

サラリーマン川柳 BEST 10

第28回サラリーマン川柳コンクールの人気投票が発表されました。(第一生命発表)

今回は、原点回帰とも言えるタイプの作品が上位を占めましたね。
男性が思わず漏らした妻への愚痴、不平不満…。まさにサラリーマン男性の悲哀を詠んだ作品が多くの人々の共感を集めたようです。
そんな中、見事1位に輝いたのは“自虐的”ともいえる要素を時事ネタに盛り込んだ…『皮下脂肪 資源にできれば ノーベル賞』でした!!

皮下脂肪 資源にできれば ノーベル賞

湧きました 妻より優しい 風呂の声

妖怪か ヨー出る ヨー出る 妻の愚痴

壁ドンを 妻にやったら 平手打ち

記念日に「今日は何の日?」「燃える」み!

増えていく 暗証番号 減る記憶

あゝ定年 これから妻が 我が上司

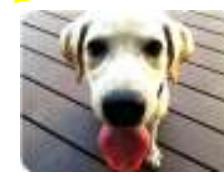
オレオレとアレアレ増える 高齢化

ひどい妻寝ている俺に ファブリーズ

充電器 あったらいいな 人間用

- 今月のハイライト
- ・カビアレルギー性鼻炎! ……1、2P
 - ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック! ……1P
 - ・中東呼吸器症候群『MERS』Q&A・2P
 - ・不思議いっばいの半夏生! ……3P
 - ・今月の運勢 ……3P
 - ・サラリーマン川柳BEST10 ……4P
 - ・折り返し地点で運氣アップ! ……4P

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

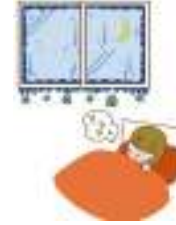
発行日 2015年7月1日
第67号

カビアレルギー性鼻炎!

ハウスダストにも含まれることがあり、アレルギー性鼻炎の原因になるのが『カビ』です。日本の気候は湿気が多く、カビが増殖しやすい環境です。

アレルギーになる身近なカビを挙げます。

【クラドスポリウム】いわゆる「黒カビ」です。湿気が多い場所を好み、水回りで繁殖します。浴室、トイレ、台所や排水口で目にする事が多いでしょう。結露が起こる窓や壁にも繁殖しますし土中や植物にも発生するため、屋外でも触れる機会があります。



【ペニシリウム】古くなったパンや餅に出る、「青カビ」の正体がペニシリウムです。

ゴルゴンゾーラやブルーチーズの製造にも利用される身近なカビです。湿気がこもりやすい密閉空間で温かい場所に繁殖します。靴箱の中、本、衣類、畳、押し入れなどで目にします。毒性が強いものもあり、免疫が低下している人は感染症を起こす危険があります。

【アスペルギルス】「コウジカビ」と呼ばれ、ほとんどの人は量の差はあれ、ほぼ毎日吸入しているカビです。

畳、じゅうたん、押し入れ、冷蔵庫、エアコンが主な繁殖場所です。室内に置いてある観葉植物の土、切り花やそれを活かしてある花瓶の水、エアコンの吹き出し口から多く検出されます。免疫に障害があると、感染症に至ります。

【アルテルナリア】冷蔵庫や結露が発生した壁や浴室、台所といった水回りに多く発生するのが「ススカビ」と呼ばれるカビです。カビの胞子は小さい物が多く、吸い込むと鼻にとどまらず、気管支に到達して喘息を引き起こします。しかし、アルテルナリアの胞子は大きく、鼻孔の中に長くとどまります。

その為、アレルギー性鼻炎を引き起こしやすいと言われていています。室内で過ごしている時に、アレルギー性鼻炎の症状が強くなる人は、カビの胞子が一因かもしれません。水回りなどを点検してみましょう。

カビアレルギーの対策はどうすれば?

＜対策①：除湿＞

基本は除湿です。カビは温度が25～30℃、湿度60～80%で最も活発に増殖します。湿気の多い所にカビは発生しやすいです。どんなに掃除をしても、カビを完全に消滅させることは不可能ですが、湿気だけはどうかすることが出来ます。

露を拭きとったり、お風呂は入ったら冷たい水をかけて換気をしたりすることが肝心です。また、除湿機を使うという手もあります。それ以外には、風通しをよくすること、特にタンスの裏といった密閉された空間に風を入れてあげる事が大切です。カビの弱点は風です。湿気が多いところでも、風があればカビは一定の場所に定着できません。 Page 2へ続く



- ★6月24日にダスキンによる大掃除を行いました。
 - ★8月5日(水)は休診日です。
 - ★8月9日(日)～16日(日)は夏休みです。
- ※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

折り返し地点で運氣アップ!

