

インフルエンザ「型」豆知識!

日に日に寒さが増し、風邪やインフルエンザが気になる今日このごろです!

くしゃみや咳が、ウイルスを拡散することは、よく知られていることです。

くしゃみの速さは、「新幹線並み」と言われているようですが実際には、時速60キロ前後で、トータルの飛距離も4~5メートルと、定説よりずいぶん違っていたそうです。

しかし、ウイルス入りのくしゃみが、4~5メートルも飛ぶとなれば、やはり感染を広げる力は脅威です!!

そして、年末年始にかけて、本格的なインフルエンザシーズンが到来しました!!

『この冬のインフルエンザの流行は、シーズン初めに猛威をふるった“Aホンコン型”から“新型”に移行中です。現時点では“新型”が大流行していますが、春先には“B型”が流行するというのは、ここ数年の傾向になってきています』とのこと!

ところで、インフルエンザの『〇〇型』ってどんな違いがあるのでしょうか?!

【B型】人間にしか感染しないのが特徴。

ウイルスが変異しにくく、1度かかると2度目の感染の確率は低いとされていますが、高熱が出ないので、治療が遅れがちになり、感染が広がりやすいです。



【新型】メキシコが発生源と言われ、豚インフルエンザが変異したものです。比較的症状は軽めですが、2009年から2010年にかけて大流行し、この冬も急拡大中です!

【Aソ連型】1970年代、現ロシアで発生した“ソ連風邪”がルーツです。新型インフルエンザの出現後は、あまり症例が見られなくなっているそうです。

【Aホンコン型】香港が発祥といわれ、もっとも感染力が強く、38℃以上の高熱が出て、肺炎を併発することもあります。

なお、A型のほうがB型より遺伝子構造が複雑で、感染力が高いそうです!!

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第38号
発行日
2013年2月1日



2013年度版 花粉情報!

2月になり、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です。

◆**花粉の量は『例年並み 去年の1.6倍』です。**

※去年は少なかったです。

症状は、花粉の飛散量に相関するため、今年は昨年より症状がひどくなる方が多くなると予測されます。

◆**花粉の本格的飛散する時期は『2月10日頃』です。**

《日常生活における注意事項》

●**体調を整えましょう。**

夜しっかりと睡眠をとり規則正しい生活をしましょう。砂糖などの甘味料、唐辛子などの香辛料、脂肪分の多い食品はできるだけ控えましょう。粘膜を充血させ炎症を起こしやすくなります。緑黄色野菜、ネギ・ショウガ・クズ・ペパーミントなどを多く摂取しましょう。

●**花粉が着かないようにしましょう。**

花粉が多く飛ぶ日は要注意です。特に晴れて暖かい日、乾燥して風が強い日、そして雨の翌日で晴れた日です。こういう日は、できれば外出を避けましょう。外出時はマスク、眼鏡、帽子をしましょう。花粉用のマスクで花粉の吸い込む量が6割減るとされています。マスクは隙間ができないように装着して下さい。どうしてもコンタクトを装着したいのなら、1日使い捨てタイプにしましょう。髪が長ければ束ねましょう。しっとりとした整髪料や化粧品も避けましょう。

服装も表面の毛羽立ったものやエステルは避け、春用のコートを着て花粉が衣服に付きにくくしましょう。静電気防止剤や柔軟剤を使うと効果的です。

●**花粉を家に持ち込まないようにしましょう。**

帰宅時は、室内に入る前に花粉をよく落として下さい。髪→肩→腕の順に上から下へブラシで払いましょう。手洗い・洗顔・うがいを心がけてください。目が痒ければ目も洗ってください。洗濯物・布団は外に干さないようにしましょう。散歩の後のペットに付着した花粉も落としましょう。部屋のそうじは、こまめにしてください。掃除機はゆっくりと丁寧に掛けて、拭き掃除までしましょう。部屋は加湿器で湿度を保ち、空気清浄機を用いましょう。加湿が大事です。※鼻づまりがひどい場合は、風呂に入った後鼻の上に暖かいタオルを置いて鼻を暖めると効果的です。また鼻洗浄も効果的です。

