

正しく座れば感情も和らぐ！

ストレスを解消する方法については、今まで色々とお伝えしてきましたが、こんなにも簡単な方法が存在するとは驚きです！！その方法とは・・・

「姿勢良く座ること」です！！

心理学会で発表された、新たな研究によると『緊張している時に、正しい姿勢で座ると、すぐに明るい気持ちになり、自信が湧き、そして、熱意が湧いてくる』ということが明らかになったそうです。



この研究は、約74人を対象にし、椅子にくずれるように座る人と、背筋を伸ばして座る人を無作為に割り当て、対象者たちの背中と椅子の背もたれに、テープで30分間固定。その後、対象者の気分や自己評価、脅迫の知覚レベル、血圧、心拍数などを測りました。

その結果、まっすぐに固定されて座っていた人は、気分が良く、恐怖感のレベルも低く、

自己評価も高いという結果がでました。反対に、くずれる姿勢で座っていた人は、ネガティブな言葉や悲しみの兆候である言葉をよく使うことが多かったそうです。

この研究は、悪い姿勢によって引き起こされた筋肉の緊張が、他のストレス要因を増大させると言う、既に知られている事実を明らかにしたのではなく正しい姿勢を通してストレスを緩和させることができ、それと同時に、感情を和らげることができるということを初めて明らかにしたのです！



こんなに簡単なストレス解消法があったなんて驚きですよ！！正直、座る姿勢を甘く見ていた人も多いのではないのでしょうか？緊張した時やストレスが溜まったときは、とりあえず「姿勢良く」座ってみてはいかがでしょうか？

アメリカの元大統領リンカーン氏をご存知ですか？彼は、博識として有名でしたが、リンカーンのいとこによれば、彼の子供時代は「一見ボートとしていて、とても賢い子ではなかった。苦労して前に進むタイプだった」そうです。リンカーン自身も、『私が分かったのは自分が時間をかけて学び、時間をかけて忘れる人間だということだ。私の心は鋼のよう、何かを刻むのには大変骨が折れるが、一度刻まれたものは消えることはない』と自認しています。



時間がかかっても・・・いいんです！

「時間をかけて学び、時間をかけて忘れる」1990年代には、大学の認知科学者が、学習が困難だと感じた時、より知識が身につくという研究結果を発表し、その概念を説明するにあたり「望ましい困難」という言葉を作り出しました。

他の研究でも、教科書を読みづらいフォントで印刷した時の方が、学生達が内容をよく覚えたという結果も出ています。

また、アナグラム・パズルを解かせたとき、気を散らせる為に、周りでランダムな数字を読み上げるグループと、何の障害も与えず解いたグループとでは、気を散らされたグループの方が認知能力が高かったそうです。



しっかりと知識を身につけると、覚えるとき、時間がかかるということは、そう悪いことではなさそうです(^_^)

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第59号 発行日 2014年11月1日

インフルエンザワクチン接種のQ&A

- Q、ワクチンの効果の持続期間は？**
A、接種後2週間程で効果が現れ約6ヶ月間続きます。
- Q、インフルエンザの予防接種は毎年打った方が良いですか？**
A、打ったほうが良いです！なぜなら、ワクチンの効果は半年間しかありませんし、流行が予想されるウィルスのタイプが毎年変化する為、ワクチンの内容も毎年異なるからです。
- Q、効果的な接種時期は？**
A、10月～11月末まで、遅くとも12月中旬までには済ませて下さい。
- Q、2回接種する場合の接種間隔は？**
A、効果的な接種間隔は4週間です。13才未満は最低でも2週間あけて下さい。(13才以上の場合は最低1週間です)
- Q、ワクチンの効果は？**
A、約80%で、就学前の小児の場合は**20～30%**です。予防接種を打っても、インフルエンザに**全く罹らない訳ではありません。**しかし、インフルエンザに罹った場合でも症状は軽く済みます。また、多くの方(集団の接種率83%以上)が予防接種を打つと、周りの予防接種を打っていない人(例えば、生後6週未満の赤ちゃん)も、インフルエンザに罹りにくいとされています。
- Q、ワクチン接種の時に飲んでいてはいけないお薬はありますか？**
A、①免疫抑制剤・ステロイド⇒ワクチンの効果が減弱してしまいます。
②アスピリン⇒副作用(ライ症候群)が出やすいです。
 ※抗生剤、感冒薬はOKです！
- Q、他の予防接種との接種間隔は？**
A、①インフルエンザが先の場合⇒次のワクチンは**6日以上**あけて下さい。
②インフルエンザが後の場合⇒生ワクチン(麻疹 風疹・水痘・おたふく・BCG・MR・ロタ)が先なら、**27日以上**あけて下さい。
 ⇒不活化ワクチン(ポリオ・HiB・肺炎球菌・三種混合日本脳炎・A型肝炎・B型肝炎・破傷風・ヒトパピローマ・狂犬病)が先なら、**6日以上**あけて下さい。
- Q、卵アレルギーの子供にワクチンを接種しても良いのでしょうか？**
A、鶏卵の二次製品を食べているお子さんは、安全に接種できています。卵または卵を含む食品の摂取後に、蕁麻疹等の症状が発現したことがある場合は、医師にご相談下さい。
- Q、気管支喘息の人もワクチンを接種しても良いのでしょうか？**
A、予防接種前の2週間、喘息発作がなければ大丈夫です。

