

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第50号 発行日 2014年2月1日



2014年度版 花粉情報!

今年もアツと言う間に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。

- ◆花粉の量は例年より少なめです。
- ◆花粉の本格的飛散する時期は2月中旬で、例年より早くなりそうです。

＜子供の花粉症について＞

花粉症患者が低年齢化しています!
1998年と2008年のスギ花粉症有病率を比較すると、ほとんどの年齢層で増加しており、5～9才に於いては1998年7.5%に対し2008年は13.7%とほぼ倍増しています。
近年では、2～3才で発症する例もしばしばみられますが、小児の花粉症診断とその対策のキーパーソンは、保護者です。小児の花粉症は多くの場合、前年までの症状がはっきりしない。保護者の観察に頼らざるを得ない。検査も実施しにくい。などの理由で、診断評価がとても難しいのです。



必見! 保護の見逃ししやすい 小児の花粉症の症状及びしぐさ!

- 咳や鼻づまりによるいびき。
- 鼻や眼をこすることによる皮膚の赤みや鼻出血。
- 鼻をすする。眼鼻をこする。まばたきが増える。
- 口呼吸をしている。などが挙げられます。

今年のスギ花粉飛散量は例年並みですが、昨年のスギ大量飛散により、子供が新たに発症する可能性も高いと考えられます。小児の花粉症を診療する際には、各症状に注意しながら、丁寧な問診を実施し、アレルギー検査等により感作の有無を確認することで、正確な診断をしていくことが大切です。

※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す。抗アレルギー剤の内服になります。症状が出る前の今から飲み出すのがポイントです。飲み薬も多種多様です。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ので、症状の強さだけでなく、ライフスタイルよりそれぞれ選ぶことができます。

今月のハイライト

- ・2014年度版 花粉情報!.....1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・体の不思議!呼吸の真実.....2P
- ・知っ得情報!ハチミツのチカラ!.....2P
- ・足裏刺激で寒い冬も快眠!.....3P
- ・食事中にテレビを観ていると...!?!.....3P
- ・ピーナッツで鬼退治!?!.....4P
- ・今月の運勢.....4P

受診時に希望をお伝えください。
ちなみに、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。

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。
大体、小学生高学年から可能です。
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・・・そういう方は、一度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。
子供さんの場合は、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!＞

- ★最新式のインフルエンザ検査装置を導入しました。
- ★スピーチプライバシーを導入しました。
- ★フリーダイヤルを開始しました。
お問合せ: 0120-287-784
予約専門: 0120-187-784
- #予約のダイヤル回線も増設しましたので、つながりやすくなりました!
- ★看護師募集中です。
詳細につきましては、当院までご連絡下さい。

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

ピーナッツで鬼退治!?

鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味合いも込め、豆を撒くのが節分!
そんな中、北海道、東北、信越地方ではもはや節分には撒くのは「落花生」であることを知っていましたか? 伝統的な大豆から落花生に変化したのは昭和三十年代北海道からだそうです。



開拓文化で物事を合理的に考える道産子は、雪の中でも落花生なら拾いやすい、食べ物粗末にならない、カロリーも高いので寒い地域で好まれる、などの理由から、節分には落花生を撒くようになり、それが雪の多い東北や信越地方にも広がっていったようです。
さて、落花生を巻く節分の実態とは・・・

◆落花生は殻付きのまま撒きます。
◆撒いた落花生を拾い集めて食べます。
大豆の場合、撒いた豆と食べる豆とは別という場合がほとんどですが、落花生の場合、撒くものと食べるものが一緒。
なるほど! 落花生は殻付きです。から、中身はきれいだし、殻も大きいから拾うのも簡単ですよ!
とても合理的なシステムなのですが、ここで疑問がひとつ・・・撒いた豆は、後で年の数だけ食べますが、落花生の場合、殻で数えるのか? それとも中身(ピーナッツ)で数えるのか?
リサーチ結果は、ほとんどの方が殻付きの状態の数え



