

# 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

発行日  
2012年2月2日



## 今月のハイライト

- ・症状・しぐさを見逃さないで! . . . 1P
- ・干支のこぼれ話 . . . 2P
- ・2012年はどんな年? . . . 2P
- ・毎月14日は〇〇記念日! . . . 3P
- ・今月の運勢 . . . 3P
- ・身体の不思議! . . . 4P
- ・今さらでも格好がつく! . . . 4P
- ・チョコレート小話し! . . . 4P

確認用



## 症状・しぐさを見逃さないで!

2月になり、いよいよスギ花粉の飛び始める時期になりました。そこで、今年のスギ花粉症についての情報をお伝え致します。

- ◆花粉の量は、例年並みです。
- ◆花粉の本格的飛散する時期は **2月中旬です!**

### ★子供の花粉症について!

花粉症患者が低年齢化しています。

1998年と2008年のスギ花粉症有病率を比較すると、ほとんどの年齢層で増加しており、**5~9才では1998年7.5%⇒2008年13.7%**とほぼ倍増しています。

2~3才で発症する例もしばしばみられます。

小児の花粉症診断とその対策のキーパーソンは、**保護者**です。小児

の花粉症は、多くの場合前年までの症状がはっきりしない、保護者の観察に頼らざるを得ない、検査も実施しにくいなどの理由で診断評価が難しいのです。

### ★保護者の見逃しやすい

#### 小児の花粉症の症状、しぐさ!

- 咳や鼻づまりによるいびき
- 鼻や眼をこすることによる皮膚の赤みや鼻出血
- 鼻をすする、眼鼻をこする、まばたきが増える口呼吸をしているなどのしぐさ

今年のスギ花粉飛散量は例年並みですが、昨年のスギ大量飛散により、子供が新たに発症する可能性も高いと考えられます。小児の花粉症を診療する際には、各症状に注意しながら、丁寧な問診を実施し、アレルギー検査等により感作の有無を確認することで、正確な診断をしていくことが大切です。

### ★毎年、症状が強い方は

#### 医療機関に症状が出る前に受診しましょう!!

治療は薬による治療です。抗アレルギー剤の内服になります。症状が出る前の今から飲み出すのがポイントです。飲み薬も多種多様です。飲み方が1日1回や2回だったり、剤形も粉・錠剤・水の必要のないチュアブルタイプもあります。眠気の副作用が出ない薬もあります。症状の強さだけでなく、ライフスタイルより選ぶことができます。受診時に希望をお伝えください。点鼻薬・点眼薬は、直接患部に薬が行き渡るため効果的で副作用も少ないです。飲み薬と併用するとより効果的です。

### 毎年症状がひどい方…お薬の効きにくい方は

鼻のレーザー治療をされるのもいいでしょう。大体、小学生高学年から可能です。鼻の粘膜の一部をレーザーで焼くと、粘膜の性質が変わり、花粉が鼻の中に入ってもアレルギー反応（鼻水・くしゃみ・鼻づまり）が起こりにくくなるという治療です。詳細は直接医師・スタッフに尋ねになるか、当院のホームページをご覧ください!!



検査は血液検査で花粉症かどうか分かります。『花粉症のような症状が出るけど、花粉症かどうかハッキリしない!』という方は、一度調べられた方がいいでしょう。アレルギーの原因とその程度まで分かります。それが分かると、症状の出る時期・治まる時期や日常生活の注意することが分かります。お子さんの場合は、4才ぐらいから行なうといいでしょう。

## 身体の不思議!

### 健康の仕分け役! 小腸の謎

ご存知の通り、小腸はお腹の中にある内臓の一つですが、知っていらっしゃる方が少ない意外な役割があります!

小腸には身体の中の多くの免疫細胞が集まる「腸管免疫系」という免疫システムがあり、これは体内で最大。そもそも「免疫」というのは、身体にとって害のあるものと無いものを区別して、害になるものをとり除くシステム!

とすると、食べものを吸収する小腸では安全なもの、病原菌のよう



に身体に危害を加えるものを識別しなければならぬ免疫システムが「仕分けする免疫システム」が発達すると、食べものを吸収する小腸では安全なもの、病原菌のよう

に身体に危害を加えるものを識別しなければならぬ免疫システムが発達

### 【豆知識】

腸の長さはなんと身長約4倍! 小腸は約6~7mもあり、腸間膜に釣られて、ぶらぶらと揺れています。

これからのますます多くの役割が解明されてゆくかもしれませぬ!