今月のハイライト

- ・インフルエンザワクチン接種Q&A・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・知っ得情報！主婦の知恵～アメリカ編～・・・2P
- ・お金のまつわるなぜ？を解明！・・・2P
- ・文化の日ってどんな祝日なの！？・・・3P
- ・今月の運勢・・・3P
- ・正しく座れば感情も和らぐ！・・・4P
- ・時間がかかっても・・・いいんです！・・・4P

※もし発作が起きてしまったら、発作後2週間以上たつてから接種するようにします。接種後は、発作が出ないことを確認する為に**院内で30分間待機**が必要です。

- Q、妊婦、授乳婦の方への接種は？**
A、当院では妊娠14週以降(安定期)の妊婦の方に接種しています。妊娠初期で接種希望される方は、産婦人科に御相談下さい。妊婦のお母さんが予防接種を打つと、母子ともに免疫を獲得できます。胎児へも抗体が移行する為、出生後の乳児の感染防御、重症化の防止のメリットがあります。胎児への影響は自然発生的なリスクと変わりません。お母さんの副反応の発生率は非妊娠時と変わりません。出産後すぐにも接種可能です。授乳婦の方も問題ないですしお乳を飲んでる赤ちゃんに影響はありません。また、ワクチン接種後の避妊も必要ないとされています。
- Q、生後何ヶ月から接種することができますか？**
A、生後6ヶ月以降から可能です。
- Q、もし予防接種の前に他の病気に罹ってしまったら？**
A、罹患した疾患が軽症なら、症状が回復すれば接種できます。突発性発疹症・手足口病・伝染性紅斑は、**治癒後1～2週間**で接種できます。麻疹・おたふく・水痘・風疹は、**治癒後約2～4週間**で接種できます。



★現在、インフルエンザの予防接種を行っています。予約状況はスタッフにお尋ねください。

- ★10月15日 ダスキンによる大掃除を行いました。
- ★10月26日 院長・スタッフが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
 お問い合わせ 0120-287-784
 予約専用 0120-187-784

知っ得情報！主婦の知恵～アメリカ編～

世界中どこの国でも、主婦の知恵は存在しますが、日本以外の主婦の知恵って気になりませんか？
アメリカの主婦の知恵、あなたはいくつ知っていますか！？



●**ミキサー洗浄！**・・・ミキサーは、わざわざスポンジで洗わなくても、洗剤と水を入れて一気に洗浄！簡単に洗浄できます！

●**レモンで消臭、お掃除！**・・・生ごみ入れの底にレモンの皮を散らしておけば、嫌な臭いもスッキリ消臭できます！

また、電子レンジの内側の汚れを落とすときは、半分に切ったレモン2つと大さじ1杯の水をボールに入れ、レンジで2～3分加熱して蒸気が出た後、乾いた布で拭けば、中に充満した蒸気



により、ベトベトにこびりついた汚れがはがれやすくなります！

●**アルミホイルでバナナ長持ち！**・・・バナナのへたの部分ラップかアルミホイルで包めば、バナナが長持ちします！

●**卵の殻がッ！**・・・卵を割った時に入ってしまった殻って、取りにくくてイライラしますよね！？



そんなときは、指をぬらしてからつまむと簡単に取れます！

●**冷蔵庫の整理整頓！**・・・回転盆を冷蔵庫の中に置けば、調味料類も楽々整理できて、取りやすいと言う利点もあります！

主婦の知恵は万国共通です！ぜひ、普段の生活に取り入れてみて下さ～い♪

文化の日ってどんな祝日なの！？

11月3日は祝日「文化の日」となっていますが、一体どんな祝日で、どんなことが行われているか知っていますか？



文化の日は、1946年（昭和21年）に、日本国憲法が公布された日です。日本国憲法が平和と文化を重視している事から1948年（昭和23年）に成立した祝日法で11月3日を「文化の日」としました。実は、11月3日は明治天皇の誕生日だった為、天長節、明治節として1948年以前も休日でした。

