

疲れた肝臓をいたわる意外な方法って？

食後すぐ、横になると『太る！』と言われて
いますが、実はこの行為は、肝臓を助ける
ことが分かっているそうです！

「沈黙の臓器」と呼ばれる
肝臓は、悪い症状が出てか
ら回復させようとする、
とても時間がかかります。



肝臓をいたわる有効な手段は多くないと言わ
れるなかで、誰でも簡単にできる肝臓のいた
わり方は・・・

食後のごろ寝！だそうです！？

血液を大量に必要とする肝臓は、横になるこ
とで、臓器内の血流量を増やすことができる
そうです・・・なんと、重力によるほんの小
さな力でも、歩くと50秒、立っている状態
で70秒、横になると100秒も肝臓内の血
量が増えるとのことです！！
休日は、食後に30分ぐらい昼寝もできます

が、勤務中はそうもいきませんよね。
そんなときは、昼休みに10分程度の足あげ
ごろ寝がオススメです！！

やり方はいたって簡単！

本を重ねたり、椅子に両脚を乗せ、リラック
スするだけです！1日に取り入れる回数が多い
ほうが効果的なようです。

副交感神経が活発になり、心身の緊張を解く
効果も期待できるので、ストレスの軽減にも
つながります。

ごろ寝により、下半身の

血行を良くすることで、
肝臓に血流が流れ込みや

すくなり、血流が活発になることで、肝臓の
働きは断然良くなるという訳です！！

仕事の効率も上がりそうですね(^_^)！

どうも体調が悪いかなと思ったときは、ぜひ
一度試してみてください♪



変顔でインナーマッスを鍛える！

私達の顔には、なんと40個以上の筋肉があることをご存知でしたか？

ここ数年“体幹”を鍛えるエクササイズが注目されていますが、これはインナーマッスル
(深層筋)を鍛えることで体を引き締めることを意味しています。

実は、顔にも同じようにインナーマッスルがあるのですが、そのほとんど
は、意識しないと中々動かしづらく、顔の筋肉も二の腕やお尻のように加
齢とともに衰えてしまうそうです(T_T)

そこで登場するのが、歯医者さんの先生が考案した“アゴたんストレッチ”です！！

★イー・オー・ウーで肌ハリ！

口を大きく横にひっぱりながら、
イーと発音し、次に顔全体を大き
く引き伸ばしてオー、最後にでき
るだけ口をとがらせてウーと発音
します。

★口角をリフトアップ！

しっかり口を閉じ、口角
を耳に向けて引っ張るよ
うに上げます。
この動きをリズムカルに
くり返します。

★グリグリでエラスキリ！

エラのところに、握りこぶし
の中指大関節をあてて、グリ
グリと円を描くようにほぐし
そこから、頬骨
辺りまで筋肉に
沿ってほぐして
いきます。



どうですか？顔の血行がよくなって、顔色が明るく均一にな
り、むくみが取れてスッキリするのを実感できましたか？

筋肉は温度によって柔軟性が変わり、温かい状態のほうが柔軟性が高まるので、入浴中や
リラックスしている時に、変顔で楽しみながらストレッチしてくださいね～！！

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第46号

発行日
2013年10月1日



今月のハイライト

- ・秋のアレルギー性鼻炎・花粉症は、
何が原因なの？・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・夏バテならぬ「秋バテ」にご注意を！・・・2P
- ・いよいよ秋の行楽シーズンです！・・・2P
- ・おもてなし♪～握手に礼儀あり！～・・・3P
- ・汗をかけば治る！の真相は？・・・3P
- ・疲れた肝臓をいたわる意外な方法って？4P
- ・変顔でインナーマッスを鍛える！・・・4P

