

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第84号 発行日 2016年12月1日



今月のハイライト

- ・マイコプラズマ肺炎が流行!.....1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・2016年を振り返る!.....2P
- ・暖炉と靴下とサンタクロース!.....2P
- ・今月のレシピ.....3P
- ・余ったケーキを美味しく保存!.....3P
- ・今年を「色」に例えると!?.....4P
- ・今月の運勢.....4P

マイコプラズマ肺炎が流行!

現在、マイコプラズマが流行しています!!くれぐれもご注意くださいませ。

＜子供のマイコプラズマ肺炎に見られる症状＞

潜伏期間が2～3週間と比較的長いものなので、風邪のようにすぐには症状となってあらわれません。そして、この潜伏期間でも既に感染力を持っていますので、現実には防ぎようがないと言ってもいいかもしれません。ただ、潜伏期間での感染力は、それほど強くないと言われていますので、咳などの症状が出ていない状態であれば、人にうつすという事は殆どないようです。

◆**発熱・頭痛や倦怠感**：潜伏期間の後の初期症状として、38度台の発熱、頭痛や倦怠感などの症状が現れます。ただし、マイコプラズマ肺炎の症状には個人差があり、高熱が出る子供もいれば、熱なしの代わりに頭痛や倦怠感を訴える子供もいます。発熱した場合、通常は2～3日で熱が下がります。ところが、中には熱が下がるのに1週間程度かかるというケースもあり、子供によって症状が異なるため、症状が軽い子供の場合は、風邪と勘違いされやすい傾向があります。

◆**咳や痰が出る**：発熱や頭痛より1～2日遅れて咳の症状が現れます。咳症状は、マイコプラズマ肺炎患者の100%にあらわれると言われています。初めは乾いた『コンコンコン』という咳が出て、その咳が次第にひどくなって咳込むようになります。あまりひどい咳の場合は、胸の痛みを訴えることもありますし、痰に血が混じることもあります。熱が下がっても3～4週間位咳が続くことが多く、特に小学生以上の場合は、後半には乾いた咳から湿った『ゴホンゴホン』という痰が絡んだ咳に変わることが多いです。病院で抗菌薬による早期治療を行わないと、重症肺炎などの合併症を引き起こす恐れがありますので、早期診断・早期治療が大切です!!夜中や明け方に特に咳がひどくなることが多いです。

◆**嘔吐や下痢、のどの痛み**：子供の場合、嘔吐や下痢、のどの痛み、声かれなどの症状が現れることがあります。長引く咳をとまなう嘔吐や下痢の症状がある場合は、マイコプラズマ肺炎の疑いがあると覚えておきましょう。

◆**口が臭くなる**：口が臭くなる子供もいるそうです。口が臭いことで、感染に気づくのは難しいですが、咳が長引いたり、口がいつもと違うにおいだったり、臭かったりする場合は、マイコプラズマ肺炎を疑いましょう。

◆**耳や胸を痛がる／皮疹がでる**：6～17%の子供に皮疹（発疹）が見られます。また、咳がひどくなってくると、胸を痛がったり、耳を痛がったりする子供がいます。胸を痛がるのは、咳や肺炎の症状と考えられますが、耳を痛がる場合は、合併症として中耳炎になっている恐れがありますので、すぐに病院を受診しましょう。

＜**合併症**＞マイコプラズマ肺炎の感染で恐ろしいのが、合併症です!!特に子供の場合、身体の構造上起こしやすい合併症もありますので、親が注意して子供の様子を観察することが大切です。また、マイコプラズマ肺炎の症状として100%発生する咳・・・これは、既に喘息のお子さんをお持ちの親御さんにとって、非常に心配なことですよ。

- 「マイコプラズマ肺炎の主な合併症」
- 気管支炎 ●肺炎（マイコプラズマが原因菌でない）
 - 発疹やじんましん ●副鼻腔炎 ●中耳炎

＜**治療：基本的な治療について

基本的に、マイコプラズマ肺炎の治療法は、抗菌薬の服用と薬によって症状を抑える対処療法になります。「マクロライド系の抗菌薬」が一般的ですが、耐久菌に対しては、この抗菌薬が効かない場合もあります。そこで「テトラサイクロン系抗生剤」「ニューキノロン系抗生剤」を使用することになります。**

＜**登校、登園の許可

マイコプラズマ肺炎の症状が軽快後、医師の指示により登園・登校できます。マイコプラズマ肺炎での登校・登園禁止期間は、法律によって定められているわけではないようです。主治医の指示のもと、他の園児や児童への伝染リスクがないと判断される場合、登園・登校を許可することができますよ。**



★**年末、年始のお休み:12/29～1/4迄。**
よろしくお願ひ致します。

- ★お子さんが2人以上受診の場合 名前シールをお渡ししています。患者さんの取り違え予防にご協力下さい。
- ★診察室にコンシェルジュを配置しました。お気軽にご相談下さい。
- ★11/17、ダスキンによる院内の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

LINE@
LINE@ID:bde4878f

東海市 加木屋町 2-224-2

LINE@をやっております。

今年を「色」に例えるぞ!?

