

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第29号 発行日 2012年5月1日



今月のハイライト

- ・今頃の花粉の正体! 1P
- ・見逃すな! 世紀の天文ショー! 2P
- ・寝相でわかる性格診断?! 2P
- ・端午の節句! 粽(ちまき) 伝説! 3P
- ・今月の運勢 3P
- ・体の不思議! 4P
- ・「ありがとう」を贈りませんか? 4P
- ・思考の柔軟体操! 4P

確認用

今頃の花粉の正体!

『スギ花粉やヒノキ花粉の飛ぶ時期を過ぎたのに花粉症の症状が出てしまった! 花粉症がよくならない』それは、**イネ科による花粉症**かもしれません!

◆イネ科の植物とは?◆

5~8月頃に花粉が飛ぶイネ科には、カモガヤ、ハルガヤ、ムギ、イネ、アシ、ススキ、ネズミホソムギ、ネズミムギ、ホソムギ、オニウシノケグサ、スズメノカタビラ、スズメノテッポウなどが挙げられます。

イネ科の植物は、背が低く、川沿い、堤防、水田などに生育しています。背が低いため、飛散する距離がスギより短いのが特徴ですので広く飛ぶ事はありません。花粉は、気温が高くなる頃、早い年では5月から飛散します。ちょうど今頃の時期ですね。



5月の連休明けに飛び始め、春の衣替え、新学期の疲れなどと重なり症状が強くなる場合があります。スギ花粉は毎日症状が続いて具合が悪い為、気をつけている人が多いのですが、イネ科の花粉症の場合は、症状の起こり方が多少違います。雨などで花粉が飛ばず全く症状がない時期の後、天気がよくなり乾燥し、一気に花粉が飛んで吸い込み、急に強い症状を起す時があります。また、この時期は気温が高くなり、マスクをしにくくなります。

◆イネ科の花粉症の症状は?◆

症状は、花粉症の症状と同じで、**くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・充血**などです。

それ以外にイネ科のアレルギーがある場合、アナフィラキシーと言って、喘息などの呼吸困難、じんましん嘔吐などの症状を起こす事があります。小麦もイネ科で、食物依存性運動誘発アナフィラキシーの危険もありますので、注意が必要です。カモガヤ花粉症があると、メロン、スイカを食べると口が痒くなる場合があります。それは、カモガヤ花粉とメロン、スイカに共通の光源性があるからとされています。

◆予防と治療◆

- スギ、ヒノキの時期が終わってから、花粉症の症状が出た場合、血液検査をし、イネ科花粉症であるか確認する必要があります。イネ科花粉症の予防と治療は、基本的には花粉症対策と同じです。
- ★外出時にはマスクや眼鏡をする!
- ★水田、堤防が近い場合は、窓を開けるとイネ科花粉が入ってくるので、窓を閉めておく!
- ★水田、堤防が遠くない場合は、イネ科の飛散距離は短いので、衣服についた花粉が家に侵入します。侵入した花粉を除くため、こまめに家を換気する!
- ★堤防・水田などではジョギングなど激しいスポーツは避ける!

◀当院のトピック▶

- 気分が悪くなった時の為に**緊急ベル**をトイレ、隔離ルームに設置しました。
- 女子トイレに、赤ちゃんのオムツ替えの為に**おしりふきシート、消臭ゴミ袋**をご用意しました。

OAS口腔アレルギー症候群 ~関連する原因花粉と食物~

科	種/月	花粉飛散時期 播種及び時期は地域により異なります。												花粉との関連が報告されている植物 (野菜・果物・ナッツ類)	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
カバノキ科	ハンノキ														バラ科(リンゴ、モモ、イチゴ)、ウリ科(メロン、スイカ)、ダイズ(豆乳)、キウイ、オレンジ、ヤマイモ、マンゴー、アボガド、ヘーゼルナッツ(ハシバミ)、ニンジン、セロリ、ジャガイモ、トマト
	シラカバ														バラ科(リンゴ、モモ、洋ナシ、イチゴ)、ヘーゼルナッツ(ハシバミ)、クルミ、アーモンド、ココナッツ、ピーナッツ、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、キウイ、オレンジ、メロン、マスタード
イネ科	オオアワガエリ														メロン、スイカ、トマト、オレンジ、ジャガイモ、タマネギ、セロリ、キウイ、米、小麦
	カモガヤ														
キク科	フタクサ														スイカ、メロン、バナナ
	ヨモギ														ニンジン、セロリ、キウイ、トマト、ピーナッツ、ヘーゼルナッツ(ハシバミ)、ジャガイモ、マスタード
ヒノキ科	スギ														トマト
	ヒノキ														トマト

体の不思議!

