

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第44号 発行日 2013年8月1日

8月11日～18日まで休診とさせていただきます。  
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



## 今月のハイライト

- ・健康講座！  
～ハウスダストの種類～・・・1、2P
- ・夏の感染症にご注意を！・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・やっぱり夏はコレだね！枝豆パワー！！3P
- ・今度は大人に急増！  
～アタマジラミ～・・・4P
- ・厄介者？癒し系？不思議なクラゲ！・・・4P

## 健康講座！～ハウスダストの種類～

私達が生活している家の中には、さまざまなハウスダストが潜んでいることをご存知ですか？

●**ダニ**：日本の住宅にいるダニの約90%を占めるのがヒョウヒダニです。なかでも、その一種であるヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニの2種類が主な原因となります。家のホコリをはじめ、人やペットの毛などをエサにして繁殖するこのダニは、死骸もハウスダストによる症状を引き起こす最大の原因となっています！

●**人やペットの毛・フケ・虫の死骸やフン**：家の中のホコリには、抜け毛やフケ、ゴキブリなど虫の死骸やフンが含まれていて、これらがハウスダストによる症状を引き起こす原因となります。また、これらのハウスダストを放置しておく、ダニの栄養源となり、さらにダニを増殖させて、ハウスダストによる症状を悪化させる悪循環が生まれます！

●**カビ**：お風呂場やキッチン、家具の裏の壁など、湿度の高い場所に、目に見えるほどのカビがはえていたら、その胞子が大量に発散し、空气中に浮遊している可能性があります。そのカビの胞子や室内の細菌も、ハウスダストによる症状を引き起こす原因の一つです！とりわけ、現代の住まいは密閉度が高く、湿度も高いためカビや細菌が繁殖しやすくなっているのが現状です。



### =ハウスダストが引き起こす疾患=

- ①**アレルギー性鼻炎**：アレルギーの原因物質が体内に侵入して、アレルギー反応を引き起こし、鼻の粘膜に炎症を起こします。突然、発作のようなくしゃみが続いたり、水のような鼻水、鼻づまりなどの症状を引き起こします。
- ②**アレルギー性結膜炎**：アレルギー性結膜炎は、アレルギーの原因となる異物が結膜に入ること、目に充血や強いかゆみが生じる疾患です。

結膜がむくんで、白目の部分がブヨブヨになることもあります。

③**アトピー性皮膚炎**：ハウスダストや食べ物などの原因物質によって引き起こされるアレルギー疾患で乳幼児期は、顔や頭、耳のなどの皮膚がジクジクして赤く腫れ、小児期以降では皮膚がカサカサに乾き硬くなります。強いかゆみを伴うため、掻くことで細菌に感染して悪化することがあります。思春期頃に治まる人が多いのですが、成人以降も続く慢性化することがあります。

④**気管支喘息（小児）**：発症のピークは1～2才で約8割が未就学期に発症します。症状は、喘息発作時の激しい咳き込み、特に息を吐いたときの息苦しきですが、息をする度にのどや胸から「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という狭まった気道を息が通るときの音が特徴的です。

⑤**気管支喘息（成人）**：長引く風邪だと思っていたら、喘息と言われることがよくあります。成人の気管支喘息は、アレルギーによる気道の慢性的な炎症で、少しの刺激に反応して悪化し、気道が狭くなって息苦しくなります。これが発作で、他に息をする度に「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」という呼吸音と激しい咳き込み、粘り気のある痰、息苦しきなどの症状があります。

### =ハウスダストの掃除方法は？=

ハウスダストの多いふとんや床、布製品のお掃除ポイントをおさえて、できるだけスッキリ取り除きましょう！！

続きはPage 2へ

## 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

## 今度は大人に急増！アタマジラミ

1980年代後半には、減少したと言われていたアタマジラミが、今再び、増加傾向にあるそうです！それも大人に！



人間の頭髮に寄生して、吸血をしながら繁殖するこの寄生虫ですが、衛生状態の良い先進国でもよく発生しており、特に体や頭をくっつけて遊ぶことが多い子供を中心に、感染が広まっています。

近年、大人にも感染者が急増している理由として、アタマジラミのことを知らない人が増えたことや、北米ヨーロッパ、アジア、その他の南国など、アタマジラミの感染者が増えている土地へ、海外旅行をする人が増えたことにも要因があるようです。

「私の頭髮は大丈夫？」と、アタマジラミの成虫を探そうとしても、小さくて動きが速いので、見つめることは難しいのですが「頭に激しい痒みがある」「髪の毛の根元に爪でしごいても、取れない白いものが付いている」という人は感染している可能性があるかもしれません！