今年、何色でしたか?

20～60才の男女500人を対象に実施された過去の調査では、なんと・・・『グレー』が圧倒的に多かったそうです!グレーは、白と黒が混ざってできる、どちらかといえは中途半端な色で、明るいいメージではありませぬよね(汗)



とりわけ『良いとも悪いとも言えない』というどっちつかずの1年だった!?!と 思っている人が多いことが分かりますね。ちなみに、グレーという色は「不安・悩み、混沌とした状態、中途半端などを象徴する色」だそうです。人生が灰色だ!という言葉でも分かる通り、先が見えず、どちらに進んで良いか分からないという不安を感じ

じさせる色でもあります。来年、こんな状態を抜け出すには、目標を立ててそれを守る事が大事!

新年の抱負を立て、達成するコツ!

【1】達成しやすい抱負を立てる!

達成が可能な抱負を立てましょう。

【2】周りの人々にふれ回る!

周りの人々に抱負を吹聴して、逃れられない状況を作ってしまうでしょう。

【3】紙に書く、または印刷する!

目立つところに貼っておけば、事あることに思い出さざるを得ません。

2017年は目標を達成し、グレーな年ではなく、青空のような爽やかで明るい色になるようにしたいものですね!

12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	運気	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21～4/19	運気は不安定。大きなことは考えずに、堅実に一步一步進む心構えが大切。軽率な態度や言動も大失敗のもとでしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
牡牛座 4/20～5/20	一気に運気上昇。目標に向かって、積極的にアタックしてみましょう。感も芽える時なので、アイデアを活かして物事に取り組むと面白いかも。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎○△
双子座 5/21～6/21	運気は絶好調。何事も計画通り実行すれば、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 ◎○△
蟹座 6/22～7/22	ようやく運気上昇。楽しいことがまったくなかった人でも、今なら期待できるかも。積極的に行動して、幸運をつかんでみましょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ◎○▲
獅子座 7/23～8/22	好不調の激しいとき。調子に乗りすぎると、脱線してしまうかも。状況をよく考えて的確に行動しましょう。今は頑張るより楽しく前向きに。	全体運 ◎△△	恋愛運 ◎○△
乙女座 8/23～9/22	運気は一気に急上昇。目標に向かって全力投球しましょう。弱気になったりすると、幸運の女神にそっぽをむかれるかも。ダラダラした生活はNG。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ◎◎△
天秤座 9/23～10/23	気分次第で運気が変わる時。爽やかな表情を心がけて、いろんなことに熱中してみましょう。きっと、楽しいことが目白押し。	全体運 △▲○	恋愛運 ◎△▲
蠍座 10/24～11/21	運気は回復傾向。チャンスを待っていた人は、そろそろエンジンをかけてみましょう。のんびりしていると、後で運気が空回りしてしまうでしょう。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ◎○△
射手座 11/22～12/21	運気はパワーダウン。やりたいことをやりすぎないで、控えめな生活を心がけましょう。今は大きな飛躍より、明るい生活が無難でしょう。	全体運 ○▲△	恋愛運 ▲△○
山羊座 12/22～1/19	運気は大きく回復中だが、急な発展を考えるより、地道な努力が賢明。欲を出しすぎないで、着実な行動を心がけましょう。	全体運 ▲○◎	恋愛運 △◎○
水瓶座 1/20～2/18	もうしばらく運気低調。物事が悪い方に展開しやすいので、堅実な行動が賢明でしょう。あれこれ考えるより、身の回りを固めましょう。	全体運 ○▲○	恋愛運 ◎▲○
魚座 2/19～3/20	ようやく運気上昇。自分の持ち味を最大限に出してみましょう。きっと、あなたの存在を皆が認めてくれるでしょう。今はあなたが輝く時。	全体運 △◎◎	恋愛運 ◎△○

2016年を振り返る!

