

要注意！葉桜に潜む危険なアレ！？

屋外でのスポーツやレジャーをはじめ、ガーデニングやウォーキング、小さいお子さんなら公園での外遊びなど、屋外での活動が楽しみなシーズンです！

しかし、時を同じくして増えてくるのが・・・毛虫による被害です！！

毛虫はおもに樹木の葉や草花をエサにするため、林業や農業、造園業が営まれているような場所はもちろん、身近な公園や街路樹、庭木にも生息しています！！その被害には深刻なものが多く、うっかり触ると、激しいかゆみなどのトラブルを生じてしまいます。

毛虫に触れないよう注意したとしても、毛虫の毒針毛（毒をもった細かい針状の毛）は、空中を浮遊するため、風に流されて皮膚に付



着してしまうこともあります。もし、毛虫に刺されたら、慌てず適切な処置を行いましょ！

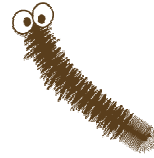
小さいお子さんの場合、ビックリして反射的に患部をこすりがちですが、こすると毒針毛や毒トゲが皮膚に食い込んだり、被害部分が拡大して症状がひどくなるため、冷静に対処してあげてくださいね！

応急処置として、まずはセロハンテープを用いて毒針毛を取り除きます。

その後、流水で患部を洗い流し、氷や保冷パックで冷やして下さい。

ただし、症状が強く全身に現れるなどした場合は必ず専門医による治療を受けて下さい！

外出が楽しみなシーズンは当分続きますので毛虫被害にあわないよう注意し、夏を楽しんでくださいね♪

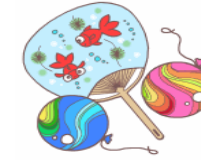


確認用

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

発行日 2012年7月1日
第31号



ヘルパンギーナとは！？

夏風邪と言えば、乾燥よりも湿気を好む性質があり、一度夏風邪をひいてしまうと、なかなか完治せず“しぶとい”という性質があります。

子供がかかりやすい代表的な夏風邪の一つに、「ヘルパンギーナ」があります。1才前後～10才までの小さなお子さんに多く、4才までに70%ものお子さんが感染します。原因は「コクツサキウイルス」と言う菌が咳やくしゃみでうつって起こります。

ただし、流行性のものは、A群コクツサキウイルスによるものです。突然39℃の高熱が出て、のどの奥に小さな水ぶくれが沢山できます。これが特徴的です！



更に、その水ぶくれが破れて潰瘍になり、非常に苦痛を感じます。お子さんにとっては耐えがたい痛みなので機嫌が悪くなることが多いようです。

また、よだれが沢山出るようになり、飲んだり食べたりしにくくなります。熱は2、3日で下がるので、体がだるい、動けないということが続くわけではありません。しかし、水ぶくれが治まるのは1週間ほどかかりますので、飲んだり食べたりする時は不愉快な思いが続きます。しばらくは不機嫌な状態が続くかもしれません。

残念なことに、特効薬がないのが実情です。困ったものですが、こればかりは「自然治癒力」を高めるしかありません。自然に治る病気ですが高熱が出ることもありますので、もし「ヘルパンギーナ」に感染してしまった場合は、水分補給を充分心がけましょう。また、すっぱいものなどはのどにしみてしまいますので避けたほうがいいですね。そして、刺激の少ない口当たりの良い食べ物を与えてあげてください。食欲がなくても、必ず水分だけはとらせるようにしましょう！！

今月のハイライト

- ・ヘルパンギーナとは！？・・・1P
- ・サラリーマン川柳BEST10・・・2P
- ・悩むなら深呼吸を！！・・・2P
- ・日本文化に浸透した五色！・・・3P
- ・今月の運勢・・・3P
- ・要注意！葉桜に潜む危険なアレ！？・・・4P
- ・シンプルライフ的夏場の3点節電準備術！・・・4P

40℃を越す高熱が続く場合は非常に危険です。すぐに病院にかかる必要があります。また、嘔吐したり、不機嫌な状態が長く続いたりする場合は、無菌性髄膜炎の心配もあります。おかしいな？と思ったら、早めに医師の診察を受けましょう。

