



今月のハイライト

- 保存版！鼻づまりの対処法！.....1P
- ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！.....1P
- 癒されたいのニャ〜♪.....2P
- あなたの人相の特徴は？.....2P
- 春うららって、どんな様子！？.....3P
- 今月の運勢.....3P
- 春の健康コラム！.....4P
- 間違っていないか？その使い方！.....4P

保存版！鼻づまりの対処法！

現在、スギ花粉の飛散がピークをむかえています！特に今年は症状がひどい方、今年から発症した方が多い印象ですが、花粉症の症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり、眼のかゆみ）の中でも、特に鼻づまりに悩まれている方が多いとされています。

《鼻づまりの対処法！》

- 【1：温める！】温めることで、鼻粘膜の血流を改善する、鼻炎症状を起こす細胞から化学物質が出るのを押さえる、湯気が鼻の中の掃除をしてくれる、などと言われています。方法は・・・
- 暖かいタオルを鼻にかける。
 - 熱めのお風呂でしっかり湯気を吸い込む。
 - スチーマーなどの機器を使う。

【2：呼吸法！＝鼻づまりを治す6ステップ＝】

ステップ1：深く息を吸う⇒ステップ2：吐く息がなくなるまでゆっくりと息を吐く⇒ステップ3：鼻をつまむ⇒ステップ4：頭を上下にゆっくりと動かす。（空を見て、地面を見るまで2秒くらいのスピードで）⇒ステップ5：これももう息が必要というギリギリまで続ける⇒ステップ6：鼻づまり解消！空気の通う鼻呼吸を楽しむ！



【3：脇に物を挟む！】脇の下にある自律神経が圧迫されることで、鼻の粘膜の充血が改善されます。つまっている側の鼻と反対の脇の下にペットボトルやボール、椅子の背もたれなどを挟んで圧をかけると、数十秒もしないうちにペットボトルを挟んだ方と反対側の鼻づまりが、一時的に解消されます。

【4：軽い運動をする！】●腕立て伏せをする。●ヘソよりチョイ下、下腹部に軽く力を入れてへこませた状態を1分間維持する。●逆立ち、軽いジョギングなどで血行を良くすると解消されます。

【5：アロマ！】ハーブティーの「ペパーミント」や「レモンバーム」がオススメ！飲んでからしばらくすると、アレレ？って感じで解消してます。完璧につまる前だったら、エッセンシャルオイルの

「ペパーミント」「ユーカリ」「ティーツリー」などをティッシュに垂らしてスーハーしてもよし！

【6：鼻うがい！】洗面器にお湯を入れ、塩を少々入れます。両手でお湯をすくい、そこに鼻を入れたら、片方の親指で片方の鼻をふさぎ、空いている方の鼻の穴からお湯を吸い込みます。終わったら反対側の鼻の穴も同じように洗います。

【7：加湿！】花粉症の症状が出ているときは、鼻の中で炎症が起こって粘膜の機能が低下していることがあります。炎症を抑えるためには加湿などにより水分を補ってあげることが大切です。

鼻づまりの際は、是非、それぞれの対処法を試してみてください♪



- ◆当院のLINEを始めました。お友だちの登録宜しくお願いします。
- ◆花粉症が疑わしい方は、アレルギーの血液検査をしましょう！アレルギーの原因、重症度も分ります。原因が分ればお薬を飲むタイミング、日常生活の注意まで分ります。
- ◆新しい血液検査装置を導入しました。炎症反応（CRP、白血球、赤血球）が、指先の少量の血液から約3分で測定できます。
- ◆待合室の空気清浄器が新しくなりました。医療用のため、より除菌効果があります。



※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

春の健康コラム！

脳の健康なぐくんで、心身の健康なぐくんで！

世界には、心の健康がすべての健康を支えていると考えている人が多くいます。そんな方々に聞いた、心を健康にするための秘訣を伝授します！

★1日5回の果物と野菜が健康をもたらす！

食べ物が健康な体を作るのは当たり前ですが、つい忘れがちなのが、体の中には「脳」も入っているということ・・・精神的な健康の為に、脳が健康である必要があるのです！そこでオススメなのが『地中海料理』です！



魚、オリーブオイル、豆やナッツ、トウモロコシや麦などの穀物、果物をよく食べ、肉や甘いものを少しにするという食べ方です。パエリアなどが代表的な料理ですが、1日に5回、果物と野菜

