

# 梅雨どきのフチアドバイス！

## オシャレ編！

いつも使っている香水なのに、香りが違うと感じたことはありませんか？  
香りとはとてもデリケートで、湿度によって感じ方が変わるものです。



同じ量の香水をつけても、空気が湿っている時は、乾いている時に比べると、香りがより強く重く感じられます。  
また、香りの持続時間、残る時間も長くなります。  
つまり、雨の日など湿度が高い日の場合、いつもと同じ量をつけてしまうと「つけ過ぎ」になるわけです。  
湿度の高い梅雨の季節は、足りないと思う程度でちょうどいい分量です。

気温が高い時や人が集まっている場所でも、香りは強まる傾向があります。  
その日の天気に合わせて、香りの種類を変えるのもいいでしょう。  
オーデコロンの方が香水よりも軽く、梅雨時には向いています。  
また、何となく元気が出ない梅雨空には、シトラスやグリーン系の爽やかな香りが元気をくれます。  
香りの感じ方は個人差が大きいです。  
自分では控えめと思っても、強いと感じる人がいるかもしれません！  
時と場所、場合（TPO）をしっかりと考えて楽しみたいですね。



## 健康編！

梅雨の時期には、体調の変化が起こりやすくなりますが、これには理由があるのです！

人の体は、恒常性（ホメオスタシス）という性質があります。

梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったり気温や湿度が大きく変化します。

その結果、体の恒常性がついていけなくなり、体調が悪くなってしまふことがあるのです。

オフィスの冷房調整も難しく、極端に寒さを感じることもあり自律神経も乱れがちに・・・  
どのような対策をしたらよいのでしょうか？

### ★天気予報をチェック！

毎朝天気予報を見る場合、雨が降る降らないだけでなく、最低気温と最高気温もチェック！  
気温差が大きいほど、疲れが出やすくなったり風邪をひきやすくなります。

夜の気温が下がりそうなら、1枚余分に持って出かけるなど、衣類で調整しましょう！



### ★晴れている日は外に出かける！

雨がやんでいるときは、なるべく外に出かけるようにしましょう。

仕事中ならお昼休みに少しだけ散歩するのもオススメ！

太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質を良くする効果もあります。



### ★お風呂に入って汗を出そう！

梅雨どきは、38～40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がオススメです。

お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなり、上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。



爽快感も得ることができます。

体調不良を起こしやすい梅雨の時期ですから貯まっている疲れやだるさをリセットして、元気に乗り切りましょうね～！！

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

発行日 2012年6月1日  
第30号



## 百日咳にご注意を！

咳が続いていて、なかなか止まらない・・・その咳、もしかして「百日咳」かも？  
ここ数年、成人を中心に増加傾向にあります！  
そこで、百日咳の特徴をお伝えします！

【原因菌】百日咳菌やパラ百日咳菌が原因で起こります。

【潜伏期間】5日～14日

【症状】症状の経過によって大きく分けて3期に分けられます。



①カタル期：鼻水や咳、くしゃみ、微熱などの風邪症状があらわれます。咳はだんだんとひどくなり、1～2週間で痙咳期（けいがいき）に移行します。

②痙咳期：この時期には、百日咳に特徴的な咳が見られるようになります。

●夜間に多く咳をする。

●コンコンと5～10回以上連続した咳の後、咳の最後に息を吸うときに笛を吹くような音（ヒューという音）が出る。

●咳発作以外は症状が現れない。

●咳のし過ぎで嘔吐する。

●顔面紅潮、眼の充血、鼻血を伴う。

●息苦しさで皮膚が青くなる。

●熱がない。

このような発作は2～3週間程度続きます！

但し、6ヶ月未満の乳児の場合は、息を吸い込む力がまだ発達していないため、咳発作のあとの息を吸う際に「ヒュー」という高い音が出ない場合が多くチアノーゼや痙攣、無呼吸発作などが起こります。

