

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
第32号 2012年8月1日

～夏休みのお知らせ！～

8月12日～19日までお休みさせていただきます。

今月のハイライト

- ・大人の風疹要注意! 1P
- ・氷食症って知ってる? 2P
- ・怖いのに一体なぜだろう? 2P
- ・夏の風物詩アサガオの豆知識! 3P
- ・今月の運勢 3P
- ・面白情報!
アイス消費量1番の県って? 4P
- ・超意外! シャンプーの活用法! 4P

確認用

大人の風疹要注意!

今年の夏は、大人の風疹が流行したというニュースがありましたので、今回は風疹についてです!

【風疹の原因】 風疹ウイルスです。くしゃみや咳で飛沫感染し、喉や粘膜から体内に広がります。1度かかれば2度とかからない特徴があります。潜伏期間は約2週間です。赤ちゃんの場合は、母体から譲り受けた免疫が消える生後6ヵ月～1才頃からかかりやすく、小学生の子供に多く発症します。兄弟のいる家庭では赤ちゃんに感染さない注意が必要です!

【風疹の症状】 風疹は、軽いかぜ症状で始まりますが、風疹の場合、37～38℃の発熱と同時に全身に赤い発疹があらわれ、顔、首、耳の後ろから全身に広がります。発疹の形、大きさは様々ですが、かゆみはほとんどありません。発熱、発疹は1～4日でおさまります。また首、耳の下、わきの下のリンパ腺が腫れることが特徴です。その他、目の充血、のどの炎症なども見られます。感染しても症状が出ない場合があり、これを不顕性感染と呼びます・・・一般的に15才以上の方が風疹にかかる症状が重くなり、発熱や発疹の期間が子供に比べて長く、関節痛がひどいことがあります。脳炎、血小板減少性紫斑病、溶血性貧血などの軽視できない合併症をまれにおこすこともあります。

【風疹の治療】 風疹の治療は自宅で安静にすることが1番です。風疹ウイルスに直接作用する薬は開発されていませんので、赤ちゃんや妊娠している人には移さないよう配慮しましょう! 学校の出席停止期間は発疹が消失するまでです。

【風疹の予防接種】 風疹の予防には、風疹ウイルスを弱めた生ワクチンが使用されます。現在は2006年4月に改訂され、風疹と麻疹は混合ワクチン(MR)を接種するようになりました。赤ちゃんは、母体から譲り受けた免疫がなくなる頃

(目安は1才)に1期を受けます。その後、小学校就学を目安に2期を受けます。ここで最も注意したいのは**赤ちゃんよりも、母親の風疹の予防接種履歴の有無です!!** 大人がかかると子供よりも症状が重症化しやすく、特に妊娠初期の母体では、お腹の赤ちゃんにウイルスの影響があると注意を喚起されています。子供が風疹の予防接種をする際には、親も予防接種をしているか確認しておきましょう!! 妊娠してからでは、予防接種は受けることができませんし、更に予防接種後は2～3ヵ月は避妊を勧められるので、妊娠を考えている時は専門医とよく相談しましょう。

＜先天性風疹症候群＞ 妊娠初期に風疹に罹患すると風疹ウイルスが胎児に感染して、出生児に先天性風疹症候群と総称される、障害を引き起こすことがあります。3大症状は●先天性心疾患●難聴●白内障です。このうち、先天性心疾患と白内障は妊娠初期3ヵ月以内の母親の感染で発生しますが、難聴は初期3ヵ月のみならず、次の3ヵ月の感染でも出現します。しかも、高度難聴であることが多いです。3大症状以外には網膜症、肝脾腫、血小板減少、糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球などあり。

＜ふくおか耳鼻咽喉科 7月のトピック!＞
★疾患の説明書をリニューアルしました。
★大掃除、床を抗菌コートをしました。
★女子トイレにお子さん用の椅子を設置しました。
★院内の動線が分かりやすいように、処置室の床に『⇒』印を付けました。

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

面白情報! アイス消費量1番の県って?

夏に食べたくなるのは、もちろんアイス! 美味しさと共に、火照った体を冷やしてくれる、夏にはなくてはならないお菓子です。今や1年中食べられてるアイスですが、日本全国の中でも消費量が極めて多い県がどこか、ご存知ですか?



実は、アイス消費量第1位は石川県で、その他上位も比較的涼しい地域である東北地方がランクインしているのです。普通に考えてみると、温かい地方の方が消費量が多い気がします。実は寒い地方には、アイスをよく食べる理由があるとのこと。

★**石川県民は、甘いもの好き?!**
石川県は、チョコレート菓子消費量が、全国で1位ということでも有名なのです!
又、昔から茶道の歴史があるためか、生菓子消費量も全国1位!

