



今月のハイライト

- ・インフルエンザ脳症Q&A!.....1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・今月のレシピ.....2P
- ・年末年始、悪酔いせずに楽しくお酒を! 2P
- ・おみくじをひいたなら!.....3P
- ・今月の運勢.....3P
- ・体の不思議!.....4P
- ・家族みんなでノロウイルス対策を!...4P

風邪を引くと、味覚が変わるのはなぜ?

体の不思議!

風邪は、味覚にまで影響を与えているようですが、一体それはなぜなのでしょう??

食べ物がおいしいかどうか判断されています。



食べ物の基本の味は、舌の味覚センサーである、味蕾(みらい)で甘味・苦味・酸味・塩味・うまみとして感じています。

しかし、料理の味はその5つの味の組み合わせだけでは決まりません。この基本の5味に唐辛子などの刺激による辛味、炭酸のシユフシユフ感や舌触りといった要素が加わって、味覚となります。

さらには脳では、舌から来た味覚の信号と見た目や香り過去の記憶や心理的な状態などを合わせて総合的に、

インフルエンザ脳症 Q&A!

[Q] どんな感染症ですか?
[A] インフルエンザ脳症は、インフルエンザの感染に伴い急激に発症し、神経細胞など脳に障害をもたらす、時には全身の諸臓器も障害を受ける(多臓器不全)重い疾患です!!
インフルエンザの感染は引き金となりますが、脳の中ではウイルスは増えず、感染によって産生されたサイトカインなどによって、脳障害や多臓器不全が起きると考えられます。
日本の年間発症数は100～500例で、病因別では最も多い疾患です。好発年齢は1～5才。ただし2009～10年に流行した新型インフルエンザでは、5～10才が中心でした。

[Q] 症状の現れ方は?
[A] インフルエンザの発熱に伴い数時間から1日以内に、①けいれん ②意味不明な言動、③意識障害などの神経症状が現れます。
その後、次第に意識障害が進行していきます。この時、けいれんが繰り返し起こるタイプもあります。症状が進行すると、腎障害(血尿)、胃腸障害(ひどい下痢)、肝機能障害、凝固障害(出血傾向)など多くの臓器の障害が出てきます。
人工呼吸器が必要になることもあります。ただ、これらは重い例で、意味不明の言動やけいれんがあるだけで、意識障害は軽いこともかなりあります。

[Q] 検査と診断はどのように行いますか?
[A] まず、インフルエンザ感染の診断が重要で、その後・・・
1. 意識障害があること。
2. 頭部CT検査で、びまん性低吸収域・局性低吸収域・脳幹浮腫・皮髄境界不鮮明など、脳障害を示す所見がある事が、確定診断となります。その他として・・・
3. MRI検査や脳波検査。
4. 尿・血液検査などによって、脳症の重さを推定することも可能です。

[Q] 治療の方法は?
[A] 2005年、厚生労働省研究班により・・・

「インフルエンザ脳症ガイドライン」ができ、さらに2009年、その「改訂版」が出され、全国に広く普及しています。基本的には、このガイドラインに基づいて治療が開始されます。

- ★まず、全身状態を改善すること。特に酸素投与や脱水、ショック状態の改善、循環動態の管理などをしっかり行います。
- ★次に、けいれんを起こしている子が多いので、これをしっかり止めることが大切です。
- ※この段階で、必要ならば人工呼吸管理をします。

脳症の治療としては、抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザなど)、ステロイドパルス療法(ステロイド大量療法)、ガンマグロブリン大量療法などを行い、必要なら脳低温療法(34℃前後)、脳圧を下げる治療、血液浄化療法(交換輸血)などを選択します。

[予後について]
10年前(2000年頃)は、約30%の子供が死亡し、25%に後遺症が残りました。ガイドラインの普及後は、死亡は10%未満(8%)、後遺症は25%と改善しつつあります。
神経後遺症を少しでも改善するためには、早期のリハビリテーションの開始が重要です!



- ★11月21日 ダスキンによる大掃除を行いました。
- ★11月29日 院長、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

家族みんなでノロウイルス対策を!