秋のアレルギー性鼻炎・花粉症は、何が原因なの？

『秋に花粉症なんてあるの？』なんて思ってい
る方はいませんか？

現実的に、秋にも花粉症はあります！！

実は、秋の時期もアレルギー性鼻炎で困ってい
る方が非常に多いのです。

具体的には・・・

- ◆イネ科 : 8～10月に飛散
- ◆ブタクサ(キク科) : 8～10月に飛散
- ◆ヨモギ(キク科) : 8～10月に飛散
- ◆カナムグラ(クワ科) : 8～10月に飛散
- ◆セイタカアキノキリンソウ(キク科) : 10～11月に飛散

と多数あります。(※上記植物の具体的な写真
は、当院の花粉症のパンフレットをご覧ください)

また、10月末～11月にも
スギの花粉が少量ですが飛ん
でいます。

スギ花粉症患者の約2割に、
秋にも同様の鼻症状があり、
そのうち8割が毎年繰り返すとされています。
秋のスギ花粉の量と、来年春のスギ花粉の量
は、相関するとされています。

スギやヒノキなどの花粉は、高い木から風によ
って数十キロも飛散しますが、秋の草本植物は
丈が低く、花粉は数十メートルの範囲にしか広
がりません。

その為、その植物が生えている場所に近づかな
ければ、かなり花粉を避けることができます。

花粉が飛散していない時期に、それらの植物が
生えている場所を確認しておき、花粉の飛散時

期がきたら、そこには近づかないようにすると
よいでしょう。

他にガやユスリカ、ゴキブリなどの昆虫アレル
ゲンがもっとも多くなる季節です。

なぜ、このアレルギーが増えるのか・・・？

それは、衣替えの時期だからです！！

ダニの繁殖するタンスなどから、冬物の衣類を
出すので、家庭内や通勤電車でハウスダストが
一斉に舞うわけですね。

こうして、死骸などが粉状になった
ものを吸入することにより、症状が
引き起こされることがあります。

また、真菌の発生時期も、5～7月の梅雨時期と
9～10月の秋期がピークとなります。
ちなみに、冬期は少ないとされています。

ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

～インフルエンザ予防接種について～

●予約開始：10月16日(水)

※今年は窓口のみでの予約受付となります。

電話での予約受付はできませんので、
くれぐれも、よろしくお願い致します。

●接種開始：10月21日(月)

●価格：2500円(1回目、2回目共)

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

夏バテならぬ「秋バテ」にご注意を！

今年“炎暑”とも表現された暑さの影響もあり、夏バテならぬ“秋バテ”の危険性があるそうです！！

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋というように、秋は何をするにも、うってつけの季節ですが、そんな最高の季節に体調を崩しては、せっかくの秋を堪能できませんよね。



夏バテは、暑さで体力や食欲が低下することによって、疲れやだるさなどの症状があらわれる、いわゆる暑気あたりです。

しかし、最近は冷房による身体の冷やし過ぎで、自律神経のバランスが乱れたまま秋を迎え、様々な不調を訴える人が増えているそうです！まさにこれが“秋バテ”なのです！

秋バテのタイプには、冷たい飲食物を摂り過ぎたことによる「内臓冷えタイプ」と、毎日冷房の中で過ごしたことによる「冷房冷えタイプ」の2つのタイプがあります。



暑い夏に身体を内外から冷やしてしまった結果、全身の血めぐりが悪くなることで“秋バテ”が起こりやすくなります。

厳しい暑さにより、私達は想像以上に身体を冷やしてしまっているようですね……。秋バテ対策には、リラックスした入浴で心と身体をじっくり癒すことが大事です！涼しくなった今、疲れた身体を十分にたわってあげてくださいね！

いよいよ秋の行楽シーズンです！

紅葉狩りや果物狩りにと、遠出をする機会も多くなりますが、乗り物酔いをしやすい人にとっては、せっかくの遠出も、辛く苦い思い出になってしまうことがありますね。

＜乗り物酔いをするメカニズムとは？＞

耳の中にある平衡感覚を調整する三半規管という器官が、乗り物の加速や減速、縦揺れ横揺れの際、体に加わるスピードの変化によって刺激を受けてバランスが取れなくなってしまうことで起こります。



