

花ことば色々☆ ～カーネーション～

母の日に贈る花といえば、カーネーション！一昔前までは赤のカーネーションが定番でしたが、今では、実にさまざまな色のカーネーションがありますよね。



それぞれの色に込められた意味と効果！

《ピンク色》感謝・上品・気品・暖かい心
美しい仕草。

人を優しい気持ちにさせてくれます。

《オレンジ色》純粋な愛・清らかな慕情
あなたを熱愛します。

気持ちを解放させてくれます。

《黄色》美・嫉妬・愛情の揺らぎ・友人
人を明るい気持ちにさせてくれます。

《紫色》誇り・気品

エレガントなイメージを与えてくれます。

《青色》永遠の幸福

人を落ち着いた気持ちにさせてくれます。

《赤色》母の愛情・母の愛・真実の愛・情熱
人に活力を与えてくれます。

どれも、母の日の贈り物としては、ぴったりの意味を持っていると言えますが、中でも赤色は、これ以上ない色とも言えます！

ただ、黄色は少し、ネガティブな要素もふくまれていますので、あえて贈り物として選択する必要はないかもしれませぬね(^_^;)

あなたにとっても、あなたのお母さんにとっても、素敵な母の日になりますように♡



5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	運気下降中。暗い気分になりやすい時なので、明るく努力することが、開運のポイント。つまらないことでイチイチ落ちこまないこと。	全体運 ◎○△	恋愛運 △○△
牡牛座 4/20~5/20	チャンス到来の時。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、どこかにラッキーが。	全体運 ○◎◎	恋愛運 △○○
双子座 5/21~6/21	安定した運気。自分の持ち味を最大限に出してみましょう。きっと、あなたの存在を皆が認めてくれるでしょう。今はあなたが輝く時。	全体運 ◎○○	恋愛運 ○▲○
蟹座 6/22~7/22	まずまずの運気だが、気力が高まりすぎると、勢いあまって暴走してしまうかも。いつも通りのあなたが一番でしょう。	全体運 ○△○	恋愛運 ○▲◎
獅子座 7/23~8/22	ラッキーな時。ツキが味方している時なので、チャンスを実にモノにしましょう。ダラダラして、せっかくの幸運期をフイにしないように。	全体運 ◎○○	恋愛運 ○○△
乙女座 8/23~9/22	運気下降中。まだまだ楽しいことが期待できないが、今の頑張りは後で大きく影響します。くさらないで一生懸命努力しておきましょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○△○
天秤座 9/23~10/23	不安定な時。腹が立つことがあっても、気持ちにブレーキをかけ、冷静に行動しましょう。決して、こだわったり被害妄想になったりしないように。	全体運 ○▲○	恋愛運 △△○
蠍座 10/24~11/21	運気絶好調。充分すぎるぐらいの意欲を出してみましょう。きっと努力に応じた成果が上がるでしょう。但し、好調に甘えてハメを外さないように。	全体運 ◎○○	恋愛運 △○◎
射手座 11/22~12/21	運気大暴落。仕事や人間関係などでトラブルに巻き込まれやすい時なので、言葉使いや態度に気をつけ、心にゆとりをもって慎重に行動しましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○▲
山羊座 12/22~1/19	運気は停滞期。精神的にも落ち込みやすい時なので、笑顔を忘れずにテキパキした行動をしてみましょう。考えすぎて八方ふさがりにならないように。	全体運 ○△△	恋愛運 ○△◎
水瓶座 1/20~2/18	運気は落ち着いたムード。のんびりした生活も良いが、暇を持て余さないで何事にも思い切った行動をとってみると、超ラッキーかも。	全体運 ○◎◎	恋愛運 ◎○△
魚座 2/19~3/20	くだらないことで悩みそうな時。プラス思考を心がけ、楽しいことを計画してみましょう。落ち込みそうな時には、ノーマルな気分が一番。	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53号 発行日 2014年5月1日



スギ以外の花粉について！

日本には、スギ以外にも花粉症を起こす樹木や草がたくさんあります。花粉症と言えば、なんといってもスギ花粉症ですが、実は、スギ以外にも多くの樹木の花粉症が知られています。例えば・・・

『スギ花粉の時期でもないのに鼻水が止まらない』『スギの木がないのに目がかゆい』そんなときは、他の植物の花粉症かもしれません！今回は、スギ以外で花粉症を起こす樹木や草と、それぞれの花粉症の特徴をご紹介します！