インフルエンザの流行とともに気になってくるのがノロウイルスですね。特に、小さなお子さんやお年寄り、基礎疾患のある方がいる家庭では、特に家庭内での感染が気になります。ノロウイルスに感染してしまうのは、多くの場合経口(けいこう)感染、つまり口を通じての感染であると言われています。

【家庭でできる消毒、滅菌!】

★**手洗い**: 多くの菌やウイルスの感染症に、手洗いはとても有効な方法ですが、ノロウイルスも例外ではありません。

正しい手洗いのコツは・・・



- 爪を短く切る。
- しっかり石けんを泡立てて洗う。

石けんでノロウイルスは死滅しませんが、泡立てて洗い、流水できちんと洗い流すことで手の表面からウイルスが落ちやすくなる効果があります。

★**高温による死滅**: ノロウイルスは高熱により死滅しますので、タオルやシーツなどは、熱湯で洗濯、高温乾燥するとよいでしょう。

完璧な予防を行うことは難しいものですが、これらの方法でできるだけ消毒・滅菌をし、

二次感染を防ぐよう努力しましょう。

【二次感染の防止!】

★**使い捨てのゴム手袋**: 感染者の介助で、吐物や排せつ物、あるいはそれらが付着した衣類などを処理するときは、使い捨てのゴム手袋などをはめて行うとよいでしょう。

(終わった後はしっかり手洗いをする)

★**カーペットの消毒**: 吐物や排せつ物がカーペットなどに付着した場合は、飛沫が飛び散らないようにペーパータオルなどでそっと拭き取り、次亜塩素酸ナトリウムの溶液などで消毒を行います。



これからの時期は、食事にも気を付け(特に汚染された二枚貝など)、家族全員でノロ対策に取り組みましょうね!

免疫力アップ！カリフラワーゆで卵和え！

それぞれの食
材が、優れた
栄養素となり
体力を強化し
ます！
少量でも常食
することで、
細胞の酸化を
防ぎます！

【材料：2人分】

- カリフラワー・1/2個
- ゆで卵・・・2個
- にんにく・・・2片
- ベーコン・・・2枚
- パセリ・・・2本
- 塩・こしょう・・・各適量



【作り方】

- ①カリフラワーはよく洗い、サッとゆで、食べやすい大きさの小房に分ける。
- ②にんにくは薄切りにし、ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ゆで卵は粗いみじん切りにする。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤フライパンにベーコンとにんにくを入れ、炒める。
- ⑥にんにくの香りが出てきたら、カリフラワーを入れ、サッと炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ⑦ボウルに⑥を入れ、③、④を加えてよく混ぜれば完成～♪

年末年始、悪酔いせずに楽しくお酒を！

これから年末年始にかけては、お酒を飲む機会が多くなりますよね。そんなお酒の席で避けたいのが悪酔い！



できるだけ、誰もが気分を害さずにお酒を楽しみたいと思っているハズ。。。そこで今回は、悪酔いを避けるコツをご紹介します♪

お酒には、エチルアルコールという物質が含まれています



が、これは肝臓の働きで、毒素の強い、「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。これが飲酒時の動悸や吐き気、頭痛などいわゆる悪酔いの症状を引き起こしています。そんな「アセトアルデヒド」の影響を受けないためには・・・

その1：タンパク質とビタミンの豊富な食事を！
お酒の代謝に関わるのが肝臓

ですが、タンパク質には肝臓の細胞の再合成を助け、働きを高める役割があります。そのため、タンパク質をきちんと摂っておけば、アセトアルデヒドの量が増えにくくなるのです。

オススメは・・・

- 卵 ●牛乳 ●チーズ

●お肉などの必須アミノ酸のバランスがよい動物性のタンパク質です。



また、野菜などに含まれるビタミンも肝臓の働きを助けるので、しっかり摂っておくようにしましょう。

日常的に、規則正しくかつタンパク質をバランスよく補える食生活を心がけるとともに飲み会の日には、できれば乳製品などタンパク質を含む間食も摂っておき、空腹を避けましょう！