を食べると精神的な健康に大変良いということですよ！

★最強のストレスバスターとは？

ウォーキングは運動になるだけでなく、外に出ることで自然や人と関わることで、心身共にリフレッシュできる最強のストレスバスターであると、アメリカでは言われています！

★仕事がないのは最大のストレス？

仕事にストレスを感じ『やめた！』と思うことも多々あるかもしれませんが、もっとストレスに感じるのには、実は『仕事がない』ことなんだそうです！頑張りましょうね！

★そして、睡眠で心身の健康を！

5時間未満の睡眠しか取っていない人は、精神的疾患のリスクが高くなるという調査結果があります！食事、運動、仕事、そして睡眠で脳を元気に保ち、快適な毎日を過ごしましょう！

間違っていないか？ その使い方！

春を迎えたとはいえ、花粉やPM2.5、黄砂などで大気汚染も気になる季節・・・目薬や点鼻薬を使う頻度も多くなると思いますが、それらの使い方に大きな間違いがあるというのです！！あなたは、正しく使えていますか？



目薬をさしたあとのパチパチはNG!?

誰も目薬をさすときは、上を向き、目に目薬を垂らしてから、薬を馴染ませるように数回まばたきをしますよね！しかし、このようなやり方では、目薬がすぐに目から喉に

流れ込んでしまう可能性があるそうです！！目頭にある涙小管という細い管は、目と喉をつないでいるので、目薬をさしたら2分くらい、目頭を軽く抑えることで、目薬がすぐに涙小管へと流れ出るのを防ぐことができます。

目薬を垂らす場所は、目の球面ではなく、目の



下の皮膚を軽く引っばってポケットを作り、その中に垂らし、素早くまばたきをするのではなく、ゆっくりと目を閉じたほうが、薬は眼球全体に行き渡るそうです！

鼻クンクンもNG!?

花粉症や鼻炎などで使用するスプレータイプの点鼻薬も、鼻にシュッとスプレーしたあと、鼻から息をクンクンと吸うと、薬がすぐに喉に流れ込んでしまい、効果が得られないそうです。スプレーは、鼻の局所に近づけすぎず、鼻の粘膜全体に広く当たるよう、左右交互にゆっくりと行うのが良いそうです！



今迄常識だと思われていたことが、意外にも薬の効果などを半減してしまう結果になっていたとは驚きですね！！以後気をつけましょう(^_^)

春うららって、どんな様子！？

『春うらら』と言えば『春の～うららの～隅田川～♪』という歌が思い浮かびますよね？

言葉の雰囲気、何となく意味を理解しているという方も多いのではないのでしょうか？



そんな『春うらら』の言葉の意味は・・・

- ✿春のうららかな様子。
 - ✿明るく朗らかで、のどかな様子。
 - ✿日が柔らかく、静かで穏やかな様子。
- 春の雰囲気を表わした素敵な言葉ですよ！

ちなみに『うらら』は『うららか』とも同じ意味とされていて、その「うららか」だけの意味は・・・

★空が晴れ、日が柔らかくのどかに照る様。

★心にわだかまりが無く、おっとりとしている様。

『うらら』という言葉の語源は古く昔にあり『うらうら』という言葉が略され『うらら』と言われるようになりました。

その『うらうら』の言葉の意味も、日差しが明るく穏やかな様子とされています。さらに、その『うらうら』も、江戸時代の語学書には「ゆらゆら」という言葉が転じたものと記されているそうです。

