

## 真夏の睡眠事情・・・その1

朝日を浴びると目覚めが良かったり、逆に寝る前にスマホやテレビを見過ぎるとなかなか眠れなくなる!?

一体なぜ、そうなるのか?

目に入ってきた光は、視神経を通して脳に伝わりますが、光を体内時計の調節に使う場合は、視神経でなく**メラノプシン細胞**という別のところで光の情報がキャッチされます。

従って、起きるときも寝るときも、メラノプシン細胞がどのような光をキャッチしたかによって、眠りやすくなるのか起きやすくなるのか変わってくるようになるのです!!



**重要! 目覚めには青色!**

**眠りには緑色!**

ある大学の研究チームは、メラノプシン細胞が何色の光にどう反応するのかを実験しました。使う光は、青、紫、緑の3色。3色の中で眠りに最適な光を調べてみると、**緑色のライト**を当てた場合は、平均たったの2分で寝てしまったそうです。青色では17、5分もかかってしまったとのこと・・・緑色のライトが、圧倒的に早い入眠効果をもたらしていること、青色のライトを浴びると寝つきが悪くなるということが一目瞭然です!

一方、朝の太陽は**青色**の光が多いことが分かっています。つまり、ディスプレイから青色の光が発せられているスマホやテレビを寝る前に見ると同じことは、朝の太陽を見ていると同じ状態なので、なかなか眠りにつきにくいという訳ですね!?

光の色が、睡眠に与える影響はとても大きいことが理解できたかと思えます! ご自身の寝室の光の環境をぜひ一度、チェックしてみてください!!



## 真夏の睡眠事情・・・その2

夏に限らず、安眠を追求したいなら、選ぶべきはやっぱりパジャマ!!寝るときは、眠るために特化したナイトウェアに着替えるのが基本です。その理由は・・・

### ①リラックスできる!

自律神経を交感神経から副交感神経にスムーズに移行させるためには、体を極力締め付けず、優しい肌触りで気持ちが安らぐ服装が適切。また、寝ている間には、200cc以上の汗をかいていますので、汗をスムーズに吸収し、素早く蒸発させる吸水性・発汗性も重視すべき点ですね!



室温や寝床内温度(布団の中の温度)との兼ね合いもありますが、できるだけ薄手の生地を選ぶとよいでしょう!

### ③気持ちの切り替えが

**スムーズになる!**

寝つきをスムーズにするためには、気持ちの切り替えが重要です!帰宅後は、ルームウェアに着替えてストレスを一旦リセットし、さらに寝る際にはナイトウェアに着替え、より深い安らぎを実感できるようにしましょう!



### ②寝返りが打ちやすい!

通常、寝ている間に10~30回程度の寝返りを打っています。しかし、衣服の生地が分厚いとその障害になるほか、片側に寝返りを打ったまま布団を巻き込んでしまい、寝苦しい体勢となってしまう可能性もあります。

実際に、パジャマ以外の衣服を着て寝ていた人が、パジャマに変えたところ、寝つくまでの時間が短縮され、中途覚醒の回数も減ったという研究結果もあるとのことなので、この夏は、是非パジャマを(^\_^)

## わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第80号 発行日 2016年8月1日

### 酷暑です!熱中症にご注意を!

#### ＜熱中症と疑われる7つの症状＞

熱中症と言っても、大きく分けて四つに分類されており「熱疲労」「熱けいれん」「熱失神」「熱射病」のどれかに当てはまります。その中で出る症状が・・・

- ①発熱 ②嘔吐(吐く) ③頭痛
- ④けいれん ⑤めまい ⑥動悸
- ⑦汗をかかない・・・となります。

【熱疲労】症状:頭痛やめまい、  
けだるい感じ(倦怠感)

暑い所で長時間運動をしたり、そこに居続けることで水分不足になり、脱水症状を引き起こします。水分が不足すると、倦怠感(だるさ)を感じるようになります。また、血圧の低下も招きますので、頭痛やめまいの原因にもなります。

【熱けいれん】症状:手足が震える。

体が硬直し、呼吸が荒くなる。

汗を大量にかくと、水分と一緒に塩分も失われます。よくありがちなのが、水分は補給するけど、塩分まで補給しないという事・・・塩分が不足すると、筋肉がけいれんを起こす原因となります。

【熱失神】症状:めまい、失神、顔面蒼白。

暑い場所に居続けると、血管が膨張します。その為、血圧が低くなり、頭にうまく血液が回らず、フラフラした状態になります。脈拍は、ドクドクと早いのですが、血液の流れが弱いと言えます。

【熱射病】症状:汗をかかなくなる。

異常な発熱。意識がもうろうとしている。

体温が異常に上がり過ぎている状態です。脱水症状も引き起こしている場合が多く、汗も出し尽くしている為、体温調節ができないようになっています。そうすると脳(中枢神経)にまでダメージが及び、身体がうまく動かないといった事が起こります。

**一番危険な状態は、熱射病です!!**

意識障害が出ているので、うまく動いたり会話したりすることも出来ない状態になっているので、すぐに救急車を呼んでください!!