祝日法によると、文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」としています。つまり、日本国憲法の3大要素である・・・

「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」を尊重しあう日なのです。このような習慣・振る舞いは日本国民として、ずっと大切にしていきたいですね！！



そして、文化の日には、皇居で文化勲章の授与式が行われます。文化勲章は、国家又は公共に対し、功労のある方や社会の各分野における優れた行いのある方に授与されます。

また、全国各地で文化祭や美術館、博物館、研究所等の関係機関の無料開放や各種公開講座の実施、授業参観等が行われます。

文化の日は、日本の古くから残る文化（習慣や振る舞い）について考えてみるのも面白いかもしれませんね(^_^)

11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	運気	全体運	愛情運
牡羊座 3/21～4/19	運気のリズムは好調なので、明るい気分でテンポ良く行動しましょう。そうすれば、思わぬところから幸運が舞い込むかも。	◎◎◎	○△▲
牡牛座 4/20～5/20	ぼんやりしやすい時。気を引き締めて行動しないと、誰かに運気を下げられてしまいそう。事故、ケガなどにも要注意。	○△▲	○△△
双子座 5/21～6/21	運気絶好調。ツキが味方している時なので、思い切った行動をしましょう。気持ちさえ乗っていれば、だいたいのことは好結果に。	◎◎◎	△△▲
蟹座 6/22～7/22	ゆるやかだが、確実に運気上昇中。目先の欲より将来を考えた努力が大切。気負わないで、堅実な努力が後で大きな成果につながるでしょう。	△○○	▲△○
獅子座 7/23～8/22	運気は絶好調。何事も計画通り実行すれば、だいたいのことは大丈夫。考えすぎないで、前向きな気持ちで頑張りましょう。	◎◎○	○△△
乙女座 8/23～9/22	運気はどん底。気力があっても無理せず、一歩引いた生活を送りましょう。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。	△▲△	△○○
天秤座 9/23～10/23	運気絶好調。思いっきり意欲を出してみましょう。きっと、努力に応じた成果が得られるでしょう。ただし、ハメを外してしまわないように。	◎◎◎	○△▲
蠍座 10/24～11/21	不安定な運気なので、ダラダラしないで気持ちにハリをもって、さわ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。	▲○△	○△△
射手座 11/22～12/21	運気は絶好調。何事もプラスに働きやすい時なので、控えめになりすぎないで、やや強気に徹しましょう。優柔不断は特に注意。	◎◎◎	○△△
山羊座 12/22～1/19	運気は最悪。やりたいことがあっても、今は自重しましょう。特に、自分勝手な行動は、周囲から反発をかってしまうでしょう。	△▲△	▲○○
水瓶座 1/20～2/18	運気は追い風。あなたのプラス面が表に出やすい時なので、弱気にならないで、何事にも思い切った行動をとってみましょう。	◎◎◎	△△▲
魚座 2/19～3/20	運気は一気に急降下。物事がうまく運びにくい時なので、大きな発展は期待できないが、ゆとりをもって振る舞うとラッキーかも。	○△▲	▲△○

お金にまつわるなぜ？を説明！

◆なぜ、硬貨には製造年が入っているの？

日本に流通しているお金で、硬貨には全て「製造年」が記載されていますが、紙幣にはその記載が一切ありません。同じ日本のお金なのに、どうしてこのような違いがあるのでしょうか！？

紙幣の寿命はかなり短い！
硬貨は、簡単に壊れたりすることはなく、その寿命は半永久的とも言われています。一方、紙幣は文字通り「紙」で出来ており、とても「もろい」という特徴があります。そのため耐用年数がかなり短く、一万円札で3～5年、千円札と五千円札なら1～2年程度で寿命が来てしまうのだとか・・・。

そして、寿命を迎えた紙幣は、順次新しいものと交換されます。したがって、紙幣には製造年を記載しても意味がない、という判断がされているのです！



◆紙幣も、実は製造年が分かる？

ご存知のように、紙幣にはそれぞれ記番号というものが印刷されていてそれを見れば、製造時期が判明するそうです。

しかし残念ながら、それは一般人には分かりません。製造年を読み解くことができるのは日本銀行だけなんだそうです。

普段から何気なく使っているお金にも、実は色々な情報が詰まっていたんですね！



◆紙幣も、実は製造年が分かる？

ご存知のように、紙幣にはそれぞれ記番号というものが印刷されていてそれを見れば、製造時期が判明するそうです。

しかし残念ながら、それは一般人には分かりません。製造年を読み解くことができるのは日本銀行だけなんだそうです。

普段から何気なく使っているお金にも、実は色々な情報が詰まっていたんですね！