

あなたの2014年は、リア充(現実が充実している)だったか非リア充だったか思い返しながらかheckしてみましよう!

### 総決算! あなたのリア充度は?

- 嫌なことがあると、いつまでも引きずるタイプだ!
- 週末は、家族以外の人に会うことはほとんどない!
- 漫画やアニメ、ドラマの世界に没頭することが多い!
- 初対面の人は苦手で、気軽にしゃべりかけられない!
- これまで異性に告白したり、お付き合いをしたことはない!
- 「後でやる」が癖だ!
- 将来のことを考えると頭痛がする!
- 愚痴や不満を口に出していることが多い!
- 何かと予定のある人をうらやましく思う!
- ちょっとしたことでも、すぐイライラする!



**[0~2個 リア充度90%]** 人と接することが得意で、人生にも前向きなあなたは、誰もがあこがれる存在です。現実の生活も充実していて、ストレスもうまく自分で解消できハッピーな生活を送れたことでしょう!!

**[3~5個 リア充度70%]** 今のところはまだリア充な生活を送っていますが、今の生活に対して、ほんの少し不安や不満を抱えているようです。物事を前向きに考えてみたりするなど、ちょっとした工夫で、来年はよりハッピーな生活を送れるでしょう!!

**[6~8個 リア充度40%]** 非リア充気味です! これまで話したことの無い人に思いきって声をかけてみたり、気になっていた趣味などに挑戦してみても如何でしょう? 何かが変わるきっかけをつかめるかもしれません!

**[9~10個 リア充度20%]** かなりの非リア充! 自分の気持ちを他人に伝えるのが苦手な、物事を後ろ向きにとらえてしまう性格かも...。友だちや家族に、自分の今の思いを打ち明けて相談してみましよう!!

### 体の不思議! ~脳は痛みを感じる? 感じない?

疲れたり体調を崩したりすると、頭が痛くなることはありますが「脳が痛くなる!」という話は聞いたことありませんよね! 脳は痛みを感じるのでしょうか!?

「頭が痛い」と感じる時、主な原因として、筋肉の緊張が原因だったり、頭蓋外の血管の拡張、神経痛、頭蓋内部の異常などが挙げられます。



頭痛なのだから、やっぱり脳も痛みを感じているのでは? と思われがちですが、このような場合の痛みは、脳そのものではなく、周囲の血管などが刺激を受けて痛みを感じているという状態なのです!!

ちょっと痛いお話ですが...例えば、体のどこかをケガした場合、神経がその信号を脳に伝えることで「痛み」と認識されます。

しかし、脳そのものには痛みを伝える仕組みがありません。

では、脳そのものの手術などの際、痛みは感じていないということなのか...?

答えは「YES」なのです!!

過去には、実際に頭にクギが刺さって脳の中にまで達しているけれど、本人は何の痛みも感じなかったというような例もあるようです。



想像しただけでも痛々しいお話ですが、脳そのものが痛みを感じないなんて、ちょっと不思議な気もしますよね。

やっぱり脳って複雑...ですね(^\_^;)

## わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

発行日 2014年12月1日 第60号

★年末年始のお休み★

12月28日~1月4日迄です。宜しくお願い致します。

### 今月のハイライト

- ・エボラ出血熱について!... 1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!... 1P
- ・2014年を振り返る!... 2P
- ・クリスマスには、表と裏がある!?!... 2P
- ・もうすぐ年越しですね... 3P
- ・今月の運勢... 3P
- ・総決算! あなたのリア充度は?... 4P
- ・体の不思議!... 4P

## エボラ出血熱について!

エボラ出血熱は、エボラウイルスによるウイルス性出血熱の一種です。しかし、必ずしも出血する訳ではなく、最近では、「エボラウイルス病」と呼ばれることもあります。もちろん人にも感染し、感染すると、50~80%くらいの確率で死に至る種類もあるほど、危険なウイルスの一種です!!

