

## 踏み台昇降運動で股関節強化！

踏み台の昇り降りを繰り返す踏み台昇降運動は、一見地味で退屈な運動のように思えますが、実はダイエットにも効果のある有酸素運動です！

高齢になると歩くスピードが遅くなったり、ヨタヨタ歩きになってしまったりと、歩く動作が不安定になってしまいがちですが、これは股関節の運動が少なくなることが原因。

人間が歩くときは、片足に体重の3倍、階段を昇るときは6～8倍の力がかかっているとされており、人間が歩くためには、股関節を鍛えておくことがとても大切なのです。

### お家で昇降運動！

踏み台はホームセンターなど

で購入しますが、新聞紙や雑誌をまとめたものなどでも代用できます。その場合は、滑り止め対策を必ず行うようにしてくださいね！！

★踏み台の高さは、足をあげたときに、ひざの高さが股関節を超えないようにします。そのため、身長によって目安となる高さは異なりますが、一般的には10～20cmくらいの高さが良いでしょう。

★右足から昇ったら、次は左足から昇るようにして、両足に同じように負荷がかかるようにします。段を昇るときは下を見てしま



いますが、そうすると背中が丸くなってしまいます。最初のうちは下を見ていても構いませんが、慣れてきたら視線を正面に向けて背筋を伸ばしましょう。

★昇るときは、踏み台をしっかり踏むことを意識するとヒップアップに効果的！！降りるときはつま先から足を降ろしましょう。

まずは無理しないように、3分間昇降してみましょう！疲れたら、途中休みながらでも構いませんから、最終的には20分を目標に頑張ってみましょう！



## 星が瞬くあの現象は、一体ナニ！？

頭を強くぶつけたりすると、チカチカと視界に星が瞬いて見えることがありますよね？！かなり深刻なダメージにも思えるのですが、この場合、脳とくに異常はないのでしょうか？！



星がチカチカするのは脳ではなく、眼球への衝撃によって起こっているケースが一般的。物理的な衝撃が硝子体に伝わり、網膜を刺激してチカチカと光を感じさせるのです。医学的には「光視症」と呼ぶそうです。実際には、光を受け取っていなくても、網膜が刺激を受けることで光が見えることがあり、いわば、眼球の誤作動のようなものと考えられています。

体験的に言えば、こうしたチカチカは、たい

てい一定時間が経てば収まるものですが、その後の健康への影響はどうなのでしょう？もし、10分以上経過しても光の明滅が継続していたり、嘔吐や頭痛、めまいといった症状を併発したりするようであれば、すぐに医師の診断が必要……。



また、チカチカだけでなく視界の一部が黒く欠けたり、気持ち悪くなったりするなど、他の症状があるときには、脳へのダメージも考慮する必要があります。専門家によれば、頭部打撲は一見軽症に見えても、脳の損傷を起こさないとはかぎらないそうです！！

チカチカと瞬く星を見て『キレイだな！』なんて気楽に考えちゃダメですよ！（笑）

## わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第75号 発行日 2016年3月1日



### インフルエンザQ&A

Q：インフルエンザの潜伏期間、感染期間は？

A：インフルエンザの感染から発症までの潜伏期間は、2日間前後、感染期間は発症1日前～発症後1週間ほどが目安とされ「発症3日目」が感染力のピークです。

Q：家族がインフルエンザに感染したら？

A：大まかな治療事態は、合併症に気をつけながら患者の症状を悪化させないように安静にしておくのが一番です。しかし、家族の場合は一番近くにいることができる人物だということを活かして、体調管理やウイルス除去に専念することができます。感染を食い止めて、家族の病も完治させるということをどちらも一度に行なうのは大変なことだと思いますが、何とか頑張って両立させましょう。

### ★看病する側で気をつけなければいけないこと！ ～感染を避ける生活を～

インフルエンザの治療では、患者の容態が悪化しないよう気を配ることが大切です。特に、子供の場合は「インフルエンザ脳症」という重い合併症を引き起こす危険性があり、薬による異常行動を起こすこともあるので油断はできません。まずは、患者から排出されるウイルスに注意を向けなければいけません。例え、事前に予防接種を行なっても、100%感染しないわけではないので、空気中の飛沫や患者と同じものを接触することから伝染する可能性は非常に高いです。

個室を用意し、なるべく動き回らないようにします。家族も病院や必要な物を買に出かける時以外は、外出を控えるようにしておきたいです。呼吸からの吸い込みをガードするために、自分がマスクを付けるだけでなく、相手にもマスクを付けさせて、なるべく空気中にウイルスを散布させないようにしましょう。患者に接触した後は、手洗いをするようにして、お互い触れることが多いドアやトイレ等は、熱いお湯・アルコールによる消毒といった形でウイルスを殺菌し、数を増やさないようにしたいです。