肉離れとは簡単にいうと、筋肉が断裂してしまう事を言い、発生しやすいスポーツとしてバスケットボールやテニス、陸上競技などが挙げられます。



いきなり筋肉を動かした際に肉離れになることが多く、急激なジャンプをするなどで、筋肉がビクビクして収縮してしまったり、衝撃を受けると肉離れを発生させます。

また、肉離れは一度発生してしまつと、癖になつてしまつともあり、よく足がつつてしまう人は「肉離れ予備軍」とも言われているので、注意してくださいね。

肉離れって何? 年齢も関係あるの?

そして、中高年の人が肉離れになりやすいのも事実です。

休日中のランニングやテニスをすることによって肉離れが発生したり、筋肉が弱っていると、階段を上がったり、坂道を登ったりするだけでも、肉離れになってしまつ可能性があります。

スポーツ選手の中には、肉離れを防ぐために練習前のストレッチを30分以上かけて行う選手もいます。

日々の予防対策こそ、発症しない一番の解決策とも言われているので、日頃のストレッチを怠らなようにしましょう!

「ありがとう」を贈りませんか?

気がつけば、もうすぐ『母の日』ですね。忙しい毎日を過ごしていると、ついつい忘れてしまうという方も、おられるのではないのでしょうか?

そんな方には、忙しい日常から少し離れて...

「大切なひとを大切に想う日」として過ごしてみても、いかがでしょうか?



「母が子を想う」「子が母を想う」ことは、あたり前のことかもしれませんが、このあたり前の想いは、どうすれば相手に届くのでしょうか? 住む場所が変わっても、子供は母親のことを気にかけています。

週末になると、子供やその家族でにぎわい、その行為自体が母親にとっては嬉しいこと! さらに「お母さんが健康でいてくれれば、それでいい」「元気でいてくれると、僕らも安心するから」と子供が言え、母親の表情も明るくなります。

子供が元気だったら、母親も元気。

母親が幸せだったら、子供も幸せ。

言葉がなくても、母と子のお互いへの想いは伝わります。

そこに言葉があれば、もっと気持ちは伝わるのではないのでしょうか? 今年は、母親を想う気持ちと一緒に「ありがとう」の言葉を贈ってみませんか?



思考の柔軟体操!

最近、あなたの思考は、凝り固まっていますか? 左図の文字の「色」だけを声に出して読んでみましょう!

黒 みどり 黒 黒 黒
 あお あお あか あか あか
 あか みどり あか あか あか
 青 黒 あお
 黒 あか さんま

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

見逃すな！世紀の天文ショー！



いよいよ5月21日（月）、主要都市などでは金環日食が見られます。せっかくの機会ですから、テレビやネットの映像を見るだけなんて、もったいな～い！！すでにホームセンターなどでは、太陽観測用の日食グラスなどが売られていますので、安全に見る準備をして、この貴重な天文ショーを楽しみましょう！

豆知識！皆既日食と金環日食の違い！

●皆既日食とは●

月が太陽を完全に隠す日食で月と地球の距離が近く、月のみかけの大きさが太陽より大きいときに見られます。

日食が始まると、徐々に太陽が月に隠されていき、完全に隠れる皆既食が始まる瞬間、あの有名なダイヤモンドリングが出現します。

日食中は空は暗くなり、光も届かず太陽を直接肉眼で見ることができ気温も下がります。

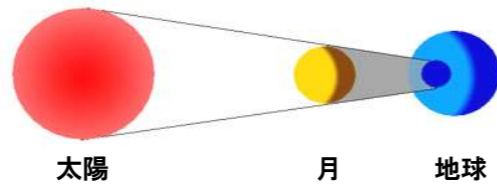
●金環日食●

皆既日食と同じように、月が太陽を隠し

ますが、月と地球の距離が遠く、月のみかけの大きさが太陽より小さいため完全に隠しきれず、残った太陽が指輪のように見える日食です。ダイヤモンドリングやコロナは見えず、皆既日食に比べるとちょっと地味に感じるかもしれません。けれど、一瞬で終わるダイヤモンドリングよりもリング状態は数分程度続く金環日食のほうが、不思議な時間を長く体験できることでしょう！！



