

脳トレにチャレンジ!!

絶景の「三段染め」を探しに♪

紅葉前線は、そろそろ山の中腹からふもとに差しかかる頃でしょうか・・・。その一方で北海道はすでに初冠雪が記録されています！
いよいよ寒くなってきますね(^_^)



とりわけ、今の時期の紅葉狩りは、運がよければ絶景に出会えるかもしれません!!
その絶景とは・・・『三段染め』です!

低気圧が通り過ぎたあと、天気が回復して晴れわたった日、高い山の頂上は新雪の白! 中腹は紅葉真っ盛りの赤や黄色! 平地では木々の緑! 三色のコントラストが目を楽しませてくれるかもしれませんよ!!
また、空の青さを加えれば『四段染め』も楽しめるかも(^_^)

日常生活ではなかなか味わえない、自然の作り上げる情景を探しに、紅葉狩りに出掛けてみては如何ですか~♪

脳トレ漢字テスト!

★「」の読みを書いてください。

- 1) 「甚だ」
答「 」
- 2) 「若布」
答「 」
- 3) 「美辞麗句」
答「 」

★「」の誤字を直してください。

- 4) 「終始一間」
答「 」
- 5) 「文明開花」
答「 」

★「」のひらがなを漢字にしてください。

- 6) 「ぜんだいみもん」の珍事件。
答「 」
- 7) 「うんでい」の差だ。
答「 」
- 8) 「ひとつて」に聞いた話。
答「 」
- 9) 儲け話を「もくろむ」
答「 」
- 10) 「やぎ」に餌をやる。
答「 」

間違い探しシリーズ11月編! ~芋掘り~



ひだりとみぎで8つの間違いがあるよ!
それぞれ間違いを見つけたら、みぎのイラストに○印をつけてみよう!!

~漢字テスト正解~

- 1) はなは
- 2) わかめ
- 3) びじれいく
- 4) 終始一貫
- 5) 文明開化
- 6) 前代未聞
- 7) 雲泥
- 8) 人伝
- 9) 目論む
- 10) 山羊

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第83号 発行日 2016年11月1日

インフルエンザワクチン接種Q&A!

- Q、ワクチンの効果の持続期間は?
A、接種後2週間程で効果が現れ約6ヶ月間続きます。
- Q、インフルエンザの予防接種は毎年打った方が良い?
A、打ったほうが良いです! ワクチンの効果は半年間しかありませんし、流行が予想されるウィルスのタイプが毎年変化する為、ワクチンの内容も毎年異なるからです。
- Q、効果的な接種時期は?
A、10月~11月末までで、遅くとも12月中旬までには済ませて下さい。
- Q、2回接種する場合の接種間隔は?
A、効果的な接種間隔は4週間です。
13才未満は最低でも2週間あけて下さい。
(13才以上の場合は最低1週間です)
- Q、ワクチンの効果は?
A、約80%で、就学前の小児の場合は20~30%。予防接種を打っても、インフルエンザに全く罹らない訳ではありません。しかし、インフルエンザにかかった場合でも症状は軽く済みます。
また、多くの方(集団の接種率83%以上)が予防接種を打つと、周りの予防接種を打っていない人、(例えば、生後6週未満の赤ちゃん)も、インフルエンザに罹りにくいとされています。
- Q、ワクチン接種の時に飲んでいてはいけないお薬はありますか?
A、①免疫抑制剤・ステロイド⇒ワクチンの効果が減弱してしまいます。
②アスピリン⇒副作用(ライ症候群)が出やすくなります。※抗生剤、感冒薬はOKです!
- Q、他の予防接種との接種間隔は?
A、①インフルエンザが先の場合 ⇒次のワクチンは6日以上あけて下さい。
②インフルエンザが後の場合⇒
・生ワクチン(麻疹 風疹・水痘・おたふく・BCG MR・ロタ)が先なら27日以上あけて下さい。
・不活化ワクチン(ポリオ・Hib・肺炎球菌・三種混合・日本脳炎・A型肝炎・B型肝炎・破傷風・ヒトパピローマ・狂犬病)が先なら、6日以上あけて下さい。
- Q、卵アレルギーの子供にワクチンを接種しても良いでしょうか?
A、鶏卵の二次製品を食べているお子さんは、安全に接種できています。卵または卵を含む食品の摂取後に蕁麻疹等の症状が発現したことがある場合は、医師にご相談下さい。
- Q、気管支喘息の方にワクチンを接種しても良いでしょうか?

