

体重の増減と疲労の影響が明らかに！

3kgの体重増で、 疲れやすさは2倍以上！？

専門家によると、疲れやすさは、体重の増減に大きく影響しているとか・・・。

疲れやすさの要因は、体質にもよりますが、「身体の作り（筋肉と脂肪の比率）」と、「身体の動かし方」に大きく分けられ、疲れやすいか疲れにくいかは、筋肉と脂肪のバランス＝体脂肪率で、ある程度決まっているそうなんです！！



体重が増えてしまった人は、筋肉量は変わらないのに、脂肪の増えた身体を動かさなければならぬため、エネルギーの消費効率が悪く、疲れやすくなるのだと言います。さらに、体脂肪率が高いと「動いたときに疲れやすい→動かなくなる→さらに太りやすくなる」といった悪循環に！！

体脂肪率を確認し、高めの方は、効率的に脂肪を燃焼させるための行動を心がけることが大切であると言っています。

また、もう一つの疲れの要因として「身体の動かし方」、中でも『歩き方』をポイントに挙げています。

疲れにくい歩き方のポイントは、身体を中心とする体幹をぶらさないことで、体幹がぶれていなければ、手足の無駄な動きも少なく、効率的に歩けるため疲れずに長く歩くことができるそうです。

＜靴のかかとをチェック！＞

靴のかかとの外側が、左右同じバランスで少しだけ減っているのが、疲れにくい歩き方をしているサイン！かかとの内側やつま先が減っている人は、体幹がぶれている疲れやすい歩き方をしている可能性があるそうです！！



わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第70号 発行日 2015年10月1日

手足口病とはどんな病気！？

大流行となった手足口病ですが、手足口病は、発熱・口内炎・手足の水疱性発疹が特徴的な、夏かぜの一種です。

【原因】

夏かぜウイルスの仲間、コクサッキーウイルスA-16、A-10、エンテロウイルス71と言われるウイルスなどが主な原因で、飛沫、あるいは接触で感染し、潜伏期間は3～6日間です。

一度、手足口病に罹患すると、感染を受けたウイルスに対する終生免疫を獲得しますが、エンテロウイルスは、多くの種類があるために、異なったウイルス感染を受けて、何度も手足口病に罹患することがあるので注意が必要です。

【症状の現れ方】

急に38℃台の発熱があり、続いて口の痛み、よだれ、食欲低下、手足の発疹が見られるようになります。発疹は、3～5mmの丘疹性（少し盛りあがる）紅斑に、2～3mmの楕円形の水疱を伴い、手のひら、手の甲、足底、足の甲、膝伸側部、臀部などに現れます。熱は2～3日で下がり、発疹も3～4日で水疱が吸収され、アメ色に変化して治ります。



※ごくまれに、**心筋炎、脳炎を合併することがありエンテロウイルス71型では、無菌性髄膜炎を合併することもあります。**

【検査と診断】

症状で簡単に診断できます。発疹は、体幹にも出ることがありますが、水ぼうそうと異なり、手足が主体で、水疱は化膿せず、大きなかさぶたもできません。単純ヘルペスは局所的に集まり、左右対称的になることはありませんし、水疱は大きく中央にくぼみが見られます。口の中は、ヘルパンギーナと異なり、臼歯より前部の頬粘膜、口唇内側、舌にも出ますが、ヘルペス性歯肉口内炎の様な歯肉の腫れや発赤はありません。

今月のハイライト

- ・手足口病とはどんな病気！？・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・おもしろ研究！卵の意外な効果とは！？2P
- ・伝授します！早起きのコツ！・・・2P
- ・盛り上がるハロウィン！その実態は？・・・3P
- ・今月の運勢・・・3P
- ・体重の増減と疲労の影響が明らかに！・・・4P
- ・アッチッチ！舌を火傷しちゃった！・・・4P

【治療方法】

特異的に有効な薬はなく、発熱や痛みに対する治療を行います。

夏に好発しやすく、痛みで食欲不振が強いと、脱水の危険があるので、水分補給に注意します。

【病気に気づいたらどうする？】

- ◆熱や発疹が出て、元気なら家で安静にして様子を見て下さい。
- ◆水分が摂れなくてグッタリしたり、頭痛や嘔吐があるようでしたら、医療機関を受診して下さい。
- ◆熱が下がって元気になれば、学校や保育園に行かせても構いませんが、治ったあとも2～4週間に渡って、便の中にウイルスが排泄されます。