ほかにカステラの購入は長崎県に次いで全国2位なんだとか!
結果的に菓子類全般のランキングも堂々の1位と、石川県は甘いものの消費量がすごく高いのです!

★**盛り上がる「アイスの日」!**
石川県では、アイスの日の5月9日になるとなんと1000個ものアイスを無料配布しており、今年も長蛇の列ができたそうです!



★**冬の室温が関係している?**
アイスを食べたくなる室温と冬の石川県の室温が24度であることも、関係しているそうです!
確かに、冬でもこたつでアイスを食べるのが好きな人もいますよね。

アイスは夏に消費量が増えるという感じがしますが、1年中人気のお菓子なんです!
ただ、夏でも冬でもアイスは体内を冷やしますので、食べ過ぎにはくれぐれも注意を!

超意外! シャンプーの活用法!

良さそうだと思って買ったけど『香りが好きじゃない』『頭皮や髪質に合わなかった』と言った理由で、使いきらずに残っているシャンプーはありませんか?



このようなシャンプーを何とかして使い切ることが出来たら良いですね? 実は、頭を洗う他にも意外な活用法があるのです!!

その1: 洗濯に活用する!

シャンプーは、体から出た皮脂や汗、タンパク質系の汚れに効果がありますので、洗濯用の洗剤として使うことができます。普段使っている洗濯用洗剤の代わりに洗濯機に入れて使うこともできるそうなので、試す価値アリかも・・・洗濯用洗剤よりも香りが長持ちする効果もあるそうですよ!!

その2: 掃除に活用する!

シャンプーに含まれる界面活性剤は、市販のクレンザーと混ぜて使うことで、掃除用の洗剤になります。洗面台や換気扇、また浴槽についた皮脂汚れや垢にも効果あり! トイレ掃除にもオススメ!



さらに、濡れたタオルにシャンプーを少しだけ付けて車の窓を拭くと曇り止めになったり、汚れたヘアブラシを洗うと、櫛の細かいところの皮脂汚れがキレイに落ちたり・・・普段の生活に役立つことも多いのです!!

浴室やその辺に放置されたままになっているシャンプーがあるという人は、いろいろ試してみたいかも! じゃ～♪♪♪

氷食症 (ひょうしょくしょう) って知ってる?!

世の中には「えっ、それを食べるの?」というようなものを口にする異食症があります。異食症とは、土や紙、粘土など栄養価のないものを無性に食べたくなる症状のことですが、異食症の中でも特に割合が多い、氷をバリバリと食べる“氷食症”って知っていますか?



「無性に氷が食べたくて仕方がない」という衝動に駆られ、好きでもないのに食べてしまう人は“氷食症”かもしれませんよ!!

◆氷食症の原因は、体内の鉄分不足!!

赤血球が不足することで、脳に十分な酸素が行き届かず、自律神経に狂いが生じて、体温調節がうまく出来なくなることが、氷が恋しくなる理由と考えられています。

近年では、約2割の女性が、この“氷食症”を発症しているというので、他人事ではありませんよねッ!

季節を問わず、氷を食べ続けてしまう氷食症は、身体を冷やしてしまい胃腸を悪くするだけでなく、固いものを噛み砕くことで顎関節症を併発することもあるそうです!

予防法としては、まずは「貧血」を予防するのが効果的!

十分な睡眠をとり、大豆やレバー、ほうれん草、プルーンなどの鉄分の多い食品を積極的に撮るようにしましょう!

『もしかしたら私も氷食症かも・・・』という心当たりがある人は、今すぐ病院で血液検査をしてもらいましょう!!

貧血は、肌の新陳代謝を悪くし、潤いやハリをなくすことにも繋がりますので、普段から鉄分を意識した食生活を送りたいですね!



怖いのに一体なぜだろう?

昔から、夏の暑さをしのぐ一つの方法として肝試しや怪談話がありますね! 人間は怖いものを見たくないし話も聞きたくないはずなのに、ついつい興味を抱いてしましますが、なぜなのでしょうね?



私達の脳の奥深くには、アーモンド型をした小脳扁桃というものがあり、ここが恐怖と関係し、小脳扁桃よりもう少し上にある側坐核という部分も、恐怖と快感の両方に参与して情報を処理しています。

恐怖を感じると、特に恐怖と快感両方を処理している側坐核が刺激され、一瞬パニックになりかけます。

小脳扁桃も恐怖を感じ取りますが、人工的な恐怖(ホラー映画や、怪談話など)の場合は冷静に「これは現実ではないから大丈夫」と

判断でき、自分を抑えることができます。脳科学的に言うと、恐怖は快感に非常に近く密接に関係しているため、しばしば混同してしまいがちですが、脳の進化により、現実の恐怖とそうでない恐怖を判断することができるため、怪談話やホラー映画のようなものを冷静に楽しむことができるのです。

恐怖に慣れると、達成感が味わえる!?