でも、子供は初めて経験するような症状の場合もありますので、正直『アレ、なんだかおかしいな?』というくらいにしか思わないかもしれませんが。実際に、熱中症は家に帰ってきてから発症するというケースもあります。

### 今月のハイライト

- ・酷暑です!熱中症にご注意を!.....1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・新しい夏の風物詩!お盆玉とは!??.....2P
- ・私達の不思議な習性です!.....2P
- ・頑張りニッポン!あなたの注目選手は!??3P
- ・今月の運勢.....3P
- ・真夏の睡眠事情...その1/その2.....4P

#### ＜子供は熱中症になりやすい?＞

子供は、体温を調節する機能がまだ未発達なので、うまく汗をかいて体温を下げるという事が十分に出来ません。そうなれば、熱がどんどん蓄積し熱中症になってしまうというワケです。さらに、子供は身長が低いので、地面からの反射熱を直接受けてしまいます。長時間遊ばせないようにする、日陰や芝生、プールなど涼しい所で遊ばせるなど工夫や注意が必要ですね!



#### ＜熱中症になった時の処置＞

ポイントは**冷やす場所**です。まず、お子さんを涼しい場所に移動させます。屋外なら日陰、できれば冷房が効いた個室に移すと良いでしょう。そこでアイスノンや氷を入れた袋などを用意します。要は、冷えた血液を体に巡らせて体温を下げる事が出来ればよいので、首の付け根(後頭部)や頸動脈付近にしっかり当てます。そのまま**10分~15分くらいは当てて下さい**。その後、体温が下がってきたら安静にします。もし、下がらない場合は、熱射病の可能性があるので、そのまま病院に向かうようにして下さい!



#### 【8月14~21日は休診とさせていただきます】

- ★当院ホームページのGoogle in door viewで、院内が観れるようになりました。
- ★舌下免疫療法を開始しました。
- ★7月20日:ダスキンによる大掃除を行いました。
- ※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

## 新しい夏の風物詩！お盆玉とは！？

お盆玉（おぼんだま）が夏の新習慣として、ここ数年話題になっていますが、感の良いあなたならお盆玉の正体は分かりますよね(^\_^) そうです！

お正月休みにお年玉をあげるように、お盆休みにも孫や親戚の子などに、お小遣いや心付けをあげるという新習慣です。



### 【お盆玉は昔からあったの！？】

お盆玉という名称で呼ばれるようになったのは2010年頃からですが、江戸時代には山形県の一部の地域で、奉公人に衣服や下駄などを「お盆小遣い」として渡す習慣があったそうです。この習慣が、昭和初期には子供にお小遣いをあげる習慣へと変化して、現在の「お盆玉」の原型となりました。

そして、2010年に山梨県の会社が「お盆玉」という造語を商標登録の上、夏の風物詩をデザインしたポチ袋を販売し、全国の郵便

局で「お盆玉袋」が販売されたことで、一躍有名になりました。

### 【相場はどれくらい？】

夏の新習慣でもあるお盆玉の相場は明確には決まっていません。長い歴史のあるお年玉でも相場は曖昧なので、2010年から正式に始まったばかりのお盆玉なら尚更のことですね(^\_^)



### ＜年代ごとの相場（目安）＞

- 小学生以下：1,000円未満
- 小学生：1,000円～3,000円
- 中学生：3,000円～5,000円
- 高校生以上：5,000円～10,000円

親戚同士であらかじめ話し合っ、お盆玉をあげるかどうか、あげる場合は、その金額を決めておくといいですね。

おじいちゃんとおばあちゃんは、お盆玉のあげ過ぎにくれぐれも注意しましょうね！！

## 頑張れニッポン！あなたの注目選手は！？

いよいよ、南米では初めての夏季五輪となるリオ五輪が開催！！ただ、日本とリオデジャネイロの時差は約12時間ですから、会社員の皆さんにとっては、平日オンタイムで観戦するのは、やや厳しいかもしれませんね(^\_^)



