



## 今月のハイライト

- ・微小粒子状物質 (PM2.5) とは? 1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック! 1P
- ・花見はやっぱり土手がイイ!? 2P
- ・東大生に学ぶ「怠け心」撃退法! 2P
- ・意外と簡単! 「話すコツ」 3P
- ・「ありがとう」って素晴らしい! 3P
- ・春の山はなんと呼ぶ?! 4P
- ・油断禁止! ~風疹注意報! ~ 4P

## 微小粒子状物質(PM2.5)とは?

大気中に浮遊している2.5μm以下(1μmは1mmの1千分の1)の小さな粒子のことで、従来から環境基準を定めて対策を進めてきた10μm以下の粒子である浮遊粒子状物質(SPM)よりも小さな粒子のことです。PM2.5は非常に小さいため(髪の毛の太さの1/30程度)肺の奥深くまで入りやすく、肺がんや呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されています!

粒子状物質には、物の燃焼などによって直接排出されるものと、硫酸化物(SOx)、窒素酸化物(NOx)、揮発性有機化合物(VOC)等のガス状大気汚染物質が、主として環境大気中での化学反応により粒子化したものがあります。



自動車や工場、石炭火力発電、家庭の暖房等が排出源とされ、中国では、急速な経済発展に伴い増加中でありま

す。同国環境保護省は、中国全人口の5割弱の約6億人が影響を受けたと発表。そして、現在日本にも大量に飛来してきている大気汚染物質です。

環境基本法第16条第1項に基づく人の健康の適切な保護を図るために維持される事が望ましい水準として、以下の通り環境基準を定めています。

- 1年平均値 15μg/m<sup>3</sup>以下かつ
- 1日平均値 35μg/m<sup>3</sup>以下(平成21年9月設定)

## 花粉症との関係は?

実はこのPM2.5は、花粉と反応する性質を持ち、今まで花粉症にならなかつた人も花粉症になる可能性が大きくなるので、注意するようにと勧告が出ています・・・つまり、花粉単独では花粉症にならなくても、化学物質と反応した花粉では花粉症を引き起こすという訳です。

そして、大気汚染物質が体内に入ってくるので花粉より深刻な症状が発症する可能性が高くなるらしいのです!!

では、なぜ花粉症まで悪化するのでしょうか?

- ①スギ花粉が舞う(通常の花粉尘)  
(花粉の大きさは30μmくらい)
- ②スギ花粉に、汚染物質のPM2.5がくっつく。  
(PM2.5の大きさは2.5μmくらい)
- ③湿気などの影響で、収縮を繰り返し、花粉が爆発(裂ける)しやすくなる。
- ④爆発し、粉々になった微粒子は、大きさが1μm以下のPM1.0になるものが多い。  
(PM1.0の大きさは1μmくらい)
- ⑤体内に入ると、アレルギーを引き起こし悪化! という流れになるのです。

このPM2.5は、粒子が細かいため、通常の花粉尘対策用のマスクでは防ぎきれません! 現時点で有効策だと言われているのが、以下の3点です。

- ◆外出時には「N95マスク」をする!
- ◆洗濯物は部屋干しで!
- ◆換気は極力避け、空気清浄機を利用する! でも、健康被害を抑えるために何より大切なのは、しばらくは不要な外出を避けることです!

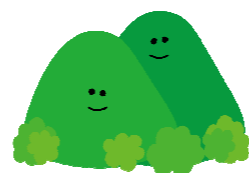
## 《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!》

- ★3/27に院内大掃除を行いました。
- ★現在、医療事務正社員を募集中です。パソコンスキルのある方を希望しております。

『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

## 春の山はなんと呼ぶ?!



昔から私達日本人は、四季折々の山の姿を眺めては、その季節ごとに俳句の季語としても取り上げてきました。

夏の山には「山滴り: やましたたり」という言葉があります。

夏山の朝は、しっとりとした霧に包まれ、苔むした岩肌から清らかな水滴が滴り落ちていきます。

暑さの中にも、涼を呼ぶ情景をとらえた表現ですね。

秋になれば、紅葉が鮮やかに山を彩ります。

赤や黄色の紅葉は錦にもたとえられ、これをまとう秋の山は、言うまでもなく、「山装う」です!

