

# 頑張れ日本代表！太陽の使者・ヤタガラス！

## ヤタガラスって？

「古事記」「日本書紀」に登場するカラスでイワレヒコ（後の神武天皇）が熊野地方に上陸した際、天の神から使われ、一行の道案内をしたと伝えられています。この導きによって、イワレヒコは敵対する敵を打ち負かし、大和平定を成し遂げることができたんだとか・・・

また「ヤタガラス」は太陽の使者を意味し、勝利を導く幸運のシンボルとされています。

八咫鳥の「咫」は、長さの単位で1咫は約18cmになり、それ1字では「あた」と読み、「八咫（やあた→やた）」で「大きな」という意味になるそうです！

太陽の使者に導かれ、勝利を手にするのは日本代表！！頑張れニッポン！！



6月は、ブラジルにてサッカーのワールドカップが開催されますね！

日本代表の活躍に期待しましょう～！！

さて、サッカー日本代表のユニフォームのエンブレムには、日本神話に出てくる三本足のカラス『八咫鳥：ヤタガラス』がシンボルマークとなっており、翼を広げてサッカーボールをキープした姿は“素早さ”と“力強さ”を表しているそうです。

日本に初めて近代サッカーを紹介した中村覚之助さんという方に敬意を表し、出身地・和歌山県那智勝浦町にある熊野大社の神使である八咫鳥をデザインしたという説があります。

## 6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。

<b>牡羊座</b> 3/21～4/19	運気は低め安定ライン。何をやっても八方ふさがりな時なので、イライラした気分にならないように。行き詰まったら、気分転換してみましょう。	全体運 ▲○△	恋愛運 ▲△○
<b>牡牛座</b> 4/20～5/20	運気急降下。気が重くなるような事が、いつ起きてもおかしくありません。あせらないで、マイペースを心掛けましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ○△▲
<b>双子座</b> 5/21～6/21	好不調の激しい時。知人とトラブったり、恋人と大喧嘩しやすい時なので、自己主張をするより、受け身の姿勢が吉。	全体運 ○▲○	恋愛運 ▲○○
<b>蟹座</b> 6/22～7/22	運気は不安定。大きな事は考えずに、確実に一步一步進む心構えが大切。行き過ぎた態度や言動も、大失敗のもと。	全体運 △△○	恋愛運 ◎○△
<b>獅子座</b> 7/23～8/22	運気は八方ふさがり。自我を抑え、周囲の意見に従いましょう。慎重さを忘れたり、うかつな行動をとったりすると、ロクな事がありません。	全体運 ○△▲	恋愛運 △△▲
<b>乙女座</b> 8/23～9/22	運気は堅調。高望みさえしなければ、だいたいのことは思い通りに。チャンスを待っていた人は、勇気をもって決断しましょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ○◎◎
<b>天秤座</b> 9/23～10/23	運気はどん底。無理せずに、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 △○○
<b>蠍座</b> 10/24～11/21	ダラダラしやすい時なので、スッキリした生活を心掛けましょう。気の抜けた行動は、大きな落とし穴が待っているでしょう。	全体運 ◎△▲	恋愛運 ◎○△
<b>射手座</b> 11/22～12/21	運気急上昇。何事にも、完全燃焼するぐらいの気持ちで、やりたいことをやりたいただけやってみましょう。ただし、軽率にならないように。	全体運 △◎◎	恋愛運 ▲○◎
<b>山羊座</b> 12/22～1/19	運気は絶好調。何事もプラスに働きやすい時なので、控えめになり過ぎないで、やや強気に徹しましょう。優柔不断は、特に注意。	全体運 △○◎	恋愛運 ○◎○
<b>水瓶座</b> 1/20～2/18	運気低空飛行。やりたい事があっても、今は自重しましょう。特に、自分勝手な行動は、周囲からの反発をかってしまうでしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
<b>魚座</b> 2/19～3/20	運気低迷期。楽しい事が期待できない時なので、発展を考えるより、今は休養が一番。家で掃除などをして、のんびりした生活が賢明。	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54号 発行日 2014年6月1日



## 犬アレルギーのお話し！

「犬アレルギー」という言葉は、ペットブームに伴って、近年よく耳にするようになってきました。その症状は、ペットの垢やフケ、体毛に付着したダニなどにより、喘息でもないのに咳が続いたり、アトピーのような発疹が出たりします。しかし、犬アレルギーの症状は、全ての犬に対して起こる反応ではないようです。

例え自身や子供がアレルギーであっても、それ以上にペットとの生活を望む方もいらっしゃいます。アレルギー検査をして、動物のフケに対するアレルギー反応の有無によって、陽性だった患者さんがペットを飼っている場合、可愛いペットを手放すことに躊躇する気持ちも理解できます・・・。