この『ゆらゆら』という言葉の意味は、急がず、悠々と、ゆったりとした様子……。つまり、ゆらゆら⇒うらうら⇒うららと変化してきたんですね。

春うらら、満喫していますか！？

4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	運気回復傾向。信念を持って、迷わずに前進してみましょう。最善を尽くせば、ますますの結果が期待できます。優柔不断は禁物。	全体運 △○○	恋愛運 ○○△
牡牛座 4/20～5/20	そろそろ運気上昇のサイクルに。物事がスムーズに展開しやすい時なので、何事にも積極的にトライしましょう。今の頑張りも後で大きく影響します。	全体運 △○◎	恋愛運 ○○○
双子座 5/21～6/21	まだまだ運気快調。全てに頑張れるときなので、迷わないで勇気を持って行動しましょう。決して控えめにならないように。	全体運 ○◎△	恋愛運 △○◎
蟹座 6/22～7/22	好不調の激しい時。調子に乗って勢い余って脱線しないように。石橋をたたいて、一步一步確実に前進するように心掛けましょう。	全体運 ○△△	恋愛運 ◎○△
獅子座 7/23～8/22	マイペースで前進しましょう。快調な運気なので、迷いやトラブルがあっても、目標に向かって前進しましょう。決して弱気にならないように。	全体運 ○◎△	恋愛運 △○◎
乙女座 8/23～9/22	運気下降中。物事が裏目に出やすい時なので、大きな事は考えずに、堅実な生活を心掛けましょう。言葉使いにも注意し、協調性を忘れないように。	全体運 ◎△△	恋愛運 ◎○△
天秤座 9/23～10/23	もうしばらく運気低調。向かい風の運気だが、嫌なことでも一生懸命やってみるとラッキーかも。運気上昇まであと少しです。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○◎○
蠍座 10/24～11/21	運気は高め安定期。目標に向かって全力投球しましょう。弱気になると、幸運の女神にソッポをむかれるかも。ダラダラした生活はしないように。	全体運 ○◎◎	恋愛運 △△○
射手座 11/22～12/21	運気は快調。心身共に充実し、安定した生活が送れそう。仕事やプライベートも絶好調。目標のある人は今が絶好のチャンスかも。	全体運 ○◎◎	恋愛運 △○◎
山羊座 12/22～1/19	運気低迷中。適当な行動では何をやってもアンラッキー。テンポの良い生活を心掛けて、スケジュールを立てて堅実な生活を心掛けましょう。	全体運 △▲△	恋愛運 ○△▲
水瓶座 1/20～2/18	運気は上昇中。カンが冴える時なので、ヒラメキを大切にしてみましょう。迷いすぎたりすると、ツキも逃げてしまうかも。	全体運 ▲△○	恋愛運 △○◎
魚座 2/19～3/20	とても明るい運気だが、ぼんやりした行動は意外なところに落とし穴が。気を引き締めて、確実な行動を心掛けましょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○△▲

癒されたいのニャ～♪

昨日、猫カフェが出店されたり、各地で猫展が開催されたりと、猫ブームが訪れていますね！
かわいいネコを見ると、思わず顔がほころんでしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
人間はストレスを感じる時、体内で「コルチゾール」というホルモンを分泌します。
コルチゾール



ルの過剰分泌は、記憶力低下の原因となり、さらには高血圧から重大な心疾患までも抱えるリスクがあるそうです！
しかし、猫に触れると、このコルチゾールを抑制することができ、血圧が安定するということが実際に証明されています。
アニマルセラピーが日本でも注目され、動物によるセラピーを実践している施設も増えてきて

いますが、癒しを与えてくれる動物として、猫は人気上昇中なのです！

【猫の癒し効果の理由とは？】

猫を飼ったことのある人は、猫を飼っていない人に比べて、病気の発症リスクが少なくなる傾向にあるそうです。
また、猫が「ゴロゴロ」と喉を鳴らす音が自然治癒力を高めると言われ、ストレス軽減・不安解消の効果があることから、コルチゾールが落ち着き、血圧も安定に向かうと考えられています。



また、人が動物の体に触れると楽しさを感じるなど、幸福感に影響を与える「オキシトシン」と呼ばれるホルモンの量が多くなり、触られた動物の体内でもオキシトシン量が多くなるということが証明されています。
なるほど！だから、人と動物が癒し合えるわけですね！

あなたの人相の特徴は！？

人は、うれしいときには自然とニコニコ顔になり、驚いたときには反射的にビックリ顔になりますよね。生まれたばかりの赤ちゃんでも文化の異なる人でも、顔の表情には一種の共通性があるそうです！？



人相学の起源は古く、古代ギリシアの哲学者プラトンや医学の父といわれるヒポクラテスが西洋の人相学の礎を築いたと言われ、日本でも江戸時代には民衆にも人相学が広まっていたそうです！！

人相は、その人の日々の生活習慣や感情からくる表情の動きによって、年月とともにつくられていくもの……。人相を見る際は、年代によって顔を3つのパーツに分けて考え、額から上は25才頃まで、眉から鼻頭にかけては25才～50代まで、鼻の下からあごまでは主に老年期の運勢を表すそうです。

それぞれの特徴は！？

- ◆大きな目は信念が強く、特に黒目が大きいと運も強い。
逆に小さな目は地味ながら粘り強い人で、年齢を経るにつれ幸福になる。
- ◆眉間が広い人は、心が広い。
- ◆鼻の下と唇の間の中人がくっきりしている人は長寿。
- ◆上唇の厚い人は愛情深い。
- ◆耳から毛が生える「耳豪（じごう）」は長寿で、耳が大きく厚い「福耳」は財力に恵まれる。

如何ですか？ご自身に当てはまると特徴はありましたか？
年齢を経ると、顔のシワを気にする人が少なくありませんが、人相学的には、左右対称の法令線や、額の横シワは吉相とされているので、嘆かず歓迎しましょう！