その結果、自律神経が乱れ、めまいやあくび、吐き気、嘔吐、頭痛などの乗り物酔いのツライ症状が現れるのです。

また、何気ない習慣が乗り物酔いの原因になることもありますので、乗り物酔いをするとする方は、是非チェックしてみてください！



- 携帯電話の操作や読書のように、細かい眼球の動きが必要とされる行為をしている。
- 睡眠不足や過労による体調不良の状態。
- 首やウエストの締め付けが強い服を着用。
- 車の芳香剤や香水など匂いが強いものを使用している。
- 「自分は酔いやすい」という思い込み。
- 空腹、満腹状態。
- 進行方向とは反対を向いて座っている。

＜乗り物酔い対策！＞

★手首から指3本分下がったところに内関（ないかん）という乗り物酔いに効くツボを押してみよう！！

★乗り物酔いが起こりにくくなる食べ物やドリンクも持参しましょう！！例えば……

【チョコレート・アメ】

血糖値が上昇して脳が覚醒するので、乗り物酔いが起こりにくくなります。

【梅干し】

梅干しを食べたときに出る大量の唾液が三半規管のバランスを整え、酸味が胸のむかつきを抑えてくれます。

酔い止め薬だけでなく、色々なテクニックで乗り物酔いを防ぎ、秋の行楽を楽しんでくださいね～♪



お・も・て・な・し♪ ～握手に礼儀あり！～

「握手」は、一緒に頑張りましょう！という気持ちやよろしく願います！という気持ちを伝えるための重要なコミュニケーションですが、一歩間違えると失礼にあたることもあります！

日本人は、相手と握手をしながら、同時にお辞儀をしようとする人が多いのですが、欧米人は相手の目を見ながら握手をします。



ビジネスの場ではグローバル化が進み、この欧米式の握手が主流になってきているようで相手の目も見ず、お辞

儀をしながらの握手は失礼と受け取られることも多いようです！握手をするときは、しっかりと手を握り、相手の目を見てほほ笑みながら、あいさつの言葉を口にするようにしましょう。

また、立場の違う人と握手をするときは、必ず目上の方が手を出してくれるのを待つようにします。

なぜかという、人の手に触れるという行為は、ある種の苦痛やためらいを伴うこと、また、日常のさまざまな場面で使われるため、不潔だという概念があるそうです。なので、手と手が触れ合う握

手という行為を目下の人間が目上の人に強制するのは、失礼にあたるとのことです。

ちなみに、男女の間での握手のマナーとしては、男性から女性に対して握手を求めるのは失礼だとされています。



これは、男性は女性の体に軽々しく触れてはならないという意味なんだそうです。

ご存知の通り、2020年には東京でオリンピックが開催されます！日本の素敵なおもてなしの一つとして、この機会に握手マナーを覚えておきましょうね～！

汗をかければ治る！の真相は？

朝晩は冷え込み、日中との寒暖の差が激しい時期を迎え、すでに風邪をひいてしまったという方もいるかもしれませぬ！昔から『風邪は汗をかくと治る！』と言われているようですが、その真相は如何なものなのでしょうか？



『汗を出すことで、気化熱に体温が奪われ、一時的に熱が下がったように錯覚することはあるでしょう。しかし、ウイルスを駆逐するという意味では熱はむしろ、ある程度必要。体温が高まることで、ウイルスにとって活動しにくい環境を作ることにつながります。ただし、発汗した体をそのままにしておくと過剰に冷やされてしまい、ますます、小まめに汗を拭いたり衣服を着替えたりすることもお忘れなく！』だそうです！

やはり、風邪には本当の意味での特効薬はなさそうです！スポーツの秋とは言え、云われを信じて無理やり汗をかこうとあえて運動してみるなんてことは絶対にしないでください。体調管理も難しい季節ゆえ、あまり無理をせず、規則正しい生活を心掛けましょうね♪