### ★患者への食事方法、栄養を効率的に吸収するには！？

発症後、ウイルスへの抵抗を発熱や咳といった形で身体に現れてきます。

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

今月のハイライト	
・インフルエンザQ&A	1P
・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！	1P
・大統領の逸話と桜の花言葉！	2P
・知っ得情報！	2P
・春のお天気講座！「ふる・ふく・どん」	3P
・今月の運勢	3P
・踏み台昇降運動で股関節強化！	4P
・星が瞬くあの現象は、一体ナニ！？	4P

その代償として体内に蓄えられている水分と栄養を大量に消費していきます。その減少されたものをこまめに吸収するよう努めていきましょう。水分は熱を下げるため、汗をたくさんかいて体温を下げる際に多く使われます。そのため、水は1日に大体2リットルくらいを目安に飲ませていきたいです。容器の中にストローを付けて飲ませるのは、自分で飲みたい量を調節しながら飲むことができる方法なので、このやり方で飲料水を飲ませるのが良いと思います。

内臓も弱りやすく、通常の食事を受け付けずに嘔吐・下痢で出してしまうことがあります。栄養をできるだけ摂取していくためには、固形物はなるべくさけて、液体のような飲み込みやすいものが望ましいです。おかゆやお湯に栄養価が高く、免疫力を高くする効果がある食物を混ぜたものを食べさせましょう。

患者が健康になった後で自分が病を発症したり、看病している間に、家族以外にウイルスを伝染させてしまわないような配慮を考えて動かなければいけません。家族がインフルエンザに感染した後は、何かと忙しいことばかりですが、患者の一番傍にいる安心できる人物として行動していきましょう。

Q：登校、出社できる時期は？

A：インフルエンザが治ったかどうかを判断するのは、熱ではなく、咳の症状を目安に考えたほうがよいです。インフルエンザは二峰性（にほうせい）の熱と言って、途中で1日だけ平熱に下がってから再び発熱することがよくあります。学校への登校は学校保険法で「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。

この頃には、咳も治まっていると判断できるからです。ビジネスマンの皆さんの場合、熱が下がったからといって、すぐに出社するのは絶対に避けてください。熱が下がり、咳が完全に出なくなったら、マスクをして出社するようにしましょう。



- ◆2/16：知多市のオーシャンキッズクリニックの院長、スタッフが見学に来られました。
- ◆2/17：ダスキンによる大掃除、抗菌コートを行いました。
- ◆ベッドサイドにiPad miniを設置しました。
- ◆最新、最細（径2.4mm）のファイバーセットを導入しました。モニターも大きくなりました。
- ◆ホームページ（採用・中耳炎・ちくのう・キッズ）がスマホ対応になりました。
- ◆自動販売機が新しくなりました。
- ◆引き続き、盲導犬協会への募金をお願い致します。

※わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

# 大統領の逸話と桜の花言葉！

これからは日に日に春めく季節・・・。  
日本全国、桜前線もゆっくりと北上を始めています。満開の頃を見計らって、お花見の計画を立てている人もいます。

長い冬を耐え、ようやく迎える命芽吹く春の季節に、一斉に咲き誇り、一斉に散っていくその圧巻とも言える強烈な開花の印象が、花言葉にも多く含まれています。満開の艶やかな眺めと散り際の潔くもはかない美しさは、表面的な美だけではなく、凛とした芯の通った内面からにじみ出る美を感じさせますよね。そこから、内面的な心の美や生き方を反映して『精神の美』という花言葉がつけました。



英語の花言葉は『Spirituality（精神性）』アメリカの初代大統領ジョージ・ワシントンの桜の木の逸話を御存じですか？彼が子供の時、父親が大切にしていた桜の木を切ってしまいます。しかし、そのことを隠さず正直に父親に告白すると、叱られずにその正直さを褒めてもらったというお話です。



これは、今でも嘘をついちゃいけないよという子供への教訓として語り継がれています。

この逸話にちなんで、八重桜には・・・  
『良い教育』という花言葉もあります。  
今年のお花見はいつにしますか(\*^\_^\*)

## 春のお天気講座！「ふる・ふく・どん」

待ちに待った春の到来！ですが・・・春の天気の特徴と言つと『風が強い』、『ほこりっぽい』など、あまり良い印象がないような気がしませんか？暖かいけど・・・。



そして、低気圧が抜けて天気が回復すると、一時的に冷たい空気が流れ込んで、北風が強く吹くようになります。逆に南風が強まる時もありますが、このような時は空気が乾燥しているの、ほこりっぽさに閉口してしまいます。