したがって、感染予防の為に、よく手を洗うことを習慣付けることが、最も重要なのです。

FUKUOKA トピック！

- ★9月16日：ダスキンによる大掃除を行いました。
- ★ホームページから点耳薬、軟膏の使い方の動画を見ることができます。
- ★採用サイト「当院で働くスタッフの声」が変わりました。
- ★10月21日（水）は、スタッフ研修の為、**臨時休診とさせていただきます。**

※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

アッチッチ！舌を火傷しちゃった！正しい対処法とは？

これから温かい食べ物が恋しくなる季節



ですが、アツアツの料理を口にしたらたん『アチチッ！』と舌を火傷してしまった経験はありませんか？

舌の火傷って、どんな処置をすればよいのでしょうか？

火傷した舌はどうなってるの？

熱いものが触れることにより表面の粘膜や組織が破壊された状態になったり、カタル性口内炎や舌炎とよばれる粘膜の炎症を起こしています。そして、何度も火傷を繰り返すと、口腔内の癌のリスクが高まるとか・・・。

改めて、火傷しないように気をつけましょうね！

火傷は舌であっても皮膚であっても「重症度」とよばれる、火傷のレベルがあるのです。



【第1度】粘膜の表面の損傷！

●舌がピリピリしびれたような感覚やジンジンした感覚。

【第2度】舌の粘膜の表層、その直下の層の損傷！

●舌が赤くなり、腫れたり水ぶくれができる。

【第3度】舌の深いところにある筋肉まで損傷！

●舌の粘膜の表面が白や黒に色が変わる。

舌の火傷は、まず冷やす！

舌を火傷したときは、皮膚の火傷同様、まずは「冷やすこと」が重要です！

◆流水や氷などでしっかりと冷やす！

◆食べ物の残りなどが、火傷部分にあれば洗い落とす！

◆痛みが強ければ、鎮痛剤を服用！

冷やしたあとも痛みがひどいときや2、3度の場合は、専門機関を受診しましょう。

当たり前ですが、舌の火傷の予防には、何よりも、食べ物や飲み物を口にに入れる前によく温度を確かめ、慌てず口に入れることです。ご注意ください！

盛り上がるハロウィン！その実態は？

日本でも季節のイベントとして盛り上がりを見せるハロウィンですが、そもそもどんな行事なのでしょう？

ハロウィン（10月31日）は、キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」の前夜祭で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。ハロウィンの由来は、古代ケルトで行われていたお祭りにあります。

古代ケルトでは、11月1日に暦が替わる為、年が替わる10月31日の夜に、祖先の霊ばかりでなく、悪霊や魔女がやって来て、災いをもたらすと信じられており、身を守るために仮面をかぶり、火をたいて悪霊を追い払うようになりました。



やがて、これが移民とともにアメリカに伝わりましたが、この祭を子供達が怖がった為、子供も楽しめる行事に変化していきました。本場アメリカでは、ハロウィンの夜、家々にジャック・オー・ランタンの灯りがともるころ、仮装した子供が近所を訪ねてまわり、家々でお菓子を貰う風習があります。

「ジャック・オー・ランタンとは!?」
かぼちゃをくり抜いて作ったおぼけかぼちゃのランタン。
この灯りをたよりに精霊がやって来ると共に、悪霊は怖がって逃げると言われている為、玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。
今年は、どんな盛り上がりを見せるのでしょうか!?



おもちゃの研究！卵の意外な効果とは？

人の性格は色々！皆が同じである必要はありませんが、思いやりのある優しい人になりたいですよね!?

実は、ある研究で「卵」には、人に思いやりの心を与えることが実証されたのです!



研究では、32人の被験者をふたつのグループに分けてひとつのグループにトリプトファン（卵3つ分）を摂取してもらい、もうひとつのグループには偽薬を摂取してもらいました。もちろん被験者たちは、自分たちが偽薬とトリプトファンどちらを摂取しているのかは分かりません。その後、被験者達に日本円にして約1500円を報酬として渡して、それを寄付

することもできると選択肢を与えます。すると、トリプトファンを摂取した被験者は、そうでなかった被験者に比べ、2倍の割合で報酬を寄付したそうです!?!