★注意★ 金環日食は明るいままなので、肉眼での観測はとても危険です。必ず日食グラスを使うなど、安全な方法で観察してくださいね！！



寝相でわかる性格診断？！

人の性格とそのときの状況や悩みなど、深層心理として寝相に表れるって知ってました？

寝相は、大きく分けると次の7つ！！

★胎児（丸まり）型：内臓を隠し、胎児のように丸まって眠るのは、自己防衛本能です。自分の殻に閉じこもりがちで、警戒心が強く常に誰かに守られていたいと思っている！

★王様（仰向け）型：仰向けで手足を伸ばして眠るのは、堂々とした自信家で、オープンで安定した人柄。



のびのびと育った人や、個性的な人に多い！

★うつ伏せ型：うつ伏せに眠るベット独り占めスタイルは支配欲の表れ。

何でも自分中心でないと気が済まない反面、周囲に対して細心の注意を払う几帳面なところもあります！

★抱きつき型：枕やクッションに抱きついて眠る人は、理想通りにいかない現実で欲求不満を抱えている！

★スフィンクス（腰上げ）型：背中を持ち上げてひざまずくスタイル。子供によくみられ、神経質や、不眠症の人に多い！



★半胎児（横向き）型：横向きで膝を少し曲げるスタイル。バランスのとれた性格で人に安心感を与え、協調性を備えており人付き合いにおいてストレスを溜めにくい！

★足クロス型：横向き型に似ているが、膝を離し、くるぶしをクロスさせているのが特徴。不安感や悩み事があり、仕事や人間関係でトラブルを抱えている可能性も！

いかがでしたか？ぜひ、今夜から隣に寝ている人の寝相を観察してみてください。本当の気持ちが分かるかもしれませんよ(^_^)

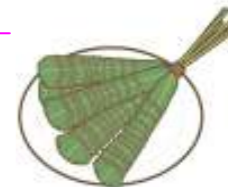
端午の節句！粽（ちまき）伝説！

5月5日は、「ご存知」端午の節句です！別名「菖蒲の節句」とも呼ばれるこの日には、邪気を払うため菖蒲湯に浸かったり、柏餅や粽を食べたりしますね。

端午の節句に使われてきた粽は、笹の葉などで餅や羊羹、外良（ういろ）などをくるみ、い草で巻いて蒸すなどしたものです。

粽の起源は中国の故事であり、戦国時代に楚国の王の側近、屈原（くつげん）が国の将来に絶望して川に身を投げたといわれています。

それを哀れんだ人々が、屈原の忌日である5月5日に供え物をしたものの竜に横取りされ、それを防ぐ為に供え物を葉で巻き五色の糸で縛ったとされ、これが粽の始まりだそうです。粽の形は様々で、栗のよう



な円錐形、三角形、米俵など各地で様々なものが見られます。

♪端午の節句豆知識♪

端午の節句が祝日になったのは江戸時代で、江戸幕府が定めました。

端午の節句を「菖蒲」と、「尚武」・「しょうぶ」武をたつとぶ」をかけ、尚武の節日として祝うように、この日を徳川幕府の重要な式日に定めたのです。

菖蒲は、その鋭い剣状の葉から強い香りを匂い立たせることにより、災厄を退ける「悪霊を祓う強い霊力が備わっており、子供の生命力を強くする」と言われています！

5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。

牡羊座 3/21~4/19	運気は不安定。物事がスムーズに運びにくい時なので、困ったことがあれば一人で悩むより信頼できる人に相談してみましょう。	全体運 ◎△○	恋愛運 ◎△▲
牡牛座 4/20~5/20	やや運気上昇の兆し。適当な行動では何をやってもアンラッキー。スケジュールをたてて堅実な生活を心がけましょう。但し愛情運だけは超ラッキー。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○○◎
双子座 5/21~6/21	運気は安定期。何事も好結果になりやすい時なので、やりたいことをどんどんやってみましょう。きっとどこかに幸運が待っている。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○△▲
蟹座 6/22~7/22	運気は一気に急降下。物事がうまく運びにくい時なので、大きな発展は期待できないが、ゆとりをもって振る舞うとラッキーかも。	全体運 ○▲○	恋愛運 △▲○
獅子座 7/23~8/22	もうしばらく運気低調だが、好調の波まであとわずかなので、着実な努力をしておきましょう。今の頑張りも、後で大きく影響します。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○▲△
乙女座 8/23~9/22	運気は堅実。無理して頑張りすぎると、かえって運気が空回りします。こんな時は、いつも通りのあなたの方が輝いて見えるでしょう。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ▲△◎
天秤座 9/23~10/23	運気好調。ツキが味方している時なので、思い切った行動をしましょう。気持ちさえ乗っていれば、だいたいのことは好結果に。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○△▲
蠍座 10/24~11/21	ラッキーな時。ツキが味方しているのでチャンスを確実にモノにしましょう。ダラダラして、せっかくの幸運期をフイにしないように。	全体運 ◎◎△	恋愛運 △△○
射手座 11/22~12/21	運気は一気に急上昇。何をやっても絶好調といえるくらいツイているかも。モタモタしていないで、なんでもかんでもチャレンジしてみましょう。	全体運 ○◎◎	恋愛運 ○△○
山羊座 12/22~1/19	運気は高めで安定期。気持ちを前に向け思い切った行動をすること。現状に決して満足しないで、もう少し飛躍してみましょう。	全体運 ○◎○	恋愛運 △○◎
水瓶座 1/20~2/18	運気上昇中。思い通りになりやすい時なので何をやるにも全力投球しましょう。但し、気負いすぎると運気が空回りするかも。	全体運 ○○◎	恋愛運 ◎○▲
魚座 2/19~3/20	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 ○△◎