### 《エボラ出血熱の感染経路》

エボラウイルスは、人に感染します。その感染経路は、血液や体液の接触で、人から人に感染していきます...例えば、血液・排泄物・吐しゃ物・分泌液などです。このように、エボラウイルスは感染力は強いのですが、**空気感染はしません!!**



ただし、唾液から感染する可能性については、賛否あり、くしゃみやせきなどで感染する可能性はゼロではありません。

基本的には、感染者の体液や血液に触れない限りは感染しませんので、感染者の隔離がしっかりとできていれば感染の拡大の可能性は低いそうです。

なお、WHO(世界保健機関)は、流行地でエボラ出血熱に感染するリスクが高い集団を...

- 医療従事者。 ●患者の家族・近親者。
- 埋葬時の儀式の一環として、遺体に直接触れる参列者。としています。

個人としてできる対策としては、感染が確認できているような国や地域などには、出来る限り行かないということが大切になってきます。

### 《エボラ出血熱の症状》

まず、エボラウイルスの潜伏期間ですが、約2日~最長3週間くらいだそうです。ただ、感染の仕方によって潜伏期間が異なり、汚染注射器などでの感染だと期間が短くなり、接触感染の場合は、潜伏期間は長くなるそうです。

また、エボラ出血熱の特徴的な症状は...  
・発熱・頭痛・のどの痛み・筋肉痛・倦怠感(だるさ)というような症状に始まり、その後には、嘔吐・下痢・発疹・肝機能、腎機能の異常・出血、というような症状が出てきます。

**[Q]**万一、日本国内でエボラ出血熱の患者が発生した場合、どのような対応が取られるのですか?

**[A]**エボラ出血熱は、感染症法において、マールブルグ病やラッサ熱、クリミア・コンゴ出血熱、ペストなどの感染症とともに、一類感染症に指定されています。

流行地域からの帰国者で、一類感染症に感染した疑いのある人について医療機関等から連絡があった場合、国立感染症研究所で迅速に検査を行い、感染の有無を確認する体制が整備されています。

検査の結果、感染していることが明らかになれば、患者は感染症指定医療機関に移送され、感染防御対策の施された病室において適切な医療が公費により提供されます。



- ★11月19日 ダスキンによる大掃除を行いました。
- ★11月30日 スタッフで大阪の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



# 2014年を振り返る!

## 重大ニュースBEST3

- 1 **ワールドカップブラジル大会  
日本予選リーグ敗退**
- 2 **御嶽山噴火**
- 3 **ソチオリンピック羽生君金メダル**

## ヒット商品BEST3

- 1 **アナと雪の女王**
- 2 **妖怪ウォッチ**
- 3 **USJハリーポッター**

日本中が期待したサッカー日本代表でしたが、残念ながら1勝もできずに、予選リーグで敗退してしまいましたね。残念!

既に、4年後に向けて歩み出しています。御嶽山の突然の噴火、その場に居合わせた方々の恐怖は想像を絶するものだったでしょう。被害に遭われた方々のご冥福を心よりお祈りいたします。

男子としては、オリンピック初の金メダルを獲得した羽生君!今後の活躍にも期待です!

「アナ雪」の映画の興行収入は歴代3位の254億円!CDから書籍、食品まで関連商品も軒並み驚異的なヒットとなりました!ありのまま〜♪(^\_^)

**あなたの2014年は、どんな年でしたか?**

# クリスマスには表と裏がある!?

街中はクリスマス・イルミネーションやクリスマス商戦やらでにぎわっていますね♪

皆が楽しみにしているクリスマスについて、少しだけ面白い豆知識をご紹介します!!



## クリスマスは、本当に12月25日?

これは、実に素朴な疑問ですね(汗)キリストが生まれた日が25日だから、前夜祭の24日をイブとして祝っているのですが実は、キリストの誕生日は不明!? 諸説あるのですが、いずれにしても12月ですらないそうです!! そのバラバラだった諸説をローマの太陽神崇拝の祝日に合わせて決定したのが12月25日なんだそうです。



## プレゼントはいつ渡す?

これも国によっていろいろとあり、12月6日のところもあります。日本の12月25日は、イギリスバージョンで、アメリカ経由で日本に定着したものです。

子供にとっては素晴らしい日なのですが、国によっては、1年間良い子にしていた子供だけがクリスマスプレゼントをもらう権利があるとして、悪い子には、プレゼントに石炭を贈る風習もあったようです!?