トリプトファンは、体内に取り入れられるとセロトニンという成分に変わります。セロトニンは、幸せになれるホルモンとして広く知られていますよね。きっと、この働きによって人に、思いやりの心を与えてくれるのでしょうかね!?

ほどよく卵を食べれば、幸せな気持ちと思いやりの心が育っていきそうですよね。
※食べ過ぎは、コレステロール値の上昇をまねきますのでご注意ください!



伝授します！早起きのコツ！

日の出も遅くなり、スッキリと早起き出来ない人が多くなっているようです!! そんな人にオススメしたいのが、某航空会社に長年勤務し寝坊・遅刻ゼロのAさんが実践していた“早起きのコツ”です!!

★目覚まし時計は、
ベッドから離れた場所に置く!
ベッドから届くところに目覚まし時計を置いておくと、パチッと止めて二度寝をしてしまう危険がありますのでベッドを出て少し歩くような場所に置くのがオススメ!! スマホのアラーム機能を使っている人も、同様に移動させましょう!



★枕元にご褒美を置く!
朝、きちんと起きたご褒美として、枕元にチョコレートを置いておくのも効果的!? 朝一番のチョコレートは、医学的に問題になるほど血糖値を急上昇させることもなく、それどころか、しっかりと朝食を摂るよりも、消化器官に負担をかけないそうです。健康な人は、試す価値ありそうですね!?



★長時間の“寝だめ”はしない!
就寝、起床時間を習慣化させることで、それが体内時計となって組み込まれ、2週間もすれば定着します。でも、仕事やプライベートで予定があると、同じ時間に就寝、起床するのは難しいですよね・

そんなときでも、就寝、起床時間の誤差を、2時間以内におさめるように努力してみましよう!! そうすれば、体内時計が大きく狂うことはないそうなので週末の寝だめや極端な夜更かしは避けたいところです!

★夜はコンビニへ行かない!
コンビニの照明は、日中の明るさに近い為、夜に行くと体が覚醒して、眠りにつきにくくなってしまいます。必要な物は日中に買って置き、夜にコンビニへ行かなくても済むようにしておきましょう! 早速、早起きのコツを実践して、朝の気持ち良い日差しを感じながら、ゆとりある1日をスタートさせましょう!!



10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	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	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 ▲○○
牡牛座 4/20~5/20	運気堅調。やりたい事を思い切りやってみましょう。慎重さを忘れなければだいたいの事は思い通りに。ただし、うかつな行動は大失敗を招くかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎△▲
双子座 5/21~6/21	運気は暴落。好調に見えても、一歩間違えると大波乱があるかも。慎重に石橋をたたいた行動を心がけましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △○○
蟹座 6/22~7/22	エネルギーな運気です。気持ちを前に向け、すべてにベストを尽くしましょう。やればやるほど、楽しい事が目白押しかも。	全体運 △○○	恋愛運 ○△▲
獅子座 7/23~8/22	うっかりしやすい時。気を引き締めて、テキパキ行動すること。面倒くさい事も多くなりそうだが、シャキッとした行動を心がけましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○○
乙女座 8/23~9/22	運気はますます。迷わずに前だけを向いて行動しましょう。過去にこだわったりすると、せっかくの運気も台無しに。思い切りのいい行動がラッキー。	全体運 ▲◎◎	恋愛運 ◎△▲
天秤座 9/23~10/23	もうしばらく運気低調。あせって運気を急降下させないように。これからの事を考えて、今は発展を考えるより、足元を固めておきましょう。	全体運 ◎▲○	恋愛運 ▲○○
蠍座 10/24~11/21	安定した運気。楽しい事が期待出来る時なので、ぼんやりした生活は要注意。前向きな姿勢で、堅実な行動を心がけてみましょう。	全体運 △◎○	恋愛運 ◎○△
射手座 11/22~12/21	運気は低迷期。楽しい事が期待できない時なので、大きな発展を考えるよりは今は休養が一番でしょう。あれこれ考えるより、のんびりした生活が賢明。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○○
山羊座 12/22~1/19	運気は上昇気流。楽しい話題が多く、明るい気分で生活出来そうです。目標のある人は、常に先の事を考えた行動をしてみましょう。	全体運 △◎○	恋愛運 △◎△
水瓶座 1/20~2/18	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 △○○
魚座 2/19~3/20	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。	全体運 △△○	恋愛運 ◎△▲