2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	チャンス到来。運気が急上昇しています。モタモタしないで、前向きになりましょう。周囲を見渡してみると、どこかに必ずラッキーが。	全体運 ○○○	恋愛運 ○○△
牡牛座 4/20~5/20	運気急落。何をやっても歯車がかみ合いません。やりたいことがあっても、あせらないように。今は休養が一番でしょう。	全体運 ○△△	恋愛運 △○○
双子座 5/21~6/21	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。行きすぎた態度や言動も大失敗のもとかも。	全体運 ▲△○	恋愛運 ○○△
蟹座 6/22~7/22	運気急上昇。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 ○○○
獅子座 7/23~8/22	ハメを外してしまいそうな時。調子に乗りすぎず堅実な生活をしましょう。言葉使いや態度にも気を配って慎重な行動を。	全体運 ○▲○	恋愛運 ○○△
乙女座 8/23~9/22	運気は高め安定期。気持ちを前に向け、思い切った行動をすること。現状に決して満足しないで、もう少し飛躍してみましょう。	全体運 ○○○	恋愛運 △○○
天秤座 9/23~10/23	運気やや回復。今は、ストレスを解消しておきたいので、くだらないことにこだわらないで、楽しいことだけに熱中してみましょう。	全体運 ○○△	恋愛運 ○△△
蠍座 10/24~11/21	平凡な運気だが、動けば動くほど運気にパワーが。気持ちを前に向け、何をやるにも思い切った行動を心掛けましょう。適当な行動は、運気ダウン。	全体運 ▲○○	恋愛運 △○○
射手座 11/22~12/21	もうしばらく運気低調。気力があっても無理せず、一歩引いた生活を心掛けましょう。あせったりすると、大きなトラブルに巻き込まれてしまうかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 △▲○
山羊座 12/22~1/19	骨折り損になりそうな時。努力した割には成果が上がりません。高望みはしないで、控えめな行動に徹しましょう。あせってもイライラするだけ。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○○○
水瓶座 1/20~2/18	イマイチの運気なので、ダラダラしないで気持ちにハリを持って、爽やかに行動しましょう。頭の痛いことがあっても落ち込まないように。	全体運 △▲○	恋愛運 ○△▲
魚座 2/19~3/20	運気はどん底。うまい話には乗らないで、堅実な生活をしましょう。今は、積極的になるより控えめに徹した方が賢明でしょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △○○

足裏刺激で寒い冬も快眠！

寒さ厳しい今冬は、快眠を得るのが難しいという人もいるかもしれませんね。
そんなときは、足裏を刺激してみましょ！

＜足裏刺激実践法！＞

- ①片足を反対の足の膝の上に乗せて座り、足の裏が上に向くようにします。座るのはイスでも、床でも構いません。
- ②手の甲で土踏まずを中心に、痛気持ちいいくらいの強さで100回を目安にリズムカルに叩きます。
- ③両手の手のひらで足の裏をこすります。



【効果1】血行促進・冷え性改善！

足の裏を叩くことによって、マッサージ効果がありますので、足がポカポカと温まり、身体中に血液が回るので、疲労物質も流れやすく疲れを取ってくれます。
足の裏には、身体中のツボがすべて集まっているといわれているので、肩こりなどの症状の緩和も期待できます。

【効果2】副交感神経を活発にする！

血行がよくなると、副交感神経の運動が活発になり、身体がリラックスするため、快眠を得やすくなります。
さらに、入眠時に分泌される成長ホルモンの量も増えるので、肌のターンオーバーを促し美肌へと導いてくれるのも嬉しい効果です！



【効果3】便秘解消！

副交感神経が優位なときには、消化器官の運動が活発になるため、腸が正常に働き便秘の解消効果も期待できます！

お風呂上りにテレビを観ながら、毎日少しずつでも行ってみてください。
全身ポカポカと温まり、快眠が得られ、爽やかな気分で起きられるようになるかも(^_^)

【注】消化器系の働きを促すので、食後30分～1時間の間に行うのは控えましょ。

体の不思議！

呼吸の真実

一生のうちに行う呼吸の回数は、およそ8億回と言われています！
私達は「吸って吐く」という単純作業を無意識に行っている訳ですが、息を吸うときと吐くときでは違う筋肉を使っていることをご存知でしたか？