今月のハイライト

- ・インフルエンザワクチン接種Q&A!・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!・・・1P
- ・この冬、家族みんなであつたまろう♥・・・2P
- ・ナイトキャップを被って寝ると・・・?・・・2P
- ・ジョギング開始時の脇腹痛…原因ってナニ?3P
- ・体の不思議!
- ・年を取るとお腹まわりから太る理由!・3P
- ・脳トレにチャレンジ!・・・4P

A、予防接種前の2週間、喘息発作がなければ大丈夫です。※もし発作が起きてしまったら発作後2週間以上たってから接種するようにします。
接種後は、発作が出ないことを確認する為に院内で30分間待機が必要です。

Q、妊婦、授乳婦の方への接種は?
A、当院では妊娠14週以降(安定期)の妊婦の方に接種しています。妊娠初期で接種希望される方は産婦人科に御相談下さい。妊婦のお母さんが予防接種を打つと、母子ともに免疫を獲得できます。胎児へも抗体が移行するため出生後の乳児の感染防御、重症化の防止のメリットがあります。胎児への影響は自然発生的なリスクと変わりません。お母さんの副反応の発生率は非妊娠時と変わりません。出産後すぐにも接種可能です。

授乳婦の方も問題ないですし、お乳を飲んでいる赤ちゃんに影響はありません。また、ワクチン種後の避妊も必要ないとされています。

Q、生後何ヶ月から接種することができますか?
A、生後6ヶ月以降から可能です。
Q、もし予防接種の前に他の病気に罹ってしまったら?
A、罹患した疾患が軽症なら症状が回復すれば接種できます。
突発性発疹症・手足口病・伝染性紅斑は治癒後1~2週間に接種できます。
麻疹・おたふく・水痘・風疹は治癒後約2~4週間で接種できます。



★11月15日(火)は臨時休診とさせていただきます。

★10月19日(水)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
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784



東海市 加木屋町 2-224-2

LINE@をやっております。

この冬、家族みんなであつたまろう♡

家族間の温かい言葉で体温が上がる！？

結婚して40年の夫婦、仲良しの母娘、結婚10年目に正式なプロポーズをした夫婦など6組の家族が「体温は、感情によって変化するのか？」という実験に参加しました！



普段は照れくさくて言えない『ありがとう』や『ごめんね』の気持ちを手紙で伝えてもらい、伝えられた家族の体温の変化を測定するというものです(^_^)

顔の中でも、感情の影響が出やすいとされるのが鼻の頭で、ここの表面温度をサーモグラフィで調査しました。

その結果、家族から温かい言葉を伝えられた人の体温は全員上昇！最大で1.2度、平均で約0.8度上がったそうです！！

また、別の実験では「幸せ」だと感じたり、「愛」を感じたりした時にも、全身の体温が

上昇することが分かりました。逆に、落ち込んでいる時には、全身の体温が低下し、怒った時には、上半身しか体温は上がらないとのことで、全身を温められるのは相手が「幸せ」や「愛」を感じられる言葉だけという訳です♡

寒い日は1日2回の愛の言葉♪

温かい食事などで、どの程度体温が上がるかは分かりませんが、20人の大人にショウガ入りインスタントみそ汁を1日2回、8週間食べ続けてもらった場合でも、基礎体温は徐々に上昇し、8週間で0.2度の上昇。

これに対して家族の言葉は、1回で0.8度も上がるのですから、ショウガを食べるようにと1日に2回言われるより『ありがとう』『大好きだよ』の愛のある言葉で、これからの寒い時期、家族みんなであつたまろう！！



ジョギング開始時の脇腹痛…原因って十二？

ジョギングを開始してしばらくすると、脇腹のあたりが痛くなった経験のある方も多いと思います。諸説ありますが、脾臓にその原因があるとも言われています！！



ふだんあまり意識しない臓器である脾臓は、腹部の左上、脇腹の辺りにありますが、その役割は、血液中の赤血球を貯めておくと同時に、古くなった赤血球や血小板を壊したりすること！

