

## 肩こり・冷えにオススメ!

### ～湯たんぽの威力～

就寝時に布団に入ると『寒く感じて肩の力が抜けない』『足が冷える』・・・そして、座っていても腰の辺りが気になるとお困りの方は、とても多いのではないのでしょうか?

ですが、冬の暖房器具は、なるべく灯油は使わないものの、そして電気代も節約したい・・・という傾向が強いと思います。



そこで、利用したいグッズは湯たんぽです! 湯たんぽというレトロなイメージが強いですか? しかし、湯たんぽは今の時代にピッタリの暖房グッズなんです!!

お湯を使用するため灯油も不要。電気代も節約できるため、環境にもお財布にもやさしいものですよ。

適度な暖かさであるため、気持ちよくカラダをリラックスさせることにも利用できます。

皮膚にも優しく自然な暖かさで、筋肉の過緊張を緩和し、血行不良予防に役立ちます。

### 湯たんぽはこんな時に使おう!

- ★布団に入っても中々肩の力が抜けない!
- ★足が冷えて寝付けぬ!
- ★寝る際の体の緊張緩和! そして、就寝20~30分ほど前に湯たんぽを布団の中へ入れておきましょう! この時、湯たんぽを2~3個敷布団に並べ腰~下肢の当る部分を暖めておくと効果的です! 他にも・・・
- お腹が冷えてツライときは、お腹に当て暖める。
- 腰の張りが気になるときは、イスの背もたれに湯たんぽを置き、腰を当てる。
- 座っていて足が冷えるとき、足元へ湯たんぽを置き、足を乗せる。



持ち運びが便利ですし、会社などに常備しておくのも賢い利用法です。この冬は、湯たんぽで寒さを吹き飛ばしましょう!!

確認用

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第25号

2012年新年号



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今月のハイライト

- ・新年のごあいさつ  
～早めの花粉症対策を!～・・・1P
- ・正月病に気を付けて!・・・2P
- ・積み重ねが大事!・・・2P
- ・2012年九星占い!・・・3P
- ・肩こり・冷えにオススメ!・・・4P
- ・レッツ・トライ!  
「トイレ歳時記」・・・4P

## 早めの花粉症対策を!

今年のスギ・ヒノキ花粉飛散総数は、2011年6~8月の気象条件、気温・日照時間・降水量に影響されます。今年のスギ花粉飛散量は少なくなる見通し! ※多く飛散した翌年は飛散量が少なくなったり、少ない年の翌年は多くなったりと、花粉の飛散量は交互に増減する傾向があります。昨年花粉シーズンは全国的にも飛散量が非常に多かったため、統計的に見ても今年飛散量は少なくなる見通しです。

2012年の花粉飛散量は、全国平均で昨年の約3割、過去10年平均の80~120%と予測。



過去の飛散状況を比較すると、比較的飛散量の少なかった2006年、2008年、2010年と似た傾向となる見通しですが、過去10年平均の飛散量は10年前と比較して2倍以上になっており、近年の花粉飛散量自体増加傾向です。

スギ花粉の飛散開始を同じ地点で区切った予測前線図では、2012年春のスギ花粉飛散開始は現時点では例年並みか、やや早くなると予測しています。夏以降、気温の高い状況が続いていますが、この冬は強い寒気が南下する見込みです。12月以降の気温は寒暖の差が大きくなりますが、期間を平均すると平年並みかやや高いと予想しています。花粉飛散に影響する2月上旬の気温次第では、飛散開

始が早くなる可能性があります!

### 【花粉対策、今から準備を!!】

★**早めに抗アレルギー薬の内服を開始!**  
症状はまだ出ていない1月下旬からお薬を飲み始めるといいでしょう。前もってお薬を飲んでおくと、2月にスギ花粉が飛び始めても症状を抑えることができ、症状が軽くなるだけでなく、少ない種類のお薬で済むので経済的です(学会でも実証されています!)  
更に、2月の外来混雑時に受診しなくてもいいので待ち時間が少なくて済みます。