アツと言う間に2015年も後半に突入です!
今年前半を思い返し、仕事の失敗や人間関係でのストレス増加など、何だかイマイチだった人、もいるかもしれませんね。でも、1年の折り返し地点であるこの時期は、流れを変え、運氣を上げるにはとても良いタイミングなんだそうです! その運氣を上げるには、色や方向がキーポイントになります!



●運氣UPその1

「赤でエネルギーチャージ!」

初夏は、燃えるような「赤」がキーポイントです!
赤は、活力・エネルギー・パワフル・行動などの意味がありますので、積極的に赤い食べ物を食べたり、小物を揃えたり、ファブリーズにも赤を取り入れてみましょう。
赤をインテリアに取り入れ、仕事で意識的に用いたりすると、運氣がアップするそうですよ!



●運氣UPその2

「願い事は南を向いて!」

何かしらの因縁を断ち切って、願いを叶えたいなら「南」を向いて行うといいそうです。
特に、満月の夜中0時頃がオススメ。満月の日は、気持ちをコントロールしにくいので、この日まで心に解放しておくことがポイントです。
赤い小物や飾りを南の方角に置いておくのも良いですし、旅行に行くなら是非南へ!



●運氣UPその3

「自由気ままに過ごす!」

この季節は『楽観的』『自由奔放』という言葉がキーワードになります。あまり周りの空気を読まずに、自由に過ごすのが良いということです。周りの意見は聞き流す程度にして、独自性を押し出していきましょう!
とはいえ、伝え方も大事なため、愛情をもって丁寧に、自分の思ったままを伝えるようにしてみてください♪
運氣を変えたいと思っている人は、是非、この運氣UP術をお試しあれ♪

カビアレルギー性鼻炎！

＜対策②＞：水回り・浴室の掃除＞

浴室はカビにとって繁殖に適した条件が揃っている場所です。高温多湿がカビ発生・繁殖・成長の大きな原因です。水回りも同様です。

水回りはこまめに拭きとること。

お風呂から出るとき、冷水をざっとかけて換気をする事が大切です。扇風機などを使うことも効果的です。また、ドアを開けて風を入れるなどの対策を心掛けていきましょう。

＜対策③＞：寝具を清潔にする＞

人は一晩で平均200mlの汗をかくとされています。

布団やパッドなどにはかなり汗を吸収しているので、これがカビの原因にもなります。

吸収した汗を放出することが大切です。

それには、日干しが効果的になります。

なるべくこまめに干すようにしましょう。

梅雨の時期などに雨が続くときは布団乾燥機を使うようにしましょう。

＜最後に・・・＞

家の中にいると、アレルギー症状が出てくるとい場合は、カビアレルギーかもしれません。家でカビアレルギーの症状が起こる場合、どの場所で症状が強くなるかをチェックするようにしましょう。そうすることによって、カビが多く潜んでいる場所を特定しやすいです。