呼吸は体や脳、そして感情にも深く関わっているのです！
重い物を持ち上げるときは、息を止めてグツと力を入れますよね。
これは、脳から「重い物を持ち上げるから、筋肉は力を出せ」という指令が出ているので、集中して物を持ち上げることができません。

逆に、緊張したときは、呼吸が浅くなり肩に力が入って筋肉がガチガチに固まっていることもあるでしょう。そんなときは、深呼吸をすることで、呼吸筋をうまく動かし、呼吸筋から脳へリラックスする信号を送ることが可能なのです。
呼吸筋の感覚受容器を伸ばすことで、大脳辺縁系の扁桃体の活動も和らぐことができます。全身の筋肉の緊張をほぐすことができます。

しなやかな筋肉は若さの象徴！！

楽な呼吸をして呼吸筋をほぐすことで、考え方も、ポジティブで前向きに変化してくるそうです。
心と呼吸は、まさに繋がっているのですね！



★吸息筋を鍛えよう！

息を吸う筋肉は、胸の上部から肩、首につながっていますので、息を吸いながら、この部分をゆっくり伸ばしてみましょ。

手で押さえながら首を360度に回したり、左右に頭を倒して、しばらくそのままの姿勢をとったりしてみましょ！！

★呼吸筋を鍛えよう！

息を吐く筋肉は、胸の下部から脇腹を覆っていますので、ゆっくり息を吐きながら両手を真っ直ぐ上にあげ、腕の付根からゆっくりと肩を回してみましょ！！
この部分が強ばり続けると、首・肩・背中が慢性的に固まってしまいますよ！！

知っ得情報！ハチミツのチカラ！

ハチミツは、美容と健康に役立つものとして知られていますが、白砂糖と同じ様に甘いのに、どうしてハチミツは美容に良いのでしょうか！？

ハチミツは、ミツバチが集めた花の蜜を巣に貯蔵したもので、その際、ミツバチの唾液が混ざります。

この唾液の中には、酵素が含まれている為、花の蜜のショ糖がブドウ糖と果糖に分解されることにより、ハチミツには白砂糖のように身体を冷やするようなことがないのです。

★食べてよし！

ハチミツに含まれるビタミンは92%が活性型ビタミンと言われているので少量でも、効果の高い質の良いビタミンが摂取でき、他にも様々な栄養素が含まれています。

★塗ってよし！

ハチミツには、強い殺菌作用があります。さらに、傷ついた上皮細胞を元に戻す「再上皮化」を促すことも分かっています。



昔から『傷口にハチミツを塗ると早く治る』とも言われていますものね！
また、ハチミツには高い保湿効果があり、皮膜となって肌を守ることもできます。

内側からの美肌作りの為、食べるのはもちろん、お化粧水に加えたりリップクリームの代わりにハチミツを塗ったり、乾燥が気になる季節ですから、スキンケアにも大活躍してくれそうですね！



食事中に「テレビ」を観るっていいの？

夫婦円満のコツとして「食事中はテレビを消す」というのがあるそうで、理由は、テレビを観ながらの食事は、会話がおろそかになるからというもの。でも、テレビを観ながらの食事は、更なる問題が隠されているようです！
とある雑誌に掲載された記事によると・・・テレビを見ながら食事をすることは、塩分の取りすぎや大食いにつながり、不健康を招く可能性がある！とのことです（汗）



驚愕！

テレビを観ながらの食事は味覚を鈍らせる！

オランダの大学にて、リサーチ参加者に塩辛い・甘い・酸っぱいの3種類の食事を摂ってもらい、味の印象を答えて



うです！

現代では、逆にテレビをつけていたほうが、会話が盛り上がるなどの理由で、食事中もテレビをつけていることもあるのでしようが、ダイエットや健康維持の為に、食事中はテレビを消したほうが良さそうですね・・・。

もらうという記憶テストを実施したそうです。
その結果、食事中に何か作業をしていた人は、作業していない人に比べて、食べたものを「薄味に感じる」傾向にあったそうです。
つまり、食事以外のことに集中していることがあると、味覚が鈍ってしまい、その結果無意識のうちに塩分を取り過ぎていたり、食べ過ぎてしまったりして、悪習慣や不健康につながってしまうのだそうです！