※花粉症の時期に飲むお薬が決まりましたら当院では長期に処方しております。但し、初診の方はお薬を2週間処方し、その効果を診ながら今後の処方を決めていきます。

### ★レーザー治療!

鼻のレーザー治療をされるのも良いでしょう! 毎年、症状がひどい方やお薬を飲めない方(例えば受験生やドライバーの方、妊娠を希望されている方)はよい適応です。レーザー治療とは、鼻の粘膜の一部をレーザーで焼きます・・・すると、粘膜の性質が変わり、花粉が鼻に入ってもアレルギー反応(鼻水・鼻づまり・くしゃみ)を起こしにくくなります。手術時間は、30分ぐらいで終わる日帰り手術で効果は8~9割の方にあり、効果の持続期間は約2~3年間とされています(個人差があります)

### 当院のレーザー治療は

**予約制で行っております。**

詳細は当院のホームページをご覧ください。来院時に医師・スタッフにお尋ね下さい。手術後1~2週間は、一時的に鼻水、鼻づまりがひどくなりますが、その後からレーザーの効果が出てきます。そのため、花粉症の症状がでる前の**1月中旬に手術されることをお勧めします。**

**早めの花粉症対策を!!**

## レッツ・トライ! 「トイレ歳時記」

トイレは人を物語り、心を映します・・・トイレは身も心も解放して一息つく場所ですから、清潔だけでなく、和めることも大切です(^\_^)もともとトイレは狭い個室なので、ちょっとしたものを飾

るだけで演出効果が高く、飾りものをするのに打って付けの場所です。基本は好みのインテリアで構いませんが、季節感を盛り込むと、居心地も良く和める空間になるでしょう!!

絵画、ポスター、ポストカード、雑誌の切り抜きなど何でもOK! 季節の花もオススメ!  
野の花や庭の花を摘んで、さりげなく飾るだけでも、風情

映えるように周囲を整えたくなり、美しさをキープしよう、マメに掃除をするようにもなります(^\_^;) もちろん、家族やお客様にも喜ばれ、あなたの株も上がりますよ。



もし、飾りつけがいい加減になってくれば、それは気持ちのゆとりがない証ですから、心身のバロメーターにもなるでしょう。さあ、今すぐトイレ歳時記にレッツ・トライ!!

発行  
ふくおか耳鼻咽喉科  
東海市加木屋町2-224-2  
電話 0562-38-2800



# 2012年 全運勢！【九星】



星	あなたの生まれ年									
一白水星	1927	1936	1945	1954	1963	1972	1981	1990	1999	2008
二黒土星	1926	1935	1944	1953	1962	1971	1980	1989	1998	2007
三碧木星	1925	1934	1943	1952	1961	1970	1979	1988	1997	2006
四緑木星	1924	1933	1942	1951	1960	1969	1978	1987	1996	2005
五黄土星	1923	1932	1941	1950	1959	1968	1977	1986	1995	2004
六白金星	1922	1931	1940	1949	1958	1967	1976	1985	1994	2003
七赤金星	1921	1930	1939	1948	1957	1966	1975	1984	1993	2002
八白土星	1920	1929	1938	1947	1956	1965	1974	1983	1992	2001
九紫火星	1919	1928	1937	1946	1955	1964	1973	1982	1991	2000

## 正月病に気をつけて！

日頃の疲れをゆっくり癒したり、普段会えない友人、知人に再会したりと、みんなが心待ちにしていた貴重なお正月休み・でも、お正月にたっぷり休みだ（遊んだ）後に気を付けなければいけないのが「**正月病**」です！



お休みモードからなかなか抜け出せず、眠気や倦怠感の続いた状態で出勤すると、仕事初めなのに、何とも景気の悪いスタートになってしまうと思います・・・。

このように、お正月休みを疲労源にしてしまうことを、俗に「正月病」と呼びます。いくら、お正月だからと言っても「帯」を引き締めて過ごさなければいけませんね！

知性、感情・気力は不調であることが示されています。俗に「ブルーマンデー症候群」と言われています！

**自堕落な生活**で一度生活習慣が乱れると、仕事が始まってからも倦怠感が続き、体調を取り戻すにはかなりの時間が必要になります。お正月こそ生活習慣をしっかり守り『年明けは、スッキリした頭で仕事に向かう！』と年初に決意することが、大切なセルフケアの第一歩です！