あまりにもカビアレルギーの症状がひどい場合には、引越しをするという手段もあります。

まずは、自宅のカビ対策をしっかり行い、アレルギーに備えましょう！

中東呼吸器症候群「MERS」Q&A

Q：中東呼吸器症候群（MERS：マーズ）とは何ですか？

A：2012年に初めて確認されたウイルス性の感染症です。原因となるウイルスはMERSコロナウイルスと呼ばれています。

2003年に流行した重症急性呼吸器症候群SARS（サーズ）の原因となった病原体もコロナウイルスの仲間ですが「SARS」と「MERS」は異なる病気です。



Q：MERS患者が国内で発生する可能性がありますか？

A：中東地域等で感染し、日本入国後に発症する可能性があります。

ただし、適切な対策をとることにより、感染拡大を防止することができます。

Q：MERSにかかると、どのような症状が出ますか？

A：主な症状は、発熱、咳、息切れ等で、下痢等の消化器症状を伴う場合もあります。

MERSに感染しても、症状が現れない人

や、軽症の人もありますが、特に高齢の方や糖尿病、慢性肺疾患、免疫不全などの基礎疾患のある人で重症化する傾向があります。

Q：どのようにして、MERSに感染するのですか？

A：人がどのようにしてMERSに感染するかは、まだ正確には分かっていません。

2015年5月以降、韓国で患者が発生していますが、多くが韓国内の病院での院内感染によるものであると考えられています。



Q：MERSに対する予防法はありますか？また、どのように治療するのですか？

A：MERSの発生が報告されている地域に於いては、咳やくしゃみなどの症状がある人との接触を避け、また動物（ラクダを含む）との接触は可能な限り避けることが重要。

また、現在、MERSに対するワクチンや特異的な治療法はありません。患者の症状に応じた治療（対症療法）になります。

～以上、厚生労働省HPより抜粋～

不思議いっぱい半夏生！

半夏生とは、季節の変わり目である雑節の一つで、半夏（烏柄杓：カラスヒシヤク）という毒草が生える多湿で不順な頃と言われています。

また、半夏生（片白草：カタシログサ）という草の葉が、その名の通り半分だけ白く化粧しているようになる頃とも言われています。



そして、半夏生の頃には、ちょっと怖い言い伝えがあります！



●天から毒気が降る！？

●地面が陰毒を含んで毒草が生える！？

この時季に土から生えるワラビや竹の子などを食べたり、種を撒くことを忌む風習や、天から降った毒が入らないように、井戸にも蓋をする風習があったそうです。

あなたの住む街にも、半夏生にまつわる不思議な話や風習はありませんか！？

また、この頃に降る雨を半夏雨（はんげあめ）

と言い、昔は大雨になる

ことが多いことから、この日までには田植を終わらせるようにしていたそうです！

さらに、どんなに天候不順な年で作業が遅れていたとしても、この日以降には田植をしないという習慣があったそうです。

そして、日本各地には半夏生と食べるものに関する様々な風習があり、近畿地方の一部の地域では、タコを食べたり、福井県では焼き鯖を食べる習慣があるそうですよ！！

まさに、不思議いっぱいの半夏生です(^_^)

7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	物事がスムーズに展開しやすい時。計画を立てて、堅実に行動すれば、だいたいことは思い通りに。楽しいことが沢山あるかも。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ◎◎◎
牡牛座 4/20～5/20	のんびりした運気。大きな発展は望めないが、大きな失敗もないような時。ぼんやりしないで、テキパキとした行動を心がけましょう。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ◎△◎
双子座 5/21～6/21	運気堅調。今やりたいことを思い切りやってみましょう。慎重に行動すればだいたいことは思い通りに。ただし、うかつな行動は大失敗を招くかも。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ◎◎◎
蟹座 6/22～7/22	運気は急降下。何事にも早め早めの対応を心がけて、スピーディに行動しましょう。ぼんやりした生活は、八方ふさがりになるかも。	全体運 ◎△▲	恋愛運 ◎△▲
獅子座 7/23～8/22	ようやく運気上昇の波に。物事がプラスに発展しやすい時なので、目標に向かって精一杯の努力をしてみましょう。のんびりではダメ。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎◎◎
乙女座 8/23～9/22	もうしばらく運気低調。自分の立場をよく考えて、前向きな行動を心がけましょう。気の抜けた行動は、目前に迫る運気の波に乗れないかも。	全体運 ◎△▲	恋愛運 ◎◎△
天秤座 9/23～10/23	運気の波は絶好調。どこから幸運が訪れてもおかしくないの、いろんな場所に出かけてみましょう。のんびりした生活ではもったいない。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ◎◎△
蠍座 10/24～11/21	運気は快調。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。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ◎△◎
射手座 11/22～12/21	やや運気上昇の兆し。適度な行動では何をやってもアンラッキー。堅実な生活を心がけましょう。ただし、恋愛運だけは超ラッキー。	全体運 ▲△◎	恋愛運 ◎◎◎
山羊座 12/22～1/19	運気はかなりパワーダウン。やりたいことをやりすぎないで、控えめな生活を心がけましょう。今は大きな飛躍より、明るい生活を心がけましょう。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △△▲
水瓶座 1/20～2/18	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 ◎◎◎
魚座 2/19～3/20	運気はかなりペースダウン。物事が悪い方に展開しやすいので、堅実な行動が賢明でしょう。あれこれ考えるより、身の回りを固めるように。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △▲◎