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、抗アレルギー剤の内服になります。できれば症状が出る前の今から飲み出すのがポイントです。

今月のハイライト

- ・2013年度版 花粉情報!.....1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・2013年はどんな年?.....2P
- ・脳ストレス解消には...?!.....2P
- ・人の一寸我が一尺!.....3P
- ・バレンタインデーの起源.....3P
- ・インフルエンザ『型』豆知識!.....4P
- ・朝のパン食注意報!.....4P

で、もう飲み始めたほうがよいでしょう。飲み薬も多種多様で飲み方が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。効果が不十分であれば、**より患者さん自身に合ったお薬に変更します。**

※民間療法については、甜茶は効果が無い、乳酸菌・アロマ(ペパーミント)はある程度の効果があるとされています。

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。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・スタッフにお尋ねになるか、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でるけど、花粉症かどうかハッキリしないという方は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。

《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!》

患者さんアンケートの結果を受けて改善した点です。

- ★入口が寒い⇒下駄箱前、入口に暖房器具を設置。ヒーターの風向きを入口に固定しました。
- ★子供用のマスクがない⇒子供用、大人用の良質のマスクをご用意しました。
- ★駐車場がせまい⇒2台分確保しました。
- ★駐車場の入口が暗い⇒照明を増設する予定です。
- ★トイレのドアが開いている⇒半自動にする予定です。

【お知らせ】『わかちあい通信』は、ホームページから閲覧、印刷が可能です。

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

◆**おすすめはバゲットやベーグル!**
基本的に、卵や砂糖、バターを使わないため糖質・脂質が少なく、



朝のパン食注意報!

朝食は朝食の主食が太りやすい?という傾向がはっきりと見えた結果なのか...?

他のパンと違い「茹でる」製法をとっているのです、ずっしりとした食べごたえがあります。

◆**真っ白いパンよりも、暗い色のパン!**

精製されているパンよりもライ麦パンや全粒粉パンのように、未精製のパンのほうが腹持ちが良い上に栄養価が高くとてもヘルシー。

◆**たっぷり野菜を食べる!**
パンを食べるときこそ、ご飯を食べるときより、たくさん野菜を食べましょう。



「痩せる朝食」カロリーを「抑える」ではなく、重要なことは、組み合わせ方や選び方です!
ご飯派の人も、パン派の人も、いろんなものを食べて栄養バランスを整えましょうね♪

2013年はどんな年？

まずは、嬉しいお知らせで～す♪♪♪

30年に1度の極悪カレンダーと呼ばれた2012年に対して、2013年は3連休が盛り沢山なのです！
なぜなら・・・8月にお盆休みがあることを考慮すると、3月と6月を除けば、必ず3連休があります！！その為か、今年は海外旅行者数がかなり増えているそうですよ！！



早速今から、何か予定を立ててみてはいかが～♪♪♪

正式立候補都市に選ばれているのは、東京・イスタンブール（トルコ）マドリード（スペイン）の3カ国！
結果はいかに！？

開催地決定！

【9月】2020年夏季オリンピック

復興、景気回復、日本国民を幸せにしてくれる国会にしてほしいね・・・。

【7月】参議院議員選挙！

沢山のHappyを私達に届けてくれることでしょうかね♪



【4月】東京ディズニーランド開園、30周年記念！



今大会は、日本の3連覇がかかっています！
ロンドンオリンピックのよ
うな感動と興奮が、再び味
わえるかもしれませんね！

【3月】第3回ワールドベースボールクラシック開催！

脳ストレス解消には…？！

かつてのストレスといえば、肉体的な疲労からくるものが大半で、ゆっくり眠って栄養をつければ改善できるものがほとんど・・・
しかし、現代は精神的な要因からくるものが多く、それらを『脳ストレス』と呼ばれています。