出勤前日は、明日への準備の日と捉え、レジャーや来客、訪問は控えましょうね。

**お正月休みの目的は、**1年間無事に過ごせたことに感謝し、新しい1年間を頑張るための英気を養うことにあります。年初から心新たに仕事をスタートさせるためにも、出勤前日のウォーミング・アップは、とても大切なステップになりますよ！

## 積み重ねが大切！

いよいよ本格的に、インフルエンザや風邪が流行り出す季節となりました！

一般的な風邪の場合には、感染した人からのくしゃみや咳による飛沫感染が主ですが、インフルエンザウイルスは、飛沫感染だけでなく、床や地面に一度落下した病原体が空気の流れによって再び舞い上がって、空気感染を起こす危険性もあります。



特に、換気の悪い部屋の中には、比較的長時間ウイルスが舞い続けるということもありますので、単純に顔の前からマスクをして鼻や口を覆うだけではマスクの隙間からウイルスが入り込んでしまうことも、十分に考えられます。少しでもマスクの予防効果を高める為には

「隙間のないように着用する」ことです！マスクをあごのあたりまでスッポリと覆うように意識してみてください。

単純なことのようですが、本来の感染予防策とは・・・この「**ちょっとしたこと**」の**積み重ねが大切なのです**。



また、外出時に使用したマスクには、ウイルスが付着している恐れもありますので、家の中に入る前に、ゴミ箱に捨てるようにしましょう。

手洗いやマスクをする際は、より適切に用いることで、少しでも予防効果を高めることが他にも役立ちます！

病院に行かずに済めば、医療費や不要な支出を抑えることも期待できますから、家計にとってもプラスになりますよ！

星	2012年の運勢
一白水星	<b>運勢は中吉</b> ：比較的恵まれた一年になります。アイデアや行動が注目をあびる事になります。直線的ではなく流動的に物事を処理する過程で運勢があなたに廻ってきます。運勢のピークは7月と10月です。
二黒土星	<b>運勢は吉</b> ：大地に種をまいて新芽が出るのを待っている状態にあります。成長前の停滞期なので無理をせずにゆったりと構えていきましょう。人間、無欲になると、思わぬ所から恵みの便りがあったりするものです。
三碧木星	<b>運勢は小吉</b> ：初心に戻って行動する事で運気がUPします。これまでの事柄に感謝しながら小さな運気の積み上げを必要とします。小さな喜びも大きな苦しみも感謝する事によって本当に運気UPすることの経験が出来れば幸せですね。
四緑木星	<b>運勢は中吉</b> ：今年からあなたは長期的に運気の上昇気流に乗ります。そんな中、なんとと言っても重要なのは、一歩踏み出す勇気を持つこと。結果を求めずに何事も実際に実行に移すべき時です。その後は黙々と基礎を築いていきましょう。
五黄土星	<b>運勢は大吉</b> ：一年を通じて絶好調と言えます。本来もっている強情豪放ワンマン的な要素が少し緩和されて程よくなります。その結果、周囲の引き立てを受けて実力以上のパワーを発揮出来るでしょう。恋愛運や結婚運も高まってきますよ。
六白金星	<b>運勢は吉</b> ：勢いに加えて安定感と活動力、そして、信頼という武器が加わって人生の行方を後押ししてくれるでしょう。一方で、融通がきかない面も表面化します。自分の良心基準に従って正直な対応をする事が信頼を勝ち得る一歩です。
七赤金星	<b>運勢は大吉</b> ：運気好調！自信も湧いてきます。しかし、強力なライバルの出現がありますので軽はずみな行動は控えめにしましょう。ライバルとは人であったり、物や会社や恋人かもしれません。
八白土星	<b>運勢は中吉</b> ：あらゆる意味で時節到来です。今年はいままで頭の中で練ってきた構想を全て試すときであり、いままでの実績、経験、人脈、とにかく全てのものを注ぎ込んで頑張るべき一年です。
九紫火星	<b>運勢は凶</b> ：今年は何事も控えめにするのが良いでしょう。人との関わりが裏目のでる事がありますので、無理をせずに自分へのねぎらい、癒し趣味に時間を費やすほうがプラスになります。