## 今さらでも格好がつく!

### 「余寒御見舞い」

寒中見舞いは、寒さのために相手の健康を気づかうお便りです。

寒の入り(1月5日)ごろから立春の前日(2月4日)ごろまでに出すものです。先方の安否やこちらの近況などを書き、喪中の方へのごあいさつにも利用できます。

### <寒中見舞い、いろいろ>

- 一般的な季節のご挨拶として!
- 年賀状の返礼を松の内に出していない場合!
- 喪中の方へのごあいさつとして!
- 不幸を知らずに年賀状をくださった方に、欠礼をお知らせする!
- 喪中の方に年賀状を出してしまった場合!

### ※あまった年賀状を使用してはいけません。

また、立春を過ぎても、なお寒さが続く時に出すのが「余寒御見舞い」です。だいたい2月下旬ごろまで出せます。

### <余寒御見舞い、いろいろ>

- 冒頭は季節のごあいさつ「余寒お伺い申し上げます」「余寒お見舞い申し上げます」
- 相手の健康を尋ねると共に、こちらの近況を軽く伝える。
- あまり長くならないようにし、相手の無事を祈る言葉を伝える。
- 頭語・結語や拝啓・敬具は省略してもよい
- 日付を入れる。寒中に出し忘れたら、余寒御見舞いとして出すとよいでしょう。



## チョコレート小話し!

日本でチョコレートが初めて売り出されたのは明治8年。当時は、チョコレートとカタカナやローマ字で書いたりせず、貯古齡糖、猪口令糖、千代古齡糖などと漢字で書きました。

しかし... その頃の日本は『牛乳を飲むと角が生える』とか『貯古齡糖には牛の血が入っている』などと言われ、あまり売れなかったそうですよ。今では信じられませぬね(笑)

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



「向かい干支」というのを「存知ですか？」

**向かい干支とは・・・**

十二支を円に並べたときに、自分の干支の向かい側にくる干支を差します。

自分の干支から6つ目（自分の干支を入れると7番目）にあたり、今年の干支で言うならば、辰の向かい干支は戌になりますね。

十二支にはそれぞれ性質があるとされていますが、向かい干支は、自分の干支とは正反対の性質を持っているため、自分にはないパワーを与えてくれる「守り干支」と呼ばれています。

江戸時代より、向かい干支を大切にすると幸福が訪れるとされ縁起の良いラッキーアイテムとされてきました。



**干支の「ほれ話」・・・「向かい干支」に注目！**

昔は子供の着物の背中に向かい干支をあしらう風習があり、七五三の着物に母親が刺繍を入れていました・・・子供を思う親心の表れと言えますね！

また、人間同士の相性も同様で向かい干支の人は、正反対の性質をもっているから相性がよく深い縁（えにし）で結ばれると言います。

正反対だから相性が悪いとする説もありますが、互いに足りないものを補い支え合うという発想をするほうが、何事にも福を呼ぶような気がしませんか？

実は、向かい干支カップルも案外多いのです！

ちよいと粋な話として覚えておいても損はないはず！

十二支グッズを見かけたら、自分の向かい干支を探してみるのも一興です。



**2012年（平成24年）はどんな年？**

**★祝日休みの恩恵が少ない年！**

なんと、4つの祝日が土曜日と重なります。なんだか損した気分になるのは私だけ～？！

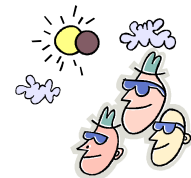
- ①建国記念の日：2月11日
- ②こどもの日：5月5日
- ③秋分の日：9月22日
- ④文化の日：11月3日



ちなみに去年は1月1日だけでした。

**★5月21日 日本各地で金環食！**

日本では屋久島、種子島、九州中部から南部、四国の大部分、近畿地方南部、中部地方南部、東海地方の大部分、関東地方の大部分、東北地方南部で中心食が見られる他全国で深い部分食が確認できるそうです。ちなみに、東京で金環食が観測出来るのは、江戸時代の1839年以来173年ぶり、



日本という広い範囲で見ても、十年から数十年に一度の頻度でしか起こらない現象です！次回は18年後の2030年6月！

**★東京スカイツリーオープン！**

5月22日にグランドオープン予定！！東京タワーなど、全国の展望施設の事例を調査し、統計的な手法を使って来場者数を推計した結果、開業初年度には約540万人、開業後30年平均で約270万人の来場を見込んでいるそうです！