さらに、血液をストックしておく保管庫でもあり、必要に応じて血液の量の調整するという大事な役目も担っています。

ジョギングを始めると、体の中の筋肉や脚がより多くの血液を求め始めます。

すると、血液の保管庫である脾臓が反応し、

自らをギュッと縮めて血液を送り出します。縮む際に痛みを伴うため「ジョギング開始直後に脇腹が痛くなる」という訳です！！

特に顕著に痛くなるのは、食事をした直後にジョギングした場合ですよね。

食べ物を消化・吸収するために、食事中から食後にかけて、大量の血液が胃や腸に集中しています。

そんな状況で走り出すと、今度は筋肉や脚にも大量の血液が必要となるため、脾臓は大わらわ！！

ギュギュッと縮んで痛みが顕著になります。

「食後すぐの運動はよくない」ということはご存じだと思いますが、脾臓は痛みをもってそのことを私たちに教えてくれているといえるでしょう！！



体の不思議！年を取るとお腹まわりから太る理由！

世の中には、様々なダイエット法が氾濫しているけど、腰を据えてダイエットに取り組むのも中々大変ですよね！

それにしても、年齢を重ねるごとに、お腹まわりにはばかりぜい肉がつきやすくなるのは気のせい！？それともお腹の脂肪は実感しやすいだけで、全身まんべんなく脂肪が増えているの？



専門家曰く『加齢とともに腹部にばかりぜい肉がつきやすいのは事実です！！』

これは、皮下脂肪の影響も当然あるのですが、どちらかといえば「内臓脂肪」による現象というべきでしょうね！！

一体どういうことでしょうか？

『皮下脂肪とは別に、内臓脂肪というものがあるのはよく知られていますが、これは文字通り、腸や肝臓など内臓の周囲に分布する脂肪のこと。皮下脂肪と同じ白色脂肪（中性脂肪を溜め込む組織）で、内臓が偏在する腹部につきやすく、他の部位よりも相対的に、胴回りが肥えているケースでは、この内臓脂肪の比重が無視できません！！』

つまり、お腹は内臓が詰まっている場所だから、内臓脂肪もそこに溜まるという理屈！



内臓脂肪がつく要因としては

糖分の過剰摂取や運動不足などと並び、加齢が大きく影響しているそうです。

代謝特性を比べた場合、内臓脂肪は皮下脂肪よりも代謝によって分解されやすい性質があるため、代謝そのものが低下する加齢は、腹部の肥満につながりやすいとのこと！！

年を取ると、お腹まわりから太るというのは、医学的にも根拠のある現象だったということですね！

だからと言って『しょうがないか・・・』とあきらめる訳にもいかないのも事実！食生活の見直し、運動の習慣付けなど、出来る限りの努力をしてみましょう(^_^)

ナイトキャップを被って寝るよ…！？

「ナイトキャップ」ってご存じですか？

先端に毛の球がついたサンタクロースが被っている帽子・・・といえばイメージしやすいですね。



ただし、あれは男性用のナイトキャップで、女性用はフリルがあしらわれたドーナツカパーのような形！童話「赤ずきん」で、狼がおばあさんに化けたときに被っている帽子が、まさに女性用ナイトキャップです。

寝る際に帽子を被る文化は、日本人の私たちが知らずと、少々理解しづらいと思いますが、なぜこのようなナイトキャップなる帽子が生まれたのか？

理由は諸説あり「暖房器具のない時代の寒さ対策」「シフミ予防」など様々ですが、頭や髪にもその効果を発揮するのです！

【寝癖対策】きれいに髪を整えたつもりでも、寝返りを打っている間に髪はクシャクシャ。

髪にうねりやハネなど、しっかりと寝癖がついてしまう人も多いと思います。

髪が長い場合は丸めて入れたりと、狭い場所に押し込む癖とは違って、軽いブローなどで簡単にとれるものが多いので朝のヘアセット時間が大幅に短縮されます！

【乾燥対策】髪を覆うことで、髪と頭皮の乾燥を抑えます。

朝起きたときの髪のパサつきは減り、寝ている間のトリートメント効果も倍増！頭皮の乾燥も抑えるため、アトピー性皮膚炎やアレルギー性の湿疹などが頭皮にある人の使用も多く、掻きむしり防止の役目としても良いようです。

この冬、ナイトキャップは如何でしょう！