今の時期、プールや海でのレジャーなど、帽子を着用する機会も多くなり、アタマジラミに感染するリスクが高まっています。

アタマジラミの成虫は、熱に弱いので、シャンプーの後にドライヤーで髪を乾かすだけでも予防になります。また、クシやブラシの貸し借りをしないようにしましょう！

頭も清潔にして、まだまだ楽しい夏を満喫しましょうね♪



## 厄介者？癒し系？不思議なクラゲ！

ご存知のように、クラゲは毒を持ち、人を刺すため、ビーチでは厄介物扱いされます。しかし、水槽に浮かぶクラゲを見ていると、心が和むという人も多く、癒しもあり！

不思議な生物ですね～・・・クラゲって？！

クラゲを漢字で書くと「海月」「水月」ですが、これは、透明な体で海中をフワフワ漂っている姿が、月影の様にみえることからきています。また「水母」と書くことがありますが、こちらは中国語で



“水の神”という意味があるそうですよ！

クラゲはイソギンチャクやサンゴと同じ「刺胞（シホウ）動物」と呼ばれる仲間です。刺胞という毒針のようなものを持っていて、世界には約3000種類、日本でも約200種類ぐらい分布しているそうです。

クラゲの体の90%以上は水分で、骨も無く口と肛門が一緒だったり、足のように見える口腕（口から伸びている腕だから）が千切れ

ても再生したりする生き物ですが、その奇妙な姿とはウラハラに、繊細で優雅な動きで見ている者を魅了することも・・・。

さらに不思議なことに、生涯フワフワと水中を漂っているわけではなく、その成長過程には、イソギンチャクのような形（ポリプ）で岩などに付着している時期があったり、分裂していったり（エフィラ）、とても複雑な生活史をたどります。

クラゲは、土用波にのって沖合いからやってきますから、夏休み後半の海水浴は特に気をつけたいものです！

もし、刺されてしまったときは、すぐに岸から上がって下さい！刺された所を素手で触ったり、こすったりせずに、ティッシュなどで触手を取り除きましょう。

傷口を真水で洗い流すと症状がひどくなることもあるそうなので、必ず海水で洗い流すようにして下さい。これらはあくまでも応急処置ですので、症状が酷いときは即病院へ！

★カーペットにからまるハウスダスト：カーペットやラグなど、毛足の長い敷物にはハウスダストがからまりやすく、さっと掃除機をかけるだけではなかなか取りきれません。

また、その上を人が歩くと、ハウスダストが舞い上がってしまいます。

掃除機がけは、カーペット1㎡あたり20秒を目安に、掃除機のヘッドをゆっくり動かします。カーペットの毛足を起こすようにしながら、タテヨコ両方向からかけ、毛の根元に溜まっているハウスダストも吸い取っていきましょう。



★ダニが好むふとん：ふとんは『外に干したからスッキリ』と思いがち。でも、普段のふとん干しだけでは、中に潜むダニのフンや死がいなどのハウスダストは、取りきれれていません。しかもこれらは、乾燥すると数ミクロンの大きさにまで粉々に砕けやすくなります。寝返りのときなどに簡単に舞い散ってしまい、知らずに吸い込んでいるのです。ダニが最も繁殖するのは、湿度が60～80%・気温が20～30℃の環境ですから、ふとんは、人間のアカやフケなどのエサがたっぷりあるうえ、寝汗などによって湿気も多く、体温であたためられて適温になっています。

まさに布団はダニの温床なのです！！  
ふとんカバーやシーツなど、洗えるものはこまめに洗い、ふとんは干して掃除機をかけるなど、念入りにお手入れをしましょう。

★フローリングは舞い上げに注意：フローリングの上に落ちているハウスダストは、掃除機でサッと吸い取れるように見えますが、実は、掃除中の動作や掃除機の排気によって、簡単に空気中に舞い上がってしまいます。舞い上がった微細なハウスダストはしばらく空気中を漂い、再び床に落ちるのは2時間後。はじめにクイックルワイパーで細かいダストを除去してから掃除機をかけましょう。

★汚れがつきやすいクッション・まくら等：クッションや、まくら、ぬいぐるみなどの布製小物には、ダニのエサとなる汚れ（汗やよだれなど）がつきやすいので注意しましょう。洗えるものは洗い、ぬいぐるみなどでも「手洗い」の表示があるものは、洗濯機を「手洗い」コースや「ソフト」コースなどに設定し、ネットに入れれば洗えるものも多くあります。洗った後は、湿気が残らないようによく乾かしましょう。