中には、アルコール対策のサプリメントだけ飲んで、つま

みなしでお酒を飲む人もいますが、これらはタンパク質がないとうまく機能しません。

ビタミンを含むサラダや卵料理、肉



や魚を含むおつまみなどタンパク質と一緒に摂ることで悪酔いを防ぎましょう。

その2：お酒の合間に水やお茶を飲む！

酔い物質アセトアルデヒドが溜まらないようにするには、お酒を飲むスピードも大切！あまり早く飲むと分解が追いつかず、悪酔いしやすくなります。

よく、お酒を飲んだ後に水やお茶を飲むことがあります。できれば、お酒を飲みながら合間合間にノンアルコールのものをとることで、悪酔いを避けることができます。

悪酔いの予防策を取り入れ、楽しいお酒の席にして頂きたいと思います♪

おみくじをひいたなら！～おごらず、油断せず～

本来おみくじは、神様や仏様からの、ありがたいメッセージやパワーを頂くという意味があります。なので、大事に持ち帰って良いものであれば、それにおごらず自分を戒め、悪いものであれば、それによっての気づきを大切に心に残して持ち歩くというものなのだそうです！

おみくじを結ぶ理由とは？！

おみくじを境内に結ぶようになった理由は、神様や仏様と縁を結ぶ為と言われて



います。また、木に結ぶことによつて、もともと神様と深い関わりのある、「木」の力をお借りするということの意味を含めて「木々の生命力にあやかっ、願い事がしっかりと結ばれるように」という願いを込めたという説もあるようです。

極端な運勢は逆転の可能性あり！

大吉や大凶という極端な運勢を引いたときは、正反対の運勢に転じる可能性があるんだそうですよ。

なごとも・・・



大凶に限っては、これ以上下がないので、上つていくだけの運勢・・・だから実はとても良いのだ！という説もあるくらいです。



持ち帰ることに決めたおみくじは、神棚にあげておいたり、お財布や名刺入れに入れて持ち歩いたり、粗末に扱わず、大切に保管して下さいね。

豆知識として、1参考1♪

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。

星座	運気	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	運気は不安定。大きなことは考えずに、堅実に一步一步進む心構えが大切。軽率な態度や言動も大失敗のもとでしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
牡牛座 4/20~5/20	一気に運気上昇。目標に向かって積極的にアタックしてみましょう。感も冴える時なので、アイデアを活かして物事に取り組むのも面白いかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎○△
双子座 5/21~6/21	運気は絶好調。何事も計画通りに実行すれば、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。	全体運 ◎◎○	恋愛運 ◎○△
蟹座 6/22~7/22	ようやく運気上昇。楽しいことがまったくなかった人でも、今なら期待できるかも。積極的に行動して、幸運を掴んでみましょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ◎○▲
獅子座 7/23~8/22	好不調の激しいとき。調子に乗りすぎると脱線してしまうかも。状況をよく考えて的確に行動しましょう。今は頑張るより楽しく前向きに。	全体運 ◎△△	恋愛運 ◎○△
乙女座 8/23~9/22	運気は一気に急上昇。目標に向かって全力投球しましょう。弱気になると、幸運の女神にそっぽをむかれるかも。ダラダラした生活はしないように。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ○◎△
天秤座 9/23~10/23	気分次第で運気が変わる時。爽やかな表情を心掛けて、色んな事に熱中してみましょ。きっと楽しいことが目白押し。暗い顔はNGです。	全体運 △▲○	恋愛運 ◎△▲
蠍座 10/24~11/21	運気は回復傾向。チャンスを待っていた人は、そろそろエンジンをかけてみましょう。のんびりしていると、後で運気が空回りしてしまうでしょう。	全体運 ○○◎	恋愛運 ◎○△
射手座 11/22~12/21	運気はパワーダウン。やりたいことをやりすぎないで、控えめな生活を心掛けましょ。今は大きな飛躍より、明るい生活が無難でしょう。	全体運 ○▲△	恋愛運 ▲△○
山羊座 12/22~1/19	運気は大きく回復中だが、急な発展を考えるより、地道な努力が賢明。欲を出しすぎないで、着実な行動を心掛けましょ。	全体運 ▲○◎	恋愛運 △◎○
水瓶座 1/20~2/18	もうしばらく運気低調。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、身の回りを固めましょ。	全体運 ○▲○	恋愛運 ◎▲○
魚座 2/19~3/20	ようやく運気上昇。自分の持ち味を最大限に出してみましょ。きっと、あなたの存在を皆が認めてくれるでしょう。今はあなたが輝く時。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎△○