《ヒノキ(ヒノキ科)》スギとヒノキの花粉は、飛散時期がほぼ一緒ですが通常ヒノキ花粉の方が少し遅れて飛びはじめます。また、スギとヒノキの花粉は、形もよく似ていますので、スギに反応する人は、ヒノキにも反応しやすく、スギ花粉症の方の約7割がヒノキ花粉にも反応すると言われています。このような人は、スギ花粉症シーズンの終わり頃にヒノキ花粉による症状が加わって重症化することもあるので、花粉飛散情報を確認し、シーズンを通しての治療が必要です。

【口腔アレルギー症候群にご注意を！】

ヒノキ、シラカンバなど、カバノキ科の花粉症の人が果物を食べたときに、口の中がかゆくなったり腫れたりといった、アレルギー症状が起こることがあります。その原因は・・・

果物のタンパク質とカバノキ科の花粉のタンパク質がよく似ており、花粉に反応する人はこれらの果物にも反応してしまうことがあるからです！！

生で食べたときだけ症状が起こり、ジュースや調理した果物では起こりにくいと言われていたのですが、個人差があるので油断は禁物です！

●花粉症の人がアレルギーを起こしやすい果物●
リンゴ・モモ・さくらんぼ・カキ・キウイなど。

【身近な植物の花粉】

夏から秋にかけて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水など、花粉症の症状が出たら、その原因はイネ科やキク科、ブタクサ属などの背が低い雑草の花粉です。これらの草本植物は丈が低く、花粉は数10mの範囲にしか広がりません。そのため、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、花粉の飛散時期が来たらそこには近づかないようにすると良いでしょう。

今月のハイライト

- ・スギ以外の花粉について！・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・体の不思議！・・・2P
- ・みんな肌をこすり過ぎ！～摩擦ジミ～・・・2P
- ・たった15回を続けてみると・・・!?・・・3P
- ・NK細胞ってなんだ？・・・3P
- ・花ことば色々☆～カーネーション～・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

《イネ科の植物》イネ科の植物では、スギ・ヒノキ花粉症と同じような鼻の症状、目の症状に加え、皮膚のかゆみなど全身症状が出やすいのが特徴です。

どちらも、花粉の飛散時期は5～8月で、夏の花 pollen 症の代表格となっています。



オオアワガエリ カモガヤ

牧草として栽培され、道端や河川敷にも生息しています。

《キク科の植物》キク科の植物が原因の場合、症状はスギ・ヒノキ花粉症と同様、鼻や目の症状が起こります。ブタクサはどこにでもあるので、近所に畑や河川敷がある場合は特に注意しましょう。

飛散時期は8～10月で、とても繁殖力が強く全国的に広く分布しています。ヨモギも道端や河川敷など、全国的に広く分布しており、いずれも秋の花 pollen 症の代表格です。



ブタクサ ヨモギ

※当院では、血液検査によるアレルギー診断を行っていますので、ご利用ください。

ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

★4月16日

清掃業者による大掃除を行いました。床面は抗菌コートしてあります。

※わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科

東海市加木屋町2-224-2

お問合せ 0120-287-784

予約専用 0120-187-784

《正しいスクワットのやり方》



- ①足を肩幅に開いて立つ。
- ②両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ③息を吐きながら、ヒザが前にでないようにゆっくり腰を下ろす。
- ④息を吸いながら元の姿勢に戻る。

ふくらはぎを引き締めたい時はつま先立ち、太ももを引き締めたい時はかかとを床につけて行うのがオススメ！朝晩15回ずつ行ってみましょう～！運動を始めるまでに気合いが必要という方も、これなら簡単に取り入れることができるのではないのでしょうか？

ポカポカ陽気に誘われて、ウォーキングやジョギングを始めたり、習慣にしようと思っている方もいる方も多いかもかもしれませんね！でも・・・『なかなか時間が作れない！』『すぐに挫折してしまう！』という方もいると思います。

ですが、特別な道具や場所、時間を使わずに手軽にできて、効果を得られる運動なら続けられそうではありませんか？

そんな方にオススメしたいのが・・・「スクワット」です！

【解説】スクワットは、体の中でも特に大きく沢山のカロリーを消費してくれる、太ももの筋肉を鍛える運動です。そこを鍛えることで基礎代謝が上がり、痩せやすい体作りができるという訳です！また、上半身から下半身まで様々な筋肉を使うため、太ももはもちろん、ふくらはぎや下腹、お尻、背中引き締め効果や半身

