

# ひなあられって甘い？しょっぱい？

3月3日は雛祭りですが、あなたにとって、ひなあられってどんな味ですか？  
実は、ひなあられは、関東と関西で違うことをご存知でしたか？



餅からできており、いわゆるあられです。もともと雛祭りにかかせない、菱餅を砕いて炒ったのが始まりとされています。



ひなあられのルーツは、その昔、野外でひな遊びを楽しむときに持つための携帯食料です。

雛祭りは、様々な変遷を経て今の形になりましたが、女の子達が、雛人形を持って野辺、川辺、磯などへ出掛けて、お雛様に春の景色をみせてあげる風習があり（雛の国見せ）、その時に、春のご馳走とともにひなあられを持っていったのです。また、菱餅を外で食べるために砕いて作ったという説もあります。

## 【関東のひなあられ】米粒大で甘い！

米を爆（は）ぜて作ったポン菓子に砂糖などで味付けしたものです。

「日頃から、お釜に残ったご飯粒を干して保存しておき、その干し飯をあぶって作った」「米をじかに炒って作る爆米（はぜ）という菓子が江戸で流行っており、それを『ひなあられ』と命名したから」など諸説あります。

## 【関西のひなあられ】直径1センチ程度の大きさがあり、しょう油や塩味！

## 3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。

牡羊座 3/21~4/19	運気は急落。心も体もダラダラしやすい時だが、ぼんやりしないで、どんな時でもテキパキとした態度を心掛けてみましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○○◎
牡牛座 4/20~5/20	楽しくなりそうな運気。悩みや不安があっても気にしないように。明るい気分で行動すれば、必ず大きな幸運が訪れるでしょう。	全体運 ○◎△	恋愛運 ○△△
双子座 5/21~6/21	運気低空飛行。物事を真剣に考えるより、楽天的な気分で行動しましょう。考えすぎたり、こだわりすぎたりするとロクなことがないかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○◎△
蟹座 6/22~7/22	不安定な時。あせればあせるほど運気がカラ回りします。今は積極的に行動するより、将来に備えてじっくりと充電しましょう。	全体運 △▲◎	恋愛運 ◎△▲
獅子座 7/23~8/22	運気は上昇中だが、のんびりしすぎないように。平凡な生活では、楽しいことは期待できません。メリハリのある生活が開運の秘訣でしょう。	全体運 ◎○○	恋愛運 △○○
乙女座 8/23~9/22	運気低迷期。あせっても楽しいことは期待できません。今は仕事や遊びなどに没頭するより、のんびりと休養をとった方が賢明でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △▲○
天秤座 9/23~10/23	運気は一気に急上昇。弱気にならないで、思い切った行動を心掛けること。そうすることによって、新しい自分が見つかりそうです。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○◎
蠍座 10/24~11/21	運気は一気に急降下。モヤモヤしやすい時だが、気を引き締めて堅実な生活をしましょう。考えすぎたりすると、ストレスになってしまうかも。	全体運 △△▲	恋愛運 △○○
射手座 11/22~12/21	運気快調。勇気をもって前進しましょう。迷いのある人は、今が決断の時。モタモタして、せっかくの幸運期を逃してしまわないように。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ◎○△
山羊座 12/22~1/19	やや運気上昇の兆しだが、今のままではいいことなし。自分の立場をよく考えて、前向きな行動をしましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○△△
水瓶座 1/20~2/18	運気の波は最高。どこから幸運が訪れてもおかしくないの、いろんな場所に出掛けてみましょう。のんびりした生活ではもったいない。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 △○△
魚座 2/19~3/20	運気は最高潮。努力に応じた成果が上がるので、何事にも前向きな気分で行動してみましょう。自信があることは、特に積極的に。	全体運 ◎◎○	恋愛運 ○△△

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第51号 発行日 2014年3月1日



## 子供でも花粉症になるの？

子供の花粉症は年々増えていています。5~9才で13.7%・10~19才では31.4%と大人の発症率と変わりません！！

スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

スギ花粉が飛散する時期に、子供が熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は、スギ花粉症かもしれません。

花粉症では、目のかゆみを伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の指標のひとつになります。



しかし、鼻づまりの症状は、花粉症でも起こりますが、咽頭扁桃肥大や慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので、子供に異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。

## 子供だって花粉症の症状はつらい！

花粉症の季節は、鼻や目などのツライ症状が勉強や運動といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。

学校などの集団生活の中で、花粉症のためにみんなと同じように活発に活動ができないのは、子供にとっても悲しいことです。

正しい治療で、花粉症の症状をしっかりと抑えることにより、普段と同じ日常生活を送れるように

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

## 今月のハイライト

- ・子供でも花粉症になるの？・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・子供でも花粉症になるの？【続き】・・・2P
- ・改めて、花粉のおさらい！・・・3P
- ・誰にでも出来る「自己覚醒」・・・3P
- ・ひなあられって甘い？しょっぱい？・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

なることを子供に教えてあげてください。

## 昼間に元気がなかったり、集中力がなかったりしていませんか？

花粉症のお薬で、眠くなったり集中力が低下してしまう場合もありますが、症状自体が原因のことも多いのです。

花粉症の症状（鼻水、鼻づまり、くしゃみなど）のために夜間よく眠れないと、それが原因で睡眠不足となり、翌日の活動性に影響を与えることがあります。

睡眠不足に昼間の症状が加わって、より集中力や活動性が落ちますので、子供の夜の症状にも注意を払ってください。

## 子供の花粉症はどう治療するの？

花粉症の治療は、基本的に大人も子供も同じで、症状に応じて、抗ヒスタミン薬という飲み薬や、ステロイド点鼻薬などで治療します。

今まで成人にしか使用できなかった第2世代の抗ヒスタミン薬も子供に使用できる物が増えており以前と比べて薬の選択の幅が広がりました。子供の症状に応じた適切な治療を受けて下さい。