これって、悲しいクリスマスですね。。。でも、もっとひどい場合、木の枝で打たれるケースもあるそうで、クリスマスが恐怖の日に暗転することもあったのだとか。コワイ!

## サンタの服はなぜ赤色か?

赤に決めたのは、なんとコカ・コーラ社!! それまでは、サンタは妖精だったり、子供だったり、コスチュームもまちまちでした。それをコカ・コーラ社が、自社のイメージカラーの赤を全面に出してのマーケティング戦略を展開し、世界的にサンタの服は「赤」になったそうです!!

ただ、これは俗説なので、キリスト教の司祭服由来というのが正式見解です。

クリスマスひとつとっても、これだけの裏話や由来があるって知りませんでした(^\_^;)

# いよいよ年越しですね…。

## 年越し蕎麦の思い出!

子供の頃、紅白歌合戦を見ながらついついコタツでうたた寝をしていたら『年越し蕎麦食べる?』と言われて起こされたという思い出などありませんか? 大晦日に年越し蕎麦を食べるという風習は、江戸時代から定着したそうです。



蕎麦は、長く伸ばして細く切って食べるので「細く長く」ということから「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったのが起源であるという説が一般的です。

だそうです。蕎麦に含まれる代表的な栄養素には「ルチン」があります。ルチンは、毛細血管の壁を強くする作用があり、高血圧を予防するとも言われています。御利益の真偽はともかく、家族全員で食卓を囲み、共に過ごしたこの1年のいろいろな出来事に、思いを馳せながら無事に新しい年を迎えられることに感謝するひとは大切にしたいものです! ちなみに・・・引越そばの由来は、江戸時代末期、引越しの挨拶がわりに蕎麦に引っかけ「細く長いおつき合ひ」「おそばに越してきた」という江戸っ子の洒落から生まれた習慣だと言われています!



# 12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	運気急落。やり残していることは早急に。特に面倒くさいことほど後回しにすると、後で、にっちもさっちもいなくなりそう。	全体運 ◎○▲	恋愛運 ○△△
<b>牡牛座</b> 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 ○△△
<b>双子座</b> 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 ▲△◎
<b>蟹座</b> 6/22~7/22	今年一番の好調期。やりたいことをガンガンやってみましょう。チャンスの多い時なので、気力を高めて、やや強気に行動するとラッキー。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○△△
<b>獅子座</b> 7/23~8/22	運気暴落。思い通りになりにくい時なので、控えめに生活していきましょう。自己主張をするより、周囲の意見に従った方が賢明です。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○○
<b>乙女座</b> 8/23~9/22	運気は一気に急上昇。心身共に充実する時なので、積極的な行動を。仕事も好調。レジャーや恋愛も思い切り楽しんでみましょう。	全体運 ○○◎	恋愛運 ◎◎○
<b>天秤座</b> 9/23~10/23	骨折損になりそうな時。努力した割には成果が上がりません。高望みはせず、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です。	全体運 △▲▲	恋愛運 △○○
<b>蠍座</b> 10/24~11/21	努力に応じた成果が上がる時。頑張る程、大きな喜びに出会えそう。とにかく中途半端にならないで、前向きな行動をしてみましょう。	全体運 △○○	恋愛運 ○△▲
<b>射手座</b> 11/22~12/21	運気下降気味。物事がスムーズに運びにくい時なので、困ったことがあれば一人で悩むより信頼できる人に相談してみましょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○○◎
<b>山羊座</b> 12/22~1/19	運気は急上昇。いろんなことを思い切りやってみましょう。きっと、思わぬところから大きな喜びが見つかるでしょう。とにかく行動あるのみ。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎○△
<b>水瓶座</b> 1/20~2/18	運気は安定期。何事も好結果になりやすい時なので、やりたいことをどんどんやってみましょう。きっとどこかに幸運が待っている。	全体運 ◎△○	恋愛運 △○○
<b>魚座</b> 2/19~3/20	発展的な運気。物事が有利に展開しやすい時なので、目標に向かって精一杯の努力をしてみましょう。決して弱気にならないように。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○○○