

新年のスタートは快調ですか？

昨年末、なんだかしっかり休息できず、疲れが残ったまま新年がスタートしてしまい、リフレッシュ感がない人もいるはず。。。そのような人の首・肩・背中、筋肉がギュ〜ッと縮まるように緊張を起こし、必要以上の張りが生じている可能性がありますよ！

年始のお疲れ度チェック！

- 思い通りの理想的な休日を過ごすことができなかった。
- 食べ過ぎ飲み過ぎで胃腸の調子に変化（不調気味）が出てしまった。
- 連休中、予定を詰め込みすぎた気がする。
- 夜更かしすることが多かった。
- あまり体を動かしていない。
- 連休中も仕事をしていた。
- イライラする事があり気分も下降気味。
- 去年の過ごし方に心残りがある。
- 新年になり風邪をひいたなど、体調を崩してしまった。
- 今年是实现させたいことが沢山あり、目標もかなり高めに設定した。
- テレビやDVD観賞、パソコン、ゲームをする時間が長かった。



いかがでしたか？

当てはまる項目数については次の通りです！

【1～3個】そこそこ筋肉の緊張が高まりつつある可能性があります。



肩こり、頭痛、不眠、胃腸症状など、今後の体調変化に要注意です。

【4～7個】体の力が抜けにくくなってきているかもしれません。肩こりや背中のこりが慢性化しやすい状態に！

イライラしやすくなる場合もあります。

【8～11個】今すぐ体のメンテナンスを！肩こりも進み疲れやすい状態で、新年をス

タートさせている可能性が高いです。今年の前半でパワー切れしないためにも、早めに体の変化に目を向けてみましょう。

全身的にカチコチ緊張感が高まることを予防するためには、呼吸が大切です。



呼吸が浅くなっている場合が多いため、意識的にゆったりと深く呼吸をする時間をつくりましょう。

◆ゆっくり呼吸をしてみましょう◆

①可能であれば目を閉じて、鼻から空気を吸い込みます。

もし、鎖骨の下に手を当てることができれば呼吸による胸部の動きが分かるため、呼吸を意識しやすくなります。

②口から少しずつ息を吐いていきます。

吐ききったら①へ戻りましょう。

3～5回繰り返して行います。

繰り返していくうちに、今まで呼吸が浅く早かったことに気が付くかもしれません。

◆簡単！脱力系エクササイズ実践◆

職場やお風呂上りに行くと、疲労を軽減させリラックスに導くエクササイズです！

【1】立ったまま右腕を真上に挙げます。

【2】上半身を左側へねじるように動かし、ねじることができる限界のところで、鼻から大きく息を吸います。この時、右腕・体が天井方向へ牽引されるイメージで！

【3】口から息を吐きながら、右腕と体を左側へ倒し、右腕・体の側面を伸ばします。この時、下している左腕は、床方向へ牽引されるイメージで！

【4】同様に反対側も行います。

時間が無い時は、左右1回ずつを1セットでも緊張を押しやる働きをします。

無意識のうちに、力が入っていた肩周りも楽になっていきますよっ！

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第73号 2016年新年号

明けましておめでとうございます。

ノロウイルス注意報！

【ノロウイルスの特徴は？】

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で、急性胃腸炎を引き起こすウイルスです。この感染症は、11月～3月の主に冬季に多発しますが、年間を通して患者はみられます。他のウイルスと比べ、ノロウイルス特有な特徴は以下のようになります。

- ◆下痢だけではなく、嘔吐が多い！
- ◆消毒薬に対する抵抗性が強い！
- ◆一度かかっても何度も感染することがある！

【どうやって感染するの？】

ノロウイルスの感染は、ほとんどが経口感染（口から体内に入り感染する）であり、次のような感染経路があると考えられています。

- 感染者のウイルスが、大量に含まれる便や吐物などから直接、もしくは二次的に感染する場合！
 - 調理などを行う食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合！
 - ウイルスに汚染された貝類（特に二枚貝）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合！
 - ウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合！などがあります。
- 特に、食品取扱者を介して二次感染する食中毒のケースが近年増加傾向にあります。