冬の山は、深い雪に閉ざされ、例え雪がなくても、落

葉樹はすっかり葉を落とし

ています。静寂に包まれ、眠りに就いているかのような山の姿は「山眠る」と表現します。

そして、待ちに待った春! 春の山は「山笑う」と表現

されます。暖かくなつて、動植物が一斉に目覚める季節です!

若葉や春の花が柔らかな日差しを浴びている風景が、あたたかも微笑んでいるかのようです!

遠くに見える山は、微笑んでいますか?

豊かな四季を持つ山や自然は、私達の心を癒してくれる貴重な財産ですね!

自然の恵みをたっぷり実感できる春になるといいな

♡



## 油断禁止! ~風疹注意報~

風疹が過去5年間と比べて最悪のペースで流行しているようです!!

今年に入ってからの患者数も、延べ1000人を超え、昨年の同時期の約2.3倍!



1994年まで、風疹の予防接種は女子中学生に限られていたため、現在33才以上の男性は接種を受けておらず、定期接種化した後も移行期間は接種率が低く、25~33才の男性には抗体がない人が多いようで、患者の8割が男性とのことです。

女性の多くは予防接種を受けているようですが、抗体ができていなかったりすると、周囲から飛沫(ひまつ)感染することも!

風疹は、発熱とともに全身に発しんが出現し耳の後ろや首のリンパ節の腫れを伴うことが多いウイルス感染症です。

麻しん(はしか)とよく似た発しんが現れますが、比較的淡く、3日程度でおさまるため「三日はしか」とも言われていますね。

春先から初夏にかけて流行することが多く、一般的には1才から小学校低学年の子供に多い病気です。

風疹ウイルスは、感染した人のせきやくしゃみによるしぶきでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことで感染します(飛沫感染) 感染力は、はしかや水痘(水ぼうそう)より弱く、症状が出ずに治ることもあります。ほとんどの場合、一度感染すると免疫ができると言われています。

しかし、特に気をつけなければならないのは、妊婦さんが感染した場合です!! 妊娠初期(20週以内)に風疹ウイルスに感染すると、胎盤を通じて胎児にも感染し、流産を引き起こしたり、出生児が先天性の心疾患、難聴、白内障になっていることが多いといわれます。



花粉症やPM2.5といった大気汚染も気になりますが、風疹にもご注意ください!!

## 意外と簡単！「話すコツ」

新年度を迎えたということで、今回は「話す基本」を大きく3つに分類して、誰でも簡単にできるコツをお伝えします！少し意識をして話すだけで印象はグッと変わってきますよ！

### 「声の基本」

#### 大きめの声で話してみよう！

声を大きくするだけで、理解度が上がるというデータもあります。

コツは、自分が思っているより少し大きめに、声が相手のおでこに届くようなイメージで発声すること！そして、アイウエオの母音をしっかり発音しましょう！！



### 「非言語の基本」

#### カラダ全体を使うつもりで話してみよう！

「目は口ほどにモノを言う」と言いますが、話す時は、しっかりアイコンタクトをとるようにすること！

相手の目とアゴのあたりを交互に見るようにすると「見つめられている状態」や「威嚇さ

れている状態」だと勘違いされることもあります！！表情も重要です！相手に好感を持って聞いてもらいたいのなら、ぜひ笑顔を中心掛けてくださいね。



### 「伝え方の基本」

#### わかりやすい話はポイントを絞ろう！

日本には「四の五の言うな」という言葉がありますが、記憶のメカニズムによると、人間が一度に覚えらるる情報は7±2です。これが覚えていられる限界なので、話しをする時は「ポイントは3つに絞る」ようにしましょう！！

プライベートでも、ビジネスでも活用できますので、是非実践してみてくださいませ〜い♪

## 花見はやっぱり土手がイイ!?

桜の花見は、日本全国古くから親しまれてきたイベントで、子供からお年寄りまで楽しみにしている人は数知れず！私もその1人ですが「土手の花見」という言葉を知っていますか？