※わかちあい通信は、HPからも  
閲覧・印刷ができますよ！

## 夏の感染症にご注意を！

なんと東京では、この夏『手足口病』が大流行しているそうです！！

手足口病は、手のひらや足の裏、および口腔内に特有の水疱（すいほう）性の発疹ができる夏かぜの一種です。

初日から2日目くらいに熱が出ますが、それ以後熱は出さず5日ほどで、症状は回復するそうです。



但し、髄膜炎になることもあるそうなので、あなどってはいけません！  
今の時期こそ注意が必要！！

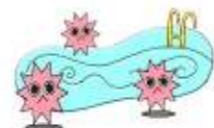
なぜなら、夏の暑さから食欲不振になったり、夏休みで生活習慣が乱れ、夜更かしや栄養バランスが欠けた食事が続いていると、なにかと体調を崩しがちになり、感染症にかかりやすくなってしまいうからです！

夏のウイルス性感染症の発症時期は、5月から8月と言われ、胃腸が不調になったり、体全体の免疫力がダウンするため症状が長引くことも多いそうです。

夏場に流行る感染症といえば

食中毒が代表的ですが、手足口病やプール熱も忘れてはいけません。

感染症を予防するには  
毎日の心がけが肝心！！外出先から帰ったときや食事の手洗いを習慣づけましょう。服などの泥汚れとは違い、目に見えない汚れもありますので、爪の間などしっかりと丁寧に洗い、濡れたままの手で髪の毛を触らないことも大切です。  
くれぐれも夏の感染症にご注意くださいね！！



## 夏野菜ズッキーニの簡単オーブン焼き！



【材料 2人分】

- ズッキーニ・・・2本
- ベーコン・・・3枚
- 塩・・・適量
- 黒こしょう・・・適量
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 粉チーズ・・・適量
- パン粉・・・適量



【作り方】

- ズッキーニは1cm幅に切り、ベーコンは、3cm幅に切っておく。
- オープン皿に油を塗り、ズッキーニを並べ、間にベーコンを入れる。
- ②に塩・黒こしょう・オリーブオイル粉チーズ、最後にパン粉をかける。
- オープン皿を230℃に予熱し、こんがり焦げ目が付くまで焼けば完成～♪

## やっぱり夏はコレだね！枝豆パワー！！

仕事終わりや屋外レジャーで汗をかいた後のビールが、より一層美味しく感じる季節(^\_^)

『ビールといえば枝豆』というのが、昔から日本の風物詩ですが、この枝豆、単なるおつまみで済ますことができないくらい、素晴らしい美容・健康効果がある食べ物だってご存知でしたか？



夏バテして食欲がない時でも、手軽に食べられる枝豆パワーに注目です！！

枝豆は、まだ完熟していない大豆を収穫した大豆の赤ちゃんで、豆と野菜の両方の栄養を持つ緑黄色野菜です。

なんと、植物性の良質なたんぱく質とビタミンCが組み合わせられているため、コラーゲンの生成を促してくれる、単品野菜としては珍しい種類なのです！！

それだけではなく、必須アミノ酸のメチオニンやビタミンB1・ビタミンCが、アルコールの分解を手助けしてくれるので、肝臓への負担を軽くし、飲みすぎた翌日の二日酔いを和らげてくれる効果もあります！



まさに、冷たいビールが進んでしまう今この季節にピッタリの食べ物ですよ！(^\_^)！

枝豆に含まれる主な成分は・・・

★ビタミンA・・・皮膚の粘膜を守る。

★ビタミンB1・・・疲労回復を促す。

★ビタミンC・・・シミ・くすみ・ニキビ跡を改善し、コラーゲンの生成、肌の生まれ変わりを促す。



★ビタミンE・・・シワやたるみを予防。

★食物繊維・・・腸内環境を整え便秘による肌荒れを防ぐ。

★カリウム・・・利尿作用を促し、むくみを解消する。

などなど、小さな豆にこれだけの栄養がぎゅぎゅ詰まっているなんて驚きです！！

アメリカでもヘルシーフードとして大人気！

これなら、ダイエット中でも安心して食べることができますね・・・そうと分かったら、今夜は枝豆を茹でるしかないのでは！？

### プチ情報！～枝豆の美味しい茹で方～

【材料】

- 枝豆250g
- 塩40g
- 水1ℓ

【作り方】

- 味が染み込みやすくなるように、枝豆のさやの両端をハサミで切る。
- 塩15gで塩もみをする。
- 水を沸かし、残り25gの塩と枝豆を入れて3～5分間茹でる。
- ザルにあけて、うちわで扇いで冷ます。