【潜伏期間と症状は？】

潜伏期間（感染から発症までの時間）は、24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度（37～38℃くらい）です。初期に微熱が出ることも多いのですが、大抵は、いきなり辛い症状がおこります。お腹がチクチク痛みだし、やがてこみ上げるような痛みや不快感、吐き気をもよおします。我慢できなくて、1日に何度も吐いたという人も大勢います。

今月のハイライト

- ・ノロウイルス注意報！・・・1、2P
- ・2016年の幕開け！
～申・猿のお話し～・・・2P
- ・2016年全運勢！【九星】・・・3P
- ・新年のスタートは快調ですか？・・・4P

吐き気がおさまると今度は下痢が続き、水のような便が出ると言われています。



ノロウイルスは、冬場に多い「感染性胃腸炎」の一種ですが、健康な成人男性なら、幸いにも1～2日ほどの比較的軽い経過で終わり、後遺症が残ることもありません。

免疫力の強い大人なら、感染しても発症しない場合や、風邪のような症状でおさまる場合もありますが、**免疫力の低下した乳幼児やお年寄りの場合は症状が重くなったり、長引くことがあるので注意が必要です。**

【ノロウイルスの治療法は？】

ノロウイルスには、**有効な抗ウイルス剤はなく、通常、対症療法が行われます。**

特に、免疫力の低い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を充分に行って下さい。脱水症状がひどい場合には、水分の損失を防ぐために病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

対症療法で大切なことは、強い下痢止め薬を服用しないことです。

無理に下痢を止めると、ウイルスが腸管内に溜まり、病気の回復を遅らせることがありますので使用しないことが望ましいでしょう。

Page 2 へ

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

ノロウイルス注意報！

【ノロウイルスの予防法は？】

患者の便や嘔吐物には、大量のウイルスが排出されますので、予防のためにも次のことをしっかりと守りましょう！！

- ★食事の前やトイレの後などには、せっけんをいしっかりと手を洗いましょう。
- ★タオルなど共用で使用するものを避けることも必要です。
- ★下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ★食品中のウイルスは加熱により感染性をなくすことができます。
食品の中心温度が85℃1分以上になるようにしっかりと熱を通して食べましょう。
- ★便や吐物の処理をする時は素手で触らず、必ずビニール手袋を使用しましょう。
- ★汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤（漂白剤）を希釈したものを使用してください。

【二次感染を防ぐには？】

下痢の症状がなくなったからといって、安心してはいけません。患者の便には、しばらくウイルスの排出が続きます。

患者の便や嘔吐物を処理する際には、使い捨ての手袋を使用し、用便後や調理前の手洗いを徹底しましょう！！



- ▼便や嘔吐物は、ペーパータオル等で取り除き、ビニール袋に入れてください。
- ▼残った便や嘔吐物の上にペーパータオルをかぶせ、その上から50倍～100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤を十分浸るよう注ぎ、汚染場所を広げないようにペーパータオルでよく拭きましょう。

ウイルスは、乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがありますので、便や嘔吐物を乾燥させないことが重要です。
これからの時期、くれぐれもご注意下さいね！

2016年 全運勢！【九星】



星	あなたの生まれ年									
一白水星	1927	1936	1945	1954	1963	1972	1981	1990	1999	2008
二黒土星	1926	1935	1944	1953	1962	1971	1980	1989	1998	2007
三碧木星	1925	1934	1943	1952	1961	1970	1979	1988	1997	2006
四緑木星	1924	1933	1942	1951	1960	1969	1978	1987	1996	2005
五黄土星	1923	1932	1941	1950	1959	1968	1977	1986	1995	2004
六白金星	1922	1931	1940	1949	1958	1967	1976	1985	1994	2003
七赤金星	1921	1930	1939	1948	1957	1966	1975	1984	1993	2002
八白土星	1920	1929	1938	1947	1956	1965	1974	1983	1992	2001
九紫火星	1919	1928	1937	1946	1955	1964	1973	1982	1991	2000