実は、桜の名所というものは、川沿いの土手に多く、それには訳があるのだとか・・・。

そもそも、土手というのは、洪水を防ぐために作られた土の堤防のことです。が、冬の間に霜が降りたり氷結したりして緩んでしまふことが問題視されていたそうです。

確かに、弱くなった状態のまま梅雨の時期を迎えれば増水した川からの水に耐えられなくなり、土手の決壊につながりかねませんね。



補強の要望はあるものの、毎年このこととなると負担はかなり大きい・・・

そこで考えられたのが「土手の花見」というイベントだったのです！

浅く広く根を張る桜を川沿いに植えることで土手を強くし、春には花見でたくさんの方が腰を落ち着かせることで、更に踏み固められるという訳です（納得）

土手を歩いたり、座ったりするだけで、防災効果がかなりアップするのですからそれは、素晴らしいアイデアですよ！

土手の補強を兼ねて、川沿いのんびり散歩しながら「土手の花見」を楽しむのもいいですね（笑）

## 東大生に学ぶ「怠け心」撃退方！

4月に入っても「やる気が続かない」「仕事も勉強もつい怠けたくなくなってしまう」・・・これでは、周囲からの評価も下がるし、自己嫌悪に陥ってしまいますね。

しかし、この怠け心を放っておくわけにはいきません！そこで、東大生が実際にやっている怠け心に勝つ究極テクをご紹介します！

### 撃退法その1：自分へのご褒美を決める！

“ニンジンに釣られる馬” のようですが、目標を達成できた自分へのご褒美を決めておくのは効果的です。



ご褒美というと「〇〇できたら旅行へ行く」といった大きなご褒美を思い浮かべるかもしれませんが「休憩のときにお菓子を食べる」といった小さなものでもOKです。とにかく、自分のモチベーションを保てればいいのです！！

### 撃退法その2：ライバルを設定する！

同じ目標をもっている誰かをライバルに設定し「負けたくない」「追い抜いてやる」とい

う競争する気持ちで目標達成を目指します。自分が設定したライバルを見るたびに「負けられない」という気持ちになるでしょう。誰かをライバル視すると、漠然としてはっきりと意識しにくかった目標も明確になってくるそうです！目標が明確になると、やる気を維持しやすくなりますよ。

### 撃退法その3：見習いたい人や尊敬したい人をペースメーカーとして設定し、その人のマネをする！

ペースメーカーがいると「今やるべきこと」が明確になるので「いつまでも怠けては行かない、やらなくては！」という気持ちになれるそうです。

また、ペースメーカーの人から受ける刺激によって、やる気が萎えても、気持ちを引き締め直すことができるそうです！！

誰でも、ときには怠けたい気持ちになると思いますが、そんな気持ちをうまく制した人は結果を出せるはず・・・ですね(^\_^;)

## 「ありがとう」って素晴らしい！

いつもお世話になってる人にきちんと『ありがとう』って伝えていきますか？



感謝の気持ちを伝えることは、コミュニケーションを図るうえで、とても大切なことです！

### ★毎日嬉しいこと、楽しいことが見つかる！

日頃から、人に感謝を伝えようという気持ちでいると、誰かが自分の為にしてくれたことに敏感になれる。

最近楽しいことがないな〜と感じたら、まずは『ありがとう』と言える、きっかけを探してみましょう！

### ★穏やかで、優しい気持ちで過ごせる！

『ありがとう』と声に出す（聴覚）、手で書く（視覚、触覚）など、五感を使って表現すると

感謝の気持ちが増し、周囲にも優しく穏やかに接することができようになります。習慣にすると人間関係のストレスも溜まりにくくなりますよ！

### ★笑顔が増え、表情美人に！

お礼の言葉は、笑顔で伝えることが多いので、こまめに感謝を伝えることで、印象が明るくなります。



メモやメールで感謝の気持ちを伝える場合でも柔らかい表情になるため、同様の効果が期待できるそうです！

ちょっとしたことでも、笑顔で『ありがとう』と言ってもらえると、とても気持ちがいいですよ。引込み思案になっている人やなかなか素直な気持ちになれない人は、ちょっと意識して『ありがとう』のひと言を伝えてみてはいかがですか？

### 母の日も近いですよ〜！