**★ロンドンオリンピック！**

7月27日から8月12日までイギリスのロンドンで開催される予定！夏季オリンピックとしては第30回の記念すべき大会となります。日本のメダルラッシュに期待しましょう！



**毎月14日は〇〇記念日！**

韓流ブームがやってきて久しい今、韓国にはバレンタインデーホワイトデー以外にも、毎月14日は、ちょっと変わったおもしろい記念日が存在します！



- ★1月14日 **ダイアリーデー**  
1年間使う手帳を恋人にプレゼントする日。
- ★4月14日 **フラックデー**  
バレンタインデーとホワイトデーに縁のなかった人が、お互いを慰め合う日。
- ★5月14日 **イエローデー&ローズデー**  
恋人が出来なかった人は、黄色い服を着てカレーライスを食べないと独身を逃れられないという日。また、5月はバラが満開を迎える

季節で、相手との関係を発展させるためには雰囲気の良いデートが必要ということで、バラ祭りにかけてローズデーが作られました。

★7月14日 **シルバーデー** 恋人同士が互いに銀製品をプレゼントする日。「シルバー」には「銀」と「年長者」の二通りの意味があることから、この日は両親や先輩達がデート費用を出してくれます。8月以降は・・・



- 8月14日 **グリーンデー**
  - 9月14日 **ミュージックデー&フォトデー**
  - 10月14日 **レッドデー**
  - 11月14日 **オレンジデー&ムービーデー**
  - 12月14日 **ハグデー&マネーデー**
- と続きます。どんな記念日が想像してみてください～い♪

**2月の運勢**

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

<b>牡羊座</b> 3/21～4/19	運気は追い風。何事もプラスに働きやすい時なので、いろんなことにチャレンジしてみましょう。きっと楽しいことが、たくさんあるでしょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ◎△○
<b>牡牛座</b> 4/20～5/20	運気は一気に急上昇。一步一步着実に前進してみましょう。迷ったり、考えすぎたりしなければ、何事も予想以上の成果が期待できそうです。	全体運 △○○	恋愛運 ○○◎
<b>双子座</b> 5/21～6/21	運気下降中。心身共にダラダラしやすい時なので、気を引き絞めて自分のリズムで生活してみましょう。ワンパターンの生活ではダメ。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △○○
<b>蟹座</b> 6/22～7/22	運気は好調。気分がイキイキとし、自然とバイタリティあふれる生活ができるでしょう。楽しいことも、たくさん期待できそう。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○○
<b>獅子座</b> 7/23～8/22	運気下降気味。暗い気分になりやすい時なので、明るく努力することが開運のポイント。つまらないことでイチイチ落ちこまないように。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △▲○
<b>乙女座</b> 8/23～9/22	運気は最高潮。心身共に活発になり、何をやっても成果アップ。ツキにも恵まれているので、チャンスは迷わず、逃さず、実行あるのみ。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ○○△
<b>天秤座</b> 9/23～10/23	ぼんやりしやすい時。気を引き締めて行動しないと、誰かに運気を下げられてしまいそう。事故、ケガなどにも要注意。	全体運 ◎▲○	恋愛運 ▲○○
<b>蠍座</b> 10/24～11/21	運気は曇り空。自分の立場をよく考えた行動をしましょう。適当な行動ではどこかであなたの信頼度が下がる事が起きてしまうでしょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △○○
<b>射手座</b> 11/22～12/21	運気はパワーダウン。ふらついた気分になんて注意しながら、堅実な生活を心がけましょう。予定外の行動も必要最小限にしましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ○▲△
<b>山羊座</b> 12/22～1/19	まだまだ運気快調。何をやっても絶好調といえるぐらいツイているかも。モタモタしていないで、いろんなことにチャレンジしてみましょう。	全体運 △○○	恋愛運 ○○○
<b>水瓶座</b> 1/20～2/18	ストレスが溜まりやすいときなので、気軽な気分で生活すること。思い切った行動より控えめな行動が無難でしょう。考えすぎにも要注意。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
<b>魚座</b> 2/19～3/20	骨折り損になりそうな時。努力した割には成果が上がりません。高望みはしないで控えめな行動に徹しましょう。あせってもイライラするだけ。	全体運 ○▲△	恋愛運 △○○