### ここが見どころ！

#### リオ五輪注目の選手たち！

#### ●卓球：石川佳純選手、福原愛選手！

華々しい経歴を誇る石川選手にメダル獲得の期待がかかる一方「愛ちゃん」の愛称で知られる福原選手も『シングルス・団体の両方でメダルを取りたい』と意気込みは十分です！

#### ●フェンシング：太田雄貴選手！

特徴は、キレのあるアタック！リオでの引退

を示唆しているだけに、選手生活の集大成が見られそうです。

#### ●バレーボール：木村沙織選手！

眞鍋政義監督率いる女子バレーボールにもメダルの期待がかかっています。世界の強豪に立ち向かいます。「絶対エース」のキャプテン・木村選手の活躍を期待しましょう！

#### ●体操：内村航平選手！

北京、ロンドンと五輪2大会に出場し、ロンドンで個人総合の金メダルを含む5つのメダルを獲得。リオでは個人と団体両方で金メダルを狙います！



4年に1度の開催ですから、大いに楽しみ、一生懸命応援しましょう！**頑張れニッポン！**

## 8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	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 ○▲▲
牡牛座 4/20~5/20	運気絶好調。ツキが味方している時なので、思い切った行動をしましょう。気持ちさえ乗ってれば、だいたいのことは好結果に。	全体運 ○◎◎	恋愛運 ▲▲▲
双子座 5/21~6/21	緩やかだが、確実に運気上昇中。目先の欲より将来を考えた努力が大切。気負わないで、堅実な努力が後で大きな成果につながるでしょう。	全体運 ▲○○	恋愛運 ▲▲○
蟹座 6/22~7/22	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 ○▲▲
獅子座 7/23~8/22	運気はどん底。気力があっても無理せず、一歩引いた生活を送りましょう。あせったりすると、大きなトラブルに巻き込まれてしまうかも。	全体運 ▲▲▲	恋愛運 ▲○◎
乙女座 8/23~9/22	運気絶好調。充分すぎるぐらいの意欲を出せば、努力に応じた成果が上がるでしょう。ただし、好調に甘えてハメを外さないように。	全体運 ○◎◎	恋愛運 ○▲▲
天秤座 9/23~10/23	不安定な運気なので、ダラダラしないで、気持ちにハリを持って爽やかに行動しましょう。頭の痛いことがあっても落ち込まないように。	全体運 ▲○▲	恋愛運 ○▲▲
蠍座 10/24~11/21	運気は絶好調。何事もプラスに働きやすい時なので、控えめになりすぎないでやや強気に徹しましょう。優柔不断は特に注意。	全体運 ○◎◎	恋愛運 ○▲▲
射手座 11/22~12/21	運気は最悪。やりたいことがあっても、今は自重しましょう。得に、自分勝手な行動は、周囲からの反発をかってしまうでしょう。	全体運 ▲▲▲	恋愛運 ▲○◎
山羊座 12/22~1/19	運気は追い風。あなたのプラス面が表に出やすい時なので、弱気にならないで、何事にも思い切った行動をとってみましょう。	全体運 ○◎○	恋愛運 ▲▲▲
水瓶座 1/20~2/18	運気は一気に急降下。物事がうまく運びにくい時なので、大きな発展は期待できないが、ゆとりを持って振る舞うとラッキーかも。	全体運 ○▲▲	恋愛運 ▲▲○
魚座 2/19~3/20	運気のリズムは好調なので、明るい気分でテンポよく行動しましょう。そうすれば、思わぬところから幸運が舞い込むかも。	全体運 ○◎◎	恋愛運 ○▲▲

## 私達の不思議な習性です！

日本では長い行列に並んで食事したり、商品を購入する人の姿がよく見られますが、これは海外の人から見れば、驚きの行動らしいですよ！？ 私たち日本人が何の疑問もなく行列する理由って何なんでしょう？



### ◆その心理は「同調行動」

一般的に、店の行列を見ると、レストランならば美味い店、商品ならば人気があるなど、ポジティブなイメージが湧くもの。人間はもとともと多数派の動向に合わせて自分の行動を取りやすい生き物でこの模倣行動は「同調行動」と呼ばれます。

同調行動は、自分の選択に自信が持てなかったり、自分がどんな人間か分からないタイプの人によく見られると言います。

日本は「個」より「協調」が重視される風潮が多く、自分の意見を出すのが苦手な人が多いのも要因と考えられるそうです。

### ◆行列することに価値がある？

行列には時間や忍耐といった労力が伴いますね。その分例えば、ラーメン屋の行列に並び、出てきたラーメンが思ったほど美味しくない場合でも、今までの労力を考えて『美味しかった』と感じることがあると言います(汗) また、その他の大勢が『美味しい』と言えば、集団心理の研究結果に基づけば『美味しい』と思う人が増えるんだとか・・・



実際に、これらの集団における心理行動は、マーケティングにも巧みに利用されているそうですが、私達の「同調行動」って良いのか？悪いのか？どっちかなんでしょうね・・・