発熱してから2、3日までは、最も感染しやすい時期なので、兄弟がいる場合は伝染してしまうことに気を使わなければなりません。周囲の人は注意が必要です。予防のために、手洗いをしっかりと行いましょう。患者のタオルは別にしておいた方が良いでしょう。

患者の便には、感染してから1ヶ月の間ウイルスが出ている可能性があります。治ってからもしばらくの間は、ウイルスが残っていることが多いのでおむつ交換の時など、手に触れた後は、しっかりと除菌石鹸などで手洗いをして下さいね。学校において明確な規定はなく、ほとんどは軽症なので、お子さんの状態によって登園、登校の判断をします。

「ふくおか耳鼻咽喉科 6月のトピック！」

- ★6月20日に院内を大掃除を行い、床を抗菌コートしました。
- ★6月28日にホームページを新しくしました。是非ご覧ください！<http://fukuokajibika.jp/>
- ★現在、診療補助の方を募集しています。資格はいりません。詳細はお尋ね下さいませ。

シンプルライフ的夏場の3点節電準備術！



この夏も電力不足が予想されていますが、私たちも一層節電に努めたいものですね！

①緑のカーテンの準備！

キュウリやアサガオもいいですが、今はゴーヤが特に人気！！「葉の数が多く濃い緑陰が得られる」「虫や病気に強く育てやすい」ことがその理由！苗の値段も、1本300円前後とお手頃！窓一間につき3～4本もあれば、十分な緑が得られますから、ぜひ手に入れておきましょう。水やりは欠かさず、真夏は朝晩あげてくださいね！！



②カーテンを遮光性に！

よしずやすだれも効果的ですが、風が強くて設置が難しい場合は、カーテンを遮光性のものにチェンジしましょう。消費電力量の大きなエアコンの稼働率を上げずに済みます。カーテンを替えたくないという方は、今お使いのカーテンの裏に、手芸店などで売っている遮光生地を安全ピンで留めればOK！



③電球を外す！

普段の生活で、必ずしも必要でない電球だけをあらかじめ外してしまいましょう。廊下や洗面所、台所などは、ダウンライトなどで何球もの電球がついている場合があります。これを、ところどころ外してしまえば、多少暗くはなりますがさほど不便でなく、すぐに節電ができます。



モノを増やさずにできる節電対策はいろいろありますのでこれから気温が上がっていくこの時期に、ぜひ検討してみてください～い！！

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

サラリーマン川柳 BEST 10

第25回サラリーマン川柳コンクールの人気投票が発表されました。(第一生命発表)

人気テレビドラマの名セリフやアナログ世代の悲哀を感じさせるような句がランクイン！注目は6番目の句ですね。震災や原発による被害によって、普通の生活が何よりも幸せなことであるかを物語っているように思っています！



- 宝くじ「当たれば辞める」が合言葉
- 女子会と聴いて覗けば六十代
- 妻が言う「承知しました」聞いてみたい
- スマートフォン妻と同じで操れず
- EXCELをエグマイルと読む部長
- 何気ない暮らしがなにより宝物
- 胃カメラじゃ決して見えない腹黒さ
- 立ち上がり目的忘れまた座る
- 定年後田舎に帰れば青年部
- 最近では忘れるよりも覚ええない

日本文化に浸透した五色！

五色(ごしき)という言葉葉を聞いたことはありませんか？

日本の文化に欠かせないものなのに、意外と知られていない様です(汗)

五色は、青・赤・黄・白黒(玄)の5色です！

但し、染料や色彩認識の関係で、昔も今も青は緑黒は紫で表されることが多いので、実際には緑・赤・黄・白・紫になっていることもあります。



お馴染みの例としては、鯉のぼりの吹き流しですが、五色で魔除けの意味があります。七夕飾りの短冊も同様です。ほかに、寺社に行けば五色のものが沢山ありますし、相撲の土俵の上には、東に青、西に白、南に赤、北に黒の房がさがっています。

又、物に限らず春夏秋冬を「青春」「朱夏」「白秋」「玄冬」と表現するなどが使われているのです！



例えば、五色・五常の意味を活かしてみると「礼〓青仁〓赤、義〓黄、智〓白、信〓黒」となるので、礼儀正しい子に育てたいなら青に、思いやりのある子に育てたいなら赤を選ぶなど「思い」を託すこともできるのです！

