富樫慎治ドクター



- ・平成3年山梨医科大学(現山梨大学)医学部卒
- ・独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院、地方独立行政法人山梨県立病院機構山梨県立中央病院などを経て、平成18年12月から市立甲府病院勤務
- ・現在当院神経内科科部長
- ・一般社団法人「日本神経学会」認定神経内科専門医

☎市立甲府病院…☎(244) 1111

## 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて

今より一歩進んだ消費者になろう

「突然海外から『宝くじが当選した』と書かれたダイレクトメールが届いた。どうしたらよいか」という相談が寄せられています。

### 「海外宝くじ」は手を出さないで！！

事例：「約400万円の宝くじが当選した」と書かれた封書が突然海外から届いた。当選金を受け取るためには手数料として8,000円が必要になるので、同封された書類にクレジットカードの番号を記載して返送するように書かれていた。当選金を獲得するために、書類は返送してもよいだろうか。

### <アドバイス>

申込をしていないのに、宝くじに当選することはありえません。「当選した」などの甘い話に乗らないようにしましょう。また、海外の宝くじを日本国内で買うだけでも違法となる可能性があります。絶対に購入してはいけません。一度クレジットカードの番号を伝えたと、その後、何度も代金を請求されるケースもあります。カード番号を安易に教えないようにしましょう。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は  
「地産地消の日」  
12月3日

☎農政課…☎(298) 4833

### 冬本番に食べたい野菜「大根」!

#### 《冬の大根は甘い?》

一年中出回っている大根ですが、本来の旬は11～2月。市内の直売所にも多く並んでいます。冬と夏の大根を比べると、夏の大根は辛みが強いのに対して、冬の大根はみずみずしく甘みが増します。これは寒さで凍らないように、「デンプン」を「糖」に変える働きがあり、その結果糖分が増し甘くなるということです。



野菜ソムリエ  
中村 和希

#### 《選び方のポイントは?》

全体的に張りツヤがあり、葉がしっかりしているものを選びましょう。持ったときにずしりと重く感じるものは、水分が多くみずみずしい証拠です。

#### 《意外にも葉に栄養たっぷり!》

普段捨ててしまいがちな大根の葉。実は大根の「葉」は緑黄色野菜に分類され、βカロテン・ビタミンC・ビタミンK・葉酸などのビタミン、カリウム・カルシウムなどのミネラルといった多くの栄養素が含まれています。特に旬のものは実、葉とともに栄養価が高いので余すことなく食べ、野菜のパワーを身体に取り入れてください。

#### ～カクテキ風漬け～

【材料】(4人分)

大根: 150g

塩: 少々

コチュジャン: 大さじ1

おろしにんにく: 小さじ1/2

おろししょうが: 小さじ1/2

ハチミツ: 小さじ1

ごま油: 小さじ1/2

#### 【作り方】

①大根は1.5cmくらいのサイコロ状に切り、塩をふり軽く揉んで5分ほど置く(できれば軽く重石をする)。

②ポウルにAを入れて混ぜる。

③①を入れて和え、30分くらい時間をおいて味をなじませる。

レシピ提供: ジュニア野菜ソムリエ 村上由実