基本的に、アレルギーの人が犬を飼う際に、気をつけるべきことは・・・

- アレルギーからできるだけ離れること。  
(触れない、吸い込まない)
- アレルギーに触れた後は、すぐにクリアしてアレルギーフリーな時間を作ること。
- アレルギーの量をできるだけ増やさないこと。  
の3つが大切になってきます。  
そこで・・・

### 犬アレルギー患者のための日常生活の注意点です！

- ①週に1回、犬をシャンプーする/体を拭く！  
抗原となるフケを一時的には減少できますが、効果は一時的かもしれません。濡れた暖かいタオルで体をやさしく拭いてあげるだけで、毛に付いた埃、体のフケを減らす事が出来ます。
- ②こまめなブラッシング！
- ③HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter) フィルター使用の空気清浄機の設置！ (特に寝室)  
ファンは「auto」ではなく「on」にして下さい
- ④犬のペットのカバーの着用！  
空中の猫・犬抗原やダニ抗原を減少させられる。
- ⑤掃除の徹底！  
★カーペットを除去。★出来るだけ家具を減らす。  
★週一回はカーテンを洗う。  
★壁の拭き掃除。(効果的)  
★ガムテープ作戦やコロコロ攻撃。  
★ゲージを清潔に保つ。★おもちゃを洗う。  
【解説】フケは、ダニの糞などに比べて、非常に細かく軽いため、長時間空気中に漂います。  
また、小さくて粘着性があるので、床、カーペット、壁、家具、蛍光灯カバー、天井などに付着します。

## 今月のハイライト

- ・犬アレルギーのお話し！・・・1P
- ・アジサイで厄除け?!・・・2P
- ・知っ得情報!  
二次被害を食い止めろ!・・・2P
- ・あなたの顔は左右同じですか?・・・3P
- ・おへそって、やっぱり不思議!・・・3P
- ・頑張れ日本代表!  
太陽の使者・ヤタガラス!・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

これらを取り除くためにHEPAフィルター使用のバキュームクリーナーを使って吸引すべきです！！  
床であれば、毎週拭き掃除をすべきでしょう。

- ⑥犬に触れ合う部屋着を必ず別ける！
- ⑦寝室をペットの立ち入り禁止区域とする！  
ペットと一緒に眠ることは、一晩中アレルギーに暴露されていることとなります。  
犬は庭で生活させるのが基本です。
- ⑧なるべく、短毛の雌犬を選択する！
- ⑨皮膚病になりやすい犬種を避ける！  
他の犬種に比べて、より多くのアレルギー性蛋白(Can f1)を産生する犬種がいます。  
ウエストハイランドホワイトテリアなど、皮膚疾患に罹患しやすい傾向にあるいくつかの犬種は、よりアレルギー性蛋白を産生します。

- ⑩舐めさせない！
- ⑪トイレの糞を徹底させる！
- ⑫まめに手を洗う！
- ⑬長袖の服を犬に着せる！
- ⑭できればマスク、手袋を着用する！



日本アレルギー学会では『アトピー体質を持つ小児のペット飼育は推奨できない』と報告していますが、欧米では逆に『幼児期のペットとの生活が、将来アレルギーになるリスクを下げる』と報告され、それを裏付ける疫学調査結果も多数報告されています。

## ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

- ★5月21日：ダスキンによる大掃除が行われ、床は抗菌コートされています。
- ★5月25日：院長、スタッフ7名で、勉強会に参加しました。

※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

## アジサイで厄除け？！

梅雨には、アジサイがよく似合いますね！！しっとりとした姿も美しく、梅雨ならではの風情を感じます♪



アジサイは、土壌のPh（水素イオン濃度指数）が酸性だと青系になり、アルカリ性だと赤系に、中間だと紫系になります。

日本は、火山地帯で雨も多く弱酸性の土壌が多いため、青系や紫系が主流ですが、欧州では、アルカリ性の土壌が多いので、赤系が主流になっているんだそうです！？

美しい青紫のアジサイは、日本だからこそなんですね！！

### 「アジサイのおまじない」 知ってる？

実は、6月の6のつく日に、アジサイを逆さまに吊るしておく、厄除けになると言われています。

- 玄関に吊るせば、厄除けになりお金が貯まる！
  - 部屋に吊るせば、お金に困らなくなる！
  - トイレに吊るせば、病気にかからない！
- など、いろいろな説がありますが、その理由は、昔から商売繁盛を願って蜂の巣を吊る