③回復期：咳発作は次第に弱くなり、時折発作性の咳は出ることはありますが回復していきます。

だいたい全経過2～3ヶ月で回復。

※大人の場合は、子供よりも軽症で終わることが多く、7日以上続く咳が主症状で、息を吸い込むときの「ヒュー」という音が出ないことが多いです。

## 今月のハイライト

- ・百日咳にご注意を！・・・1P
- ・必見！ジメジメ時期の衛生管理ポイント！・・・2P
- ・元気の素は、やっぱり温かい食べ物！2P
- ・父の日のナイショ話！・・・3P
- ・今月の運勢・・・3P
- ・梅雨どきのフチアドバイス！  
オシャレ編！ 健康編！・・・4P

そのため、診断や治療が遅れてしまうことがあり、乳幼児への感染源となることがあり、注意が必要です！！

### 【好発年齢：発病しやすい世代】

新生児・乳幼児・学童・生徒。

【流行時期】春から夏にかけて増加する傾向があります。

【感染経路】飛沫感染や接触感染。カタル期～4週までの間が感染力があり、特に初期は感染力が強いのので注意が必要です。

### 【検査】

★培養検査：咽頭や痰に百日咳が存在するかどうかを調べます。

★抗体検査：百日咳菌に対する抗体が上昇しているかどうかを見る検査です。

【治療】治療は一般的に抗生剤と痰の排泄をしやすくする去痰剤や咳を鎮める鎮咳剤を用います。小児や乳幼児で肺炎などを合併し、重症の場合は入院することもあります。

【予防】しっかりと予防接種をうけましょう。百日咳を予防するワクチンについては、三種混合ワクチンをご覧ください。

※ワクチンの予防効果は3～5年で弱まり、10～12年後には完全に消失します。

## 《ふくおか耳鼻咽喉科 5月のトピック！》

- ★5月16日に大掃除を行い、床面を抗菌コート致しました！
- ★花壇、ドッグランの花の植え替えを行いました！

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

気になる症状などあれば、お気軽にご相談ください！



## 必見、ジメジメ時期の衛生管理ポイント！

気温、湿度ともに上昇する梅雨時から真夏にかけて、耳にすることが多くなる言葉のひとつに「食中毒」がありますね！

どんなに日々の「きれい」を心がけていても絶対に細菌がない！とは言いきることができないのが・・・キッチンです！！



食中毒なんてうちには関係ないわ。。。なんて思っていると、とってもキケンですよ！？

### ★しっかり手を洗おう！！

お料理を始める前に、必ず手をしっかりと洗うこと！！・・・当たり前のことですよ。でも、もう一度あらためて特に気をつけたいことですのでお忘れなく！！

### ★キッチンツールは洗浄・除菌しよう！！

包丁やまな板は、食材が変わる度にすぐに・すばやく・しっかり洗ってから、次の調理に使い、包丁は柄の部分も忘れずに洗って！食べ物に直接触れるキッチンツールやスポン

ジは、使用後、熱湯で消毒したり、塩素系漂白剤に浸して、しっかり除菌するようにしましょう！！

### ★十分に加熱しよう！！

肉・魚介・卵などは十分に加熱して、中までしっかりと火を通すようにします。特にハンバーグやメンチカツなど中心部まで火が通りにくい挽肉料理は要注意。冷凍食品は規定の加熱時間をしっかり守って半生状態は避けるようにしましょう！！

### ★冷蔵庫・・・過信は禁物！！

出来上がった料理を、室温に置いたままにしたり、食べ残った食品を放置しておくのはやめましょう。



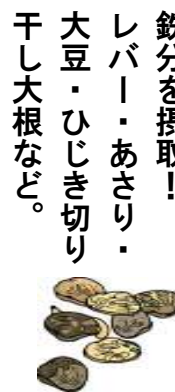
残った場合は、冷蔵庫・冷凍庫で保存しますが、冷蔵庫を過信するのは禁物です。作った料理はできるだけ早く、その時に食べ切るようにしましょうね！

## 元気の素は、やっぱり温かい食べ物！

ストレスやクーラーなどによる冷え、運動不足、栄養不良などにより、全身の血行や体温のコントロール機能がうまく働いていないと冷え性になりがちです。今回は体を冷やさない、食事のポイントをご紹介します！

### 温かいものを摂りましょう！

つつい、口あたりがよいからと言って、冷たいドリンクばかり飲み、さらに冷たいめん類や、フルーツばかり食べていては、内臓が冷えてしまいます。内臓は冷えると働きが鈍くなり、抵抗力が落ちます。冷たいサラダより温野菜、ジュースよりスープにするなど、暑い時こそ、温かいものを摂るように心がけましょう。