単に、今までカラフルだなく感じていた色に思いを込めてみると、なんだか深みが増してくるでしょう！

7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	運気	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	運気は一気に急上昇。目標に向かって全力投球しましょう。弱気になったりすると幸運の女神にそっぽをむかれるかも。ダラダラした生活はNG。	◎◎◎	◎◎◎
牡牛座 4/20~5/20	運気大暴落。思い通りになりにくい時だが、イライラしないで平常心を心がけましょう。今は急伸するより地味な努力を心がけましょう。	◎△▲	△▲○
双子座 5/21~6/21	運気は急上昇。仕事や遊びなどで交流を広げるには絶好の時。壁にぶち当たってもツキが味方しているので勇気をもって決断してみましょう。	◎◎◎	◎◎◎
蟹座 6/22~7/22	運気は快調。カンが冴える時なのでヒラメキを大切に行動しましょう。迷いすぎたりするとツキも逃げてしまうかも。	◎○△	◎△▲
獅子座 7/23~8/22	運気は最高潮。努力に応じた成果があがる時なので、ひたむきな気分で行動してみましょう。自信のあることには特に積極的に。	◎◎◎	◎◎◎
乙女座 8/23~9/22	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。今の頑張りは、後で大きく影響しそう。	▲△◎	◎◎◎
天秤座 9/23~10/23	好不調の激しい時。上司とトラブルったり、友達などと喧嘩しやすい時なので、自己主張をするより受け身の姿勢に徹しましょう。	△▲◎	◎△▲
蠍座 10/24~11/21	かなり強い運気だが、気力が高まりすぎると勢いあまって暴走してしまうかも。いつも通りのあなたが一番。	◎○△	△▲○
射手座 11/22~12/21	運気は最高潮。やりたいことをガンガンやってみましょう。チャンスの多い時なので、気力を高めてやや強気に行動してみるとラッキー。	◎◎◎	◎◎◎
山羊座 12/22~1/19	運気は思い切り急上昇。今の頑張りはあとで大きく影響します。のんびりしていないで、早めに新しい目標でも立てましょう。	◎◎◎	△○○
水瓶座 1/20~2/18	運気快調。頑張った以上の成果が上がりそうときなので、もう少し欲を出してみましょう。気力を振り絞ってとにかく前進あるのみ。	◎◎◎	◎◎△
魚座 2/19~3/20	運気は前半好調だが後半にかけて下降線。心が落ち着かないままの行動はトラブルのもと。自我を押しえて周囲の意見に従いましょう。	◎○△	◎△△

悩むなら深呼吸を！！

誰だって人生いいことばかりではありません！良いときもあれば、悪いときもあります。でも、なるべくなら、嫌な気分を過ごすのは避けたいものですね(^_^)

ある本に、嫌な気持ちをやり過ごす“究極の方法”が書かれていましたのでご紹介しますね！その本には、前置きとして『とても平凡なことを書きます』とあり、続けて・・・

「すべて、時間の流れに任せてしまうということです」と、記されていました！！

「怒りや悲しみ、不安や疑い、孤独感や劣等感といったすべてのイヤな感情は、ふつうに暮らしていけばいつかは消えてしまいます」

確かにその通りですね。嫌なことが一生続くということはありませんし普通に暮らしていれば、本人が望まなくても自然と“いいこと”も起きてしまいますよね。

しかし、ただ時が過ぎ去るのを待つのもイヤだし、苦痛だし、なるべくイライラは早く通り過ぎて欲しいもの。。

では、手っ取り早く気持ちを落ち着けるには、

一体どうすればいいのでしょうか？アドバイスはこうです！！

今のグチャグチャした感情もいつかは整理されます。

“こんな気持ち、いつかは忘れてしまうんだろうな”

そう思い直して、深呼吸してみることで。

なるほど！！深く呼吸をして気持ちを落ち着かせればいいのですね。

そして、息を吸ったり吐いたりしながら、これまでのことを思い出してみましょう。

一瞬でも、気分は楽になることでしょう。

やはり何事も原点を忘れてはいけませんね！シンプルすぎるやり方を馬鹿にせず、まずは『深呼吸』を！！深呼吸は自宅でも、通勤中でも、オフィス内でも、外出先のトイレでも、どこでもすることが可能です。

こんな素敵なリラクゼーション法は、ほかにありません！是非、日頃から心がけてみてはいかがでしょうか♪