パニックになりやすい人に対して、あえて恐怖の機会を与え続ける“曝露療法”というものがあるそうで、恐怖に慣らしていくことで不安が減っていき、最終的にはその刺激に対して恐怖を感じなくなったり、達成感も得られるというものです。

恐怖は、慣れてしまうだけでなく、快感や達成感も得られるなんて!

ホラー映画や怪談が毎年流行るワケがここにあるのかもしれない!!

夏の風物詩 アサガオ豆知識!

アサガオは夏の風物詩として私達にはすっかりお馴染みですが、実は日本で最も発達した園芸植物とされています!



漢方薬として中国から入ったアサガオですが、江戸時代後期には、突然変異により珍しい花色や花姿を作り出す「変化アサガオ」の栽培がブームになりました。

変異には獅子咲き・桔梗咲き・牡丹咲きなど花の咲き方や花弁の付き方が変わっているものだけでなく、柳葉や丸葉といった葉の形状茎もツルを巻くタイプではなく、木立ちや枝垂れのものもあり、一見しただけではアサガオとは思えないものもあったそうです!

こうした変化アサガオは、好事家たちに珍重

され、高値で取り引きされていたようです。しかし、突然変異のアサガオは不稔性(種ができない性質)であることも多く、惜しいことに「その花一代限り」で、今はもう見ることがかなわないものも数多く存在しました。

アサガオは、秋に近づくにつれて、だんだん早く咲くようになります!

実は、アサガオにも私達と同じように、生体時計があるとされ、日没から約10時間後に花を咲かせます。昼の長い夏、例えば午後8時に日が沈んだとすれば、花が咲くのは朝の6時ごろ・・・だんだん日没の時刻は早くなりますので、花が咲く時間もさらに早くなるという訳です!!



8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	気分次第で運気が変わる時。爽やかな表情を心がけて色々なことに熱中してみよう。きっと楽しいことが目白押し。	△▲○	◎△▲
牡牛座 4/20~5/20	運気は回復傾向。チャンスを待っていた人は、そろそろエンジンをかけてみましょう。のんびりしていると、後で運気が空回りしてしまうでしょう。	○○◎	◎○△
双子座 5/21~6/21	運気はパワーダウン。やりたい事をやりすぎないで、控えめな生活を心がけましょう。今は大きな飛躍より明るい生活が無難でしょう。	全体運 ○▲△	恋愛運 ▲△○
蟹座 6/22~7/22	運気は大きく回復中だが、急な発展を考えるより地道な努力が賢明。欲を出しすぎないで着実な行動を心がけましょう。	全体運 ▲○○	恋愛運 △◎○
獅子座 7/23~8/22	もうしばらく運気低調。物事が悪い方に展開しやすいので、堅実な行動が賢明でしょう。あれこれ考えるより身の回りを固めましょう。	全体運 ○▲○	恋愛運 ◎▲○
乙女座 8/23~9/22	ようやく運気上昇。自分の持ち味を最大限に出してみよう。きっとあなたの存在をみんなが認めてくれるでしょう。今はあなたが輝く時。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎△○
天秤座 9/23~10/23	運気は不安定。大きなことは考えず、堅実に一步一步進む心構えが大切です。軽率な態度や言動も大失敗の素でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
蠍座 10/24~11/21	一気に運気上昇。目標に向かって積極的にアタックしてみましょう。感も冴える時なのでアイデアを生かして物事に取り組むのも面白いかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎○△
射手座 11/22~12/21	運気は絶好調。何事も計画通り実行すればだいたいのことは大丈夫。考えすぎないで前向きな気持ちで頑張りましょう。	全体運 ○○○	恋愛運 ◎○△
山羊座 12/22~1/19	ようやく運気上昇。楽しい事がなかった人でも今なら期待できるかも。積極的に行動して幸運をつかんでみましょう。	全体運 △○○	恋愛運 ◎○▲
水瓶座 1/20~2/18	好不調の激しい時。調子に乗りすぎると脱線してしまうかも。状況をよく考えて的確に行動しましょう。今は頑張るより楽しく前向きに。	全体運 ◎△△	恋愛運 ◎○△
魚座 2/19~3/20	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。弱気だ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しないように。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○◎△