の血流が良くなり、むくみが改善されて脂肪がつきにくくなります。



ちなみに・・・スクワットを15回すると、腹筋500回分の筋肉増量効果が得られるとも言われているので、これは驚きですよ！

無理のない程度にお試しあれ～♪

体の不思議！

土踏まず・おもしろ豆知識！

二足歩行の人間にとって、足の裏のわずかなくぼみがとても大切な役割をしています！足の裏にアーチを作ることによって、歩いたり走ったりするときに、地面から受ける衝撃をやわらげ、クッションのよう



な役目を果たしているからです。ですから、土踏まずのない、いわゆる扁平足の人は、クッションがないので足を傷めやすくなります。面白いことに、土踏まずは人間だけにしかありません。他の動物にはないのです。しかし、人間でも赤ちゃんのときにはなく、成長する過程で作られていくものなのです。

この大切な「足の裏のアーチ」は赤ちゃんが立ち上がって歩きはじめ、骨格がしっかりと作られるまで、つまり、主に幼少期に形成されるということになります。

そして、足は姿勢の基本です！土踏まずがないと、疲れやすい、腰痛になりやすいなど「たかが小さなくぼみ」馬鹿にできないくらい、いろいろと体への影響が出てくることもあるのです！一度、ご自分の足裏をよくよく眺めてみてください・・・。



もし無くて『大人になってしまったから、もう無理だ』とおっしゃらず、つま先立ちをするだけでも扁平足は、だいぶ改善されるそうですよ！

みんな肌をこすり過ぎ！～摩擦ジミ～

肌への刺激や摩擦が原因となって、メラニンが生成させたり、色素沈着を引き起こしたりする「摩擦ジミ」・・・実は、日常生活のなかには摩擦ジミができてしまうNG習慣が沢山あることをご存知ですか？



■NGその1
ゴシゴシクレンジング！

クレンジングや洗顔時、肌をキレイに洗おうと必要以上に力を入れている方は要注意！★クレンジング剤は、肌馴染みが良くなるように手の平で人肌に温め、指先に力を入れ

ずに優しくメイクを落とす。★洗顔料は、泡立てネットでキメ細かく泡立て、泡を転がすように洗顔をするのが良いそうです！

■NGその2
シャワーを直接浴びる！

水圧が強いシャワーのお湯を顔に浴びるのもかなりの刺激になりますので、お湯は手に溜めて顔をすすぐようにしましょう。



■NGその3
タオルでゴシゴシ！

洗顔後や入浴後、タオルでゴシゴシと肌を拭くのも刺激に

なります。トントンと軽く叩くようにして水分を拭き取りましょう。また、ゴワゴワタオルの使用も、肌への刺激になるので注意しましょう。



■NGその4
マッサージで刺激！

顔のマッサージを頻繁に行くと、肌への刺激と摩擦が原因となってシミができやすくなりますのでご注意ください！

これからは紫外線対策だけではなく、肌への刺激も意識して、シミのない美しい肌をキープしましょう。

男性の方もね！！

NK細胞ってなんだ？

NK細胞は、私達の体内の安全を守る「見回り役」のような役割をしています。

見回りがちゃんとしていると、体内に侵入した敵（細菌やウイルス）をすぐに発見して退治できます。

NK細胞活性が低いということは、見回り役の元気がなく、怠けて体内の安全（カラダの免疫力）がほとんど守れていない状態です！そうすると、健康障害のリスクも高くなっていきます！！

NK細胞の活性化（元気に）しよう！

【体温を下げない！】

シャワーより40℃くらいのお風呂でゆっくりくつろぎましょう！

【腸内細菌を善玉菌優位に！】

納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維などを摂取して善玉菌を増やしましょう！

【夜更し厳禁！睡眠不足解消！】

NK細胞は深夜が弱いので「早寝早起きは三文の徳」これは免疫にも言えるようです。また、睡眠不足が続くとNK細胞も元気が出ませんので、こんな時こそ体調を崩し、カゼも引きやすくなります！ご注意ください！



こんな簡単なことで免疫細胞の活性が上がるなら、誰でも自分で免疫力を改善することが可能ですよね！？体内ケアを始めるのに、遅すぎることはありません！！まずは“頑張らなくてもできること”から始めてみましょう！！