## 大人と子供の花粉症の違い！

子供の花粉症も年々増えてきています。子供の花粉症発症を見逃さず、いち早い対処をしてあげましょう。

子供は自分で症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要になってきます。 **続き**

## ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

- ★2月 ちくのう、求人専用のHPを作成しました。
- ★2.19 院内を大掃除し床を抗菌コートしました。
- ★2.23 院長、スタッフ共に勉強会に参加しました。

## 子供でも花粉症になるの？

### 「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状！



花粉症の主な症状といえば、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみですが、子供の場合はちょっと異なります。

子供の場合は、くしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。

これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことから、くしゃみも出ないということが原因になっています。

しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。

そこで、見分けるポイントとしては、口をあけているかどうかです。

鼻で息がしづらくなっているため、口呼吸することが多くなっているはずなので、注意深く観察してあげてください。

また、口呼吸が多くなると、息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

### 大人はサラサラ、

### 子供は少し粘っこい鼻水！

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子供の場合は少し粘っこい鼻水も出ます。

これも、鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。風邪と見間違えてしまうかもしれませんが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

### 目の症状も高い率で発現！

子供の場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。



### 鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図！

鼻がムズムズするので、こすったり、かいた

り、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口のまわりをしかめたりします。



また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります・・・。

このあたりも発見しやすいポイントかもしれません。

### お母さんへのアドバイス！

子供が花粉症になった場合、自分自身で対策ができないので家族みんなが気を配り、対処していくことが大切になります。早めにお医者さんに連れて行ききちんとした治療を受けましょう。



### 家族みんなで花粉から子どもを守ろう！

テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェックして、花粉の飛散量が多い日は、子供が外出しないようにしましょう。

外に出るときは、家族がマスクなどでしっかり花粉対策をとってあげて下さい。そして、家族が帰宅したときは、家の中に花粉を持ち込まないよう玄関でよくはらうことを習慣づけましょう。

また、花粉は重いので下の方にたまります。背の低い子供は家の中でも舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいので、床に花粉がたまらないようこまめに掃除することも重要です。

家族一人ひとりが協力して、子供から花粉を遠ざけてあげましょう。

### 花粉症になったら早めに当院まで！

子供にとっても花粉症の症状はつらいものです。鼻づまりによって睡眠不足になり、日中の集中力が低下することもあります。

また、子供の花粉症は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。

子供が花粉症になったら、早い段階で当院までお越し下さい。

## 改めて、花粉のおさらい！



実は、地球の温暖化によって、花粉症が始まる時期が毎年早まり、しかもヒドくなってきていることをご存知でしたか？

地球温暖化による二酸化炭素の増加と気温の上昇が、木や草の成長を早め、より多くの花粉をまき散らすことに繋がっているのです！

2014年、春のスギ及びヒノキ花粉の総飛散数は、九州から近畿地方のほとんどの地域と北海道は例年並みかやや多く、東海から東北地方は例年より少ない見込みです！花粉症シーズン突入にともない、改めて基本的な対策をおさらいしておきましょう！

### ①髪を洗うなら夜寝る前に！

夜寝る前に洗うことで、花粉がマクラや布団に付くことを防げます。

### ②サングラスと帽子は必需品！

マスクだけでは、目や頭に花粉がつきますので、それを防ぐためにも、大きめのサングラスと帽子は必需品です。

### ③室内の換気は早朝に！

花粉は、午前中から午後にかけて、大量に拡散しますから、花粉の少ない早朝に、換気をしてください。



### ④洗濯物は外に干さない！

花粉の付着を防ぐために、できるだけ室内、または乾燥機をお使い下さいね。

### ⑤車の運転は窓を閉めて！

運転中の「クシャーン」は危ないですよ！運転中は窓は閉めて、エアコンなど、フィルターを通す空気にしたほうが無難です。

## あなたにも出来る「自己覚醒」

毎朝、決まった時間に起きることができていますか？

ほとんどの人は目覚まし時計や家族に起こしてもらっていることと思いますが、中には『明日の朝6時に起きよう！』と眠るときにあらかじめ起床時刻を決めておいて、目覚ましなどの外からの刺激を使わずその時刻に自分で目覚める人もいます・・・これは“自己覚醒”と呼ばれる方法です！



実は、自己覚醒法のやり方はとても簡単なんですよ！(^.^)！眠る前に、目覚めたい時刻を強く意識するだけです！！具体的な数字を挙げて、何時間後に起きたいのか？

あるいは、何時何分に目覚めたいのか？を決めます。そして、その時刻を心の中で最低3回、強く念じます。口に出してつぶやいたり、枕にお願いしたりするのも良い方法なんだそうです。

### 自己覚醒でスタートダッシュ！

朝早く、強制的に起こされると副腎皮質刺激ホルモン濃度が、目覚めた直後に急激に上昇しますが、自己覚醒時は目覚める約1時間前から緩やかに上昇します。これは、目覚めるべき時刻には、目覚める準備が既にできているということです。



また、脳の血流量の変化にも違いがあり、自己覚醒できた時には、覚醒15分前から覚醒に向けて、右前頭葉領域に緩やかな脳血流量の増加が見られるそうです。

そして、自己覚醒と強制覚醒を比較した



研究でも、自己覚醒後は強制覚醒後に比べて、主観的な眠気が弱く、脳の機能をみるテストの成績も良くなっているとのこと！！

目覚める時刻を意識しておく、目覚めた後のスタートダッシュに違いが出るということです！

春の眠気は自己覚醒で防ぎましょう(^o^)/