大豆・ひじき切り干し大根など。



鉄分を摂取！レバー・あさり・大豆・ひじき切り干し大根など。



ビタミンEを摂取！ウナギ・ごま・ナッツ類・納豆・かぼちゃなど。

●ビタミンEは、血行を良くする働きがあります。

●鉄分は、不足すると貧血になり、酸素が不足して抵抗力がなくなったり体温のコントロールができなくなったりします。鉄分を摂取！レバー・あさり・大豆・ひじき切り干し大根など。

## 父の日のナイショ話！

### 夫は「褒めて」伸ばしましょう！

たったひとりで、パートナーのやる気がグンと上がる言葉もあれば、逆に一言で相手の気持ちを下げてしまう言葉もあります。そこで今回は、20代～50代の既婚男性に聞いた「妻に言われて嬉しい一言」をご紹介します！



### その1：カッコいい！

男性にとって「カッコいいかどうか？」というのは大きなポイント。旦那様にやる気を出してもらいたいときにはぜひ「カッコいい！！」の一言で、モチベーションをアップさせましょう。

### その2：すごい！さすがねえ！

「すごい！」のひと言は嬉しいもの。そして、それにプラスして「さすがねえ」のひと言があると、さらに嬉しさ倍増！「すごいと感心した、実力を再認識した」という敬意の継続性を感じさせる言葉であるからです。

### その3：いつも御苦労さま！

家に帰ったら「御苦労さま」と妻にその労をねぎらってもらいたいという願望を誰もが持っています。

逆に、これは言っちゃだめですよ！『かっこ悪い』『これだけ？頼りにならないわね』『ちゃんとしてよ』

是非、ご参考に～♪

## 6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。

星座	運勢	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21～4/19	もうしばらく運気低調。あせって運気を急降下させないように。これからの事を考えて、今は発展を考えるより足元を固めておきましょう。	◎▲○	▲○◎
牡牛座 4/20～5/20	安定した運気。楽しい事が期待出来る時なのでぼんやりした生活は要注意。前向きな姿勢で堅実な行動を心がけてみましょう。	△◎○	◎○△
双子座 5/21～6/21	運気は低迷期。楽しい事が期待できない時なので、大きな発展を考えるより今は休養が一番でしょう。あれこれ考えるより、のんびりした生活が賢明。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○◎
蟹座 6/22～7/22	運気は上昇気流。楽しい話題が多く明るい気分で生活出来そうです。目標のある人は、常に先の事を考えた行動をしてみましょう。	全体運 △◎○	恋愛運 △◎△
獅子座 7/23～8/22	チャンス到来の時。運気が急上昇しています。モタモタしないで前向きになりましょう。周囲を見渡してみると、どこかにラッキーが。	全体運 △◎○	恋愛運 △○◎
乙女座 8/23～9/22	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 ◎△▲
天秤座 9/23～10/23	運気低空飛行。物事を真剣に考えるより楽天的な気分で行動しましょう。考えすぎたりこだわり過ぎたりするとロクな事がないかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎
蠍座 10/24～11/21	運気堅調。やりたい事を思い切りやってみましょう。慎重さを忘れなければだいたいのことは思い通りに。ただし、うかつな行動は大失敗を招くかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎△▲
射手座 11/22～12/21	運気は暴落。好調に見えても一歩間違えると大波乱があるかも。慎重に石橋を叩いた行動を心がけましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △○◎
山羊座 12/22～1/19	エネルギーな運気です。気持ちを前に向け、すべてにベストを尽くしましょう。やればやるほど楽しい事が目白押しかも。	全体運 △○◎	恋愛運 ○△▲
水瓶座 1/20～2/18	うっかりしやすい時。気を引き締めてテキパキ行動する事。面倒くさい事も多くなりそうだが、シャキッとした行動を心がけましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○△
魚座 2/19～3/20	運気はまずまず。迷わずに前だけを向いて行動しましょう。過去にこだわったりすると、せつかくの運気も台無しに。思い切りのいい行動がラッキー。	全体運 ▲◎◎	恋愛運 ◎△▲