2016年の幕開け！～申・猿のお話し～

2016年（平成28年）は申年！
動物にあてはめると猿になり、十二支としては9番目です。

申年生まれの特徴は、器用で明朗活発。そして、好奇心旺盛。でも、要領がいい反面落ち着きがないと言われています（汗）



文字から学ぶ「申」

「申」という字は稲妻の形で、左右に光が屈折している形を縦線の横に並べて「申」という形になったと言われています。

この稲妻は、天の神の威光を表した形で、神の発する物であるという考えから「かみ」の意味となり「申」が「神」の元の字になったそうです？！

また、背骨と肋骨の形から成り、背中の中を貫く伸びた形を表しているという説もあります。

成立ちは、とても神聖なのですね！！



では『猿』はどうでしょう？
人間に似ている猿は、古代エジプトや中国など世界各地で神聖なもの、神秘的なものと考えられ、日本でも二ホンザルを神の使いと捉えた例がたくさんあります。

また、猿は『去る』に通じるため、難が去ると信じられていました。
やはりこちらにも神聖感が漂いますね！

お馴染みの【三猿】豆知識！

3匹の猿が、両手でそれぞれ目・耳・口を隠した姿で『見ざる、聞かざる、言わざる』という叡智の3つの秘密を示しています。

この三猿は、猿の一生を表した8つの場面の幼少期を示しており、世の中の悪いことを見たり、聞いたり、言ったりせず、良いものだけを受け入れて、素直な心で成長しなさいという教えを表しています！



成長しながら、良い年にしましょうね♪

星	2016年の運勢
一白水星	新しいことにチャレンジする意欲が自然に湧いてきます。今年、今まで出来なかった事や先延ばしにしていた事に手を着けてみましょう。失敗を恐れずにチャレンジすることで運勢が開けてきます。
二黒土星	縁の下の力持ちとして、面倒を見たりする事ができる大切な役割を持っています。今年、その役割を果たすべく運気が強いので多忙の1年になります。言い換えれば、裏方に陽が当たる運勢なので、スポットライトを浴びても謙虚でいる事が大切です。
三碧木星	今まで蓄積されたものに脚光が当たる強運気です。良い年回りになっても、何の変化も生じない方は悔い改める必要があるかも。いずれにしても、本年は人生の目標に向かってチャレンジする年なので、仕事や勉強やスポーツ等に期待が持てます。
四緑木星	あなたの性格や運勢にマッチした絶好調の年回りです。交友関係の中から色々な情報が舞い込んできますので、良いものをピックアップしてチャンスに繋げてください。出費がかさみますが、金運が強い年回りなので心配はいらなそうです。
五黄土星	運気は今まで順風満帆だったものが衰退して、八方塞りの状態に向います。仕事上のトラブル、転職や移転の問題が浮上したり、相続問題、親族や家族内のゴタゴタが続くそう。自分の我を通さずに協調性をもって対処しましょう。
六白金星	これまでの歩みが評価される締めくくりの運勢です。正義感と責任感を持って、ひたすら突き進めば良いのですが、積み上げた物があると守りに入りますので、ここに落とし穴が待ち受けているかも。どんな運勢にせよ謙虚であるべきです。
七赤金星	暗中模索状態が続きます。山あり谷あり、下手に動く危険なのでジッとしている方が良いでしょう。本来は好奇心が旺盛で外交的な性質なので、閉じこもるのは苦手と言えますが、人生には孤独が必要であり、自分自身を見つめ直す機会が何より大切なのです。
八白土星	運気は回復傾向にあります。地に根を下ろした運気なので大地の気を沢山受けており、それがパワーの源に。へこたれずに浮き沈みも少なく舵取りができそうです。いったん根を下ろしたパワーには、凄い物があります。
九紫火星	運気は上昇気流に乗り始めますので、美的感覚や表現力に拍車がかかります。鋭い直感力と判断力に恵まれた割りに、熱しやすく冷めやすい移り気な所もあります。いやおうなしに目立ってきますが、運気は目立っている間がピークです。