一般的に、脳ストレスを感じるのは、神経伝達物質のセロトニンが不足するためですが、どうすれば、足りないセロトニンを補えるのでしょうか？



★適度な運動を日常的に継続すること！

ジョギング、ウォーキングなど、単純な反復を繰り返すリズム運動がオススメ！30分程度のウォーキングで十分ですので、凝り固まった体を動かすことを心掛けましょう！

ちなみに、パソコンやケータイなどは、快適ではあるものの、体を動かさないで、セロトニン欠乏に繋がっているそうです。

★日光を浴びる！

セロトニンを分泌するためには、2500ルクス以上の明かりが必要！
なんと、晴天下の日光は10万ルクスですから、少しでも日の光を浴びれば気持ちもリフレッシュするはずですよ！

★レッツ・コミュニケーション！

猿の毛繕いや犬をなでる行為をグルーミングと呼びますが、これらは、セロトニン活性化に特に効果的な行動なのです。



人間にとってのグルーミングは、肩の触れ合う距離感で会話すること！

そして、即効性という面で奥の手として推奨するのは・・・『号泣すること！』です。
これは、人間だけが持つ究極の脳ストレス解消術なのです！！切羽詰まったら恥ずかしくらずに泣いてみるべし(^_^;)

人の一寸我が一尺！

「他人の欠点を指摘せず、長所を伸ばす」
多くの優秀な弟子を育てたことで有名な吉田松陰の“人育て”の極意です。
誰でも、ほめられたら嬉しくなってやる気になるし、逆に否定的なことを言われたら、仮に、それが本当のことでも素直な気持ちで聞くのは難しいものです。

なぜなら、「人の一寸我が一尺（ひとのいっすん、わがいっしゃく）」だからです。
「人の一寸我が一尺」とは・・・他人の欠点は、ほんのわずかでも目につくけれど、自分の欠点は大きなものでも気がつかない、といった意味です。人は誰しも欠点を持っていますが、なぜか自分の欠点より他人の欠点に目がいつてしまうものですよ・・・。

＜他人の欠点は反面教師！＞

相手の欠点が気になって仕方ない時は、それを指摘する前に「なぜ気になるのか」を考えてみたらどうでしょう。

たとえばAさんに対して「いつもひと言多い人だなあ」と感じているとします・・・それはもしかしたら、あなた自身に「いつもひと言多いわね」と言われた経験があるのかもしれない。あなたが誰かの指摘で“ひと言多い自分”に気づいたように、Aさんにも誰かが教えてあげると親切なのかもしれません。



けれど、欠けている部分を否定しあっていたら、人間関係はアツという間に崩れ去ってしまいますね。
だからこそ自分にも欠点があるんだから、相手の欠点も見逃してあげよう。
そんなふうに相手を許容する度量があると素敵だと思いませんか？

人の欠点にイライラした時は、あなたの欠点を周りの人が許してくれていることを思い出し、気になる相手の欠点は自分を振り返る材料にする・・・。

「人の振り見て我が振りなおせ」ですね♪

悲しきバレンタイン/司祭！

♡バレンタインデーの起源♡

バレンタインデーの発祥はイタリア！
古代ローマでは、2月15日から春の訪れや豊穣を祝うルペルカーリア祭が開催され、女性たちが前日（2月14日）に入れた名札を男性が引きその2人はお祭りの期間中、カップルとして振舞えるという風習があり、そのままに落ちて結婚するカップルも多かったそうです。
ところが、皇帝クラウディウス2世が、この祭りによる、ローマ帝国の兵士の士気が落ちることを懸念し、兵士の結婚を禁じてしまいました。



恋に落ちた兵士と娘を密かに結婚させるようになりました。
キリスト教を迫害していた皇帝は怒り、バレンタイン司祭にキリスト教を捨てるよう迫りますが、司祭がそれを聞き入れなかったため、見せしめとして2月14日にバレンタイン司祭を処刑してしまいます。
その後、ルペルカーリア祭が廃止されると、2月14日がキリスト教の殉教者・バレンタイン司祭を祀る記念日となり、恋人達が愛を確かめ合う日になりました。
こうして、恋人達が愛を確かめ合う日になりました。
あなたも、どんな2月14日を迎えるのでしょうか♪