このような風がおさまって穏やかに晴れた後は、すでに次の低気圧や前線が近づいているため、次第に曇り空に変わってしまいます。このように、春の天気は、「雨が降る」「風が吹く」「曇天」となるの繰り返しとも言え、昔から言われる「ふる・ふく・どん」という言葉は、いかにも春の天気の得ているようですよ！



## 3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	運勢	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	もうしばらく運気低調だが、好調の波まであとわずかなので、着実な努力をしておきましょう。今の頑張りは、後で大きく影響します。	全体運 〇△△	恋愛運 〇△△
牡牛座 4/20~5/20	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 〇△▲	恋愛運 〇◎◎
双子座 5/21~6/21	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とりましょう。	全体運 〇△△	恋愛運 〇△△
蟹座 6/22~7/22	ようやく運気上昇。物事がプラスに展開しやすい時なので、当たり前の行動をするだけで、だいたいのことはOK。ただし、金運だけはイマイチ。	全体運 〇◎〇	恋愛運 △〇◎
獅子座 7/23~8/22	運気低調だが、動けば動くほど運気にパワーが。気持ちを前に向け、何をするにも思い切った行動を心がけましょう。適当な行動は八方ふさがりに。	全体運 ◎〇△	恋愛運 △▲〇
乙女座 8/23~9/22	運気快調。勇気を持って前進しましょう。迷いのある人は今が決断の時。モタモタしてせっかくの幸運期を逃してしまわないように。	全体運 △◎◎	恋愛運 〇◎◎
天秤座 9/23~10/23	運気上昇中だが、今のままではいいことなし。自分の立場をよく考えて前向きな行動をしましょう。気の抜けた行動は、運気の波に乗りそこねるかも。	全体運 △〇〇	恋愛運 △〇◎
蠍座 10/24~11/21	運気は追い風。何事もプラスに働きやすい時なので、色々なことにチャレンジしてみましょう。きっと、楽しいことがたくさんあるでしょう。	全体運 〇◎〇	恋愛運 ◎〇△
射手座 11/22~12/21	運気は不安定。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ひとりで悩むより信頼できる人に相談してみましょう。	全体運 〇▲△	恋愛運 △▲〇
山羊座 12/22~1/19	平凡な運気。心身共にガラガラしやすい時なので、気を引き絞めて、自分のリズムで生活してみましょう。ワンパターンの生活ではダメ。	全体運 △〇△	恋愛運 △◎〇
水瓶座 1/20~2/18	順調な運気。的確な状況判断が、運気をさらにアップさせるでしょう。ボヤ〜とした生活では、あまりにももったいない。	全体運 △◎〇	恋愛運 〇△〇
魚座 2/19~3/20	運気上昇気流。楽しい話題が多く、明るい気分で生活出来るでしょう。目標のある人は、常に先のことを考えた行動をしてみましょう。	全体運 △〇◎	恋愛運 〇◎◎

## 知っ得情報！

### 重大な役割を担う、公衆電話の秘密！

携帯電話の普及により、公衆電話利用頻度は大幅に減少しましたよね。  
日本国内で、初めて公衆電話が登場したのが1900年ごろとの記録があります。街中を探せば、かならず見つかる公衆電話ですが、実は公衆電話は法律によって、設置が義務づけられているそうです。市街地なら500m四方、その他の地域は1km四方に1台ずつ設置しなければならぬとのこと。ちなみに、1ヵ月4000円以上の利用がないと撤去の対象になるとか！？



携帯電話の普及により、公衆電話の「優先電話」として利用できません。地震などで一般固定電話や携帯電話での通話が規制されたとしても、公衆電話はつながりやすいという特徴を持っています。その為に、範囲を定めて設置が義務づけられていると考えられています。  
東日本大震災の直後には、家族と連絡を取ろうとしても、携帯電話がしばらくつながらない状況もありました。このような事態を考慮したうえで、このような事態を考慮したうえで、設置義務ということなのでしょう。普段は滅多に使うことがない公衆電話ですが、実は、重大な役割を担っているのです。

公衆電話の設置義務は、次のような理由による可能性が高いと考えられています。

#### ★災害時の通信手段！

公衆電話は災害時には「優先電話」として利用できます。地震などで一般固定電話や携帯電話での通話が規制されたとしても、公衆電話はつながりやすいという特徴

公衆電話の「優先電話」という側面を利用して、あえて設置し続けているという理由があります。例があります。地震などの災害時に、帰宅困難者の待避所として店舗を提供するという措置を打ち出しているコンビニで、災害時の通信手段を提供するために、あえて公衆電話を設置している店舗もあるそうです。

いざというときの頼もしい存在、それが公衆電話がいまだに設置され続けている理由なのです。