す風習があり、アジサイが蜂の巣に似ていることから、金運の花とされているからなんだそうです。

また、病気除けは、寝（根）付かず、健康に通じるからだと言われています。

アジサイは、盛んに品種改良されているので、多種多様の品種を楽しめます。

梅雨空の下、美しく咲くアジサイは、きっと私達の心を和ませてくれるでしょう・・・今年の梅雨も、アジサイを愉しんでくださいね～♪



## あなたの顔は左右同じですか？

目の高さ、大きさ、眉毛の位置、口角の位置など、よくよく顔を見てみると左右違っていませんか？



実は、顔がゆがむ大きな原因のひとつが毎日の生活習慣です！！

### ●頬杖をよくする？！

頬杖を左右順番についている人はあまりおらず、どちらかやりやすい方についている人がほとんどで、頬杖をつくことで片側のフェイスラインに圧力がかかります。

毎日続けているとフェイスラインから顔のゆがみが生じるので、できるだけ頬杖をつか

ないように意識しましょう！

### ●横向きで、顔の下に手を置いて寝る？！

頬杖同様、どちらかに圧力がかかります。

また、横向きで寝ると骨盤がゆがみやすいと言われていいますので、出来るだけ仰向けで寝るように心掛けて下さい。

### ●片側で噛むクセがある？！

片方の歯で噛むことで、口周りの筋肉のつき方が変わり、フェイスラインや口角の位置が左右違ってきます。

虫歯が気になる人は、早めに治療し、左右の歯をしっかりと使用して噛むように意識しましょう。

### ●脚を組んで座る？！

脚を組んで座ると、骨盤のゆがみにつながります。

骨盤は上半身と下半身のつながり目であり、骨盤がゆがむと全身のゆがみにつながり、顔のゆがみにもつながります。

出来るだけ脚は組まずに座ることをおすすめします。



これらのことを続けると、左右の顔がゆがんでしまう原因になりますので、絶対避けたい生活習慣です・・・。

どれも無意識でやってしまいがちな習慣なので、普段から意識することが大切です。

## おへそって、やっぱり不思議！

お腹の真ん中にポッチリとおへそですが、このややユーモラスな存在は、ご存知のとおり臍帯の取れた跡ですね。



この世に生まれるまでは、私達のライフラインとしてなくてはならないものですが、誕生してからは特に役目を持っていません！？

そもそも、母体から臍帯を通じて栄養を受けていた印であるおへそは、哺乳類の証とも言われているのですが、哺乳類だけがこのような誕生をしているわけではありません。

実は、魚類や爬虫類の中にも胎盤内で栄養を受けて成長し、臍帯を持って生れる種があり、あの恐ろしいサメにもおへそがあるそうです！  
なんだかミスマッチな組み合わせに感じますね（笑）  
さて、私達日本人の生活の中に

は「へそ曲がり」や「へそで茶を沸かす」など、おへそについての言い回しがあります。  
『カミナリさまにおへそを取られる』という言い伝えもそのひとつですね。

雷は、真夏の午後に発生する事が多いのですが、そんな日は暑い上に湿度が高く、子供は水遊びなどでおへそを出していることが珍しくありません。



そんな時、突然雷を伴った雨が降ると急激に気温が下がる為『お腹を冷やすので気をつけなさい』という生活の知恵から生まれた言葉なのです。

『お母さんと繋がっていた名残を取ってしまうとは、カミナリさまご勘弁を！』と言いたくなるような心情に、うまく訴えたい伝えたいのですが、すでに真夏日を記録するほどの異常気象ですから、暑さをしのぐ為逆に体を冷やさないうように注意を！

## 知って得情報！二次被害を食い止めろ！

ある日突然、ひったくりや置き引きで、バッグなど身の回りのものが盗まれてしまったら・・・考えただけでもゾッとしますよね。近年、こういった犯罪により、多大な被害を受けている人が増加しているそうです！



中には、警察に被害届を出しに行ったり、二次被害を防ぐための連絡など、ほぼ丸3日かけて、その対応に追われた人もいます。これが、これは、他人事ではありません。んよね！

### ●携帯電話／スマートフォン！

この場合、対応に困るものは・・・電源を切られた場合には、位置情報は拾えませんが、通話・メールなどをさせないよう、契約している通信会社に電話して、すぐに止めてもらうようにしましょう！

### ●クレジットカード・キャッシュカード！

銀行やカード会社に電話して、す

ぐに止めてもらい、再発行の手続きを行うようにしましょう。

ただし、カードが盗まれた場合には、カード会社の連絡先が分からなくなってしまうので家にもカード会社の連絡先一覧を常備しておくことをお勧めします。

これなら、手帳や携帯電話を盗まれても安心です！

### ●自宅の鍵！

賃貸住宅であれば、管理会社などに連絡してマスターキーで開けられるか確認し、難しいようなら鍵のレスキュー業者を呼ぶしかありません。

運転免許証など、身分証明書と一緒に盗まれた場合には、住所が犯人に知られているので一刻も早く鍵の交換も必要です。

万が一のときや紛失したときは、慌てず二次被害を防げるよう準備しておきましょう！