重大ニュースBEST3

- 1 **リオオリンピックで最多メダル!**
- 2 **SMAP年内解散!**
- 3 **熊本地震。(日本各地で大地震)**

ヒット商品BEST3

- 1 **ポケモンGO**
- 2 **映画『君の名は。』**
- 3 **IQOS (アイコス)**

リオオリンピックの日本の獲得メダル数は過去最多の41個!(金12・銀8・銅21)
 選手の頑張る姿に一喜一憂しました!
 あなたが選ぶベストプレイヤーは誰でしたか?
 閉会式の「アベマリオ」にビックリしましたが
 次回2020年は、いよいよ東京です!
 色々と問題が山積みですが、早期の解決を願うばかりです!!
 SMAP解散・・・何だか残念で悲しいですがそれぞれの活躍を期待しましょう!

ポケモンGOは、企業や自治体までも巻き込む社会現象となりましたね。「君の名は。」も興行収入150億円を突破して日本を席巻しました!!

あなたの2016年は、どんな年でしたか?

嬉しい一品! 白菜と厚切りベーコンのミルク煮!

【材料】 ●白菜200g ●厚切りベーコン30g ●玉ねぎ1/4個 ●小麦粉大さじ1
2人分 ●バター5g ●牛乳150cc ●顆粒コンソメ 小さじ1/4

【作り方】

- ①白菜は幅広の部分は半分に切って、2cmの長さに切る。
ベーコンも5mmほどの拍子切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターをひき、玉ねぎを軽く炒める。
白菜とベーコン、塩(分量外2つまみ程度)を加えて、白菜がしんなりするまで炒める。
- ③火を止めて、小麦を加えてよく混ぜる。
- ④牛乳とコンソメを加えて、3~4分ほど白菜がぐたっとするまで煮込めば完成~♪



余ったケーキを美味しく保存!

誕生日やクリスマス、お祝い事など様々なシーンで食べるケーキは、誰もが笑顔になる食べ物ですが、つつい余らせてしまうことってありませんか?余ってしまったケーキは、どう保存するのがベストなのでしょう?



ケーキを冷蔵庫で保存するときの注意点!

ケーキが余ると、お店で買って来た箱のまま冷蔵庫に入れるのが普通ですよね。でも、この箱のままの保存は大きな間違いだったのです!なぜなら、紙でできた箱は、冷蔵庫の中のニオイを吸収しその箱に移ったニオイまでもが、ケーキに移ってしまい、せっかくの風味を損なってしまうからです!しかも、冷蔵庫の中は温度が低い為、ケーキの水分がどんどん失われてパサついてきます。さらに、そのケーキから出た水分を箱が吸収するので、箱

の中はなんだか湿っぽくなってしまいます。

以上のことから、余った場合は、ニオイや乾燥を防ぐ為に箱から出して保存容器に入れて保存するのがベスト!密閉できる容器は、乾燥も防げますし、ニオイもシャットアウトしてくれます。

余ったケーキの量が多くて、入れられる容器がない場合は、箱ごとラップで包んでしましましょう!そうすれば、大きな容器は必要ありません。ラップをたくさん使っていますが、せっかくのケーキです・・・。そこは割り切って、美味しく保存できる方法を選択したいものです(^_^)

但し、ケーキを冷蔵庫で保存する場合は、あくまでも、すぐに食べることを前提にした方法です。

ケーキは生ものなので、冷蔵庫に入れたからといって、賞味期限が何日も延びるということにはなりませんので、ご注意くださいね!!

では、もっと長い期間ケーキを保存できる方法はないものでしょうか?そんな嬉しい方法が、実はあるんです!それは・・・

「ケーキを凍らせる!」

え!ケーキを凍らせるの?と驚く方もいるかもしれませんが、この方法を実践している人は結構多いみたいです。

食べる何時間か前に冷蔵庫に入れて解凍すれば美味しさを保ったまま味わうことができ、解凍する時に、少し凍ったままの状態も美味しいらしく、半解凍のケーキを楽しむ人もいますのだそうです(^_^)

保存方法を上手に活用して、ケーキを食べる至福のひとつを楽しみましょう♪



暖炉と靴下とサンタクロース!

古くから欧米で愛用されてきた暖房器具といえば暖炉!暖炉の床の部分は英語で「Hearth」と呼ばれ、同時に「Heart(心)」には「家族」という意味もあり、綴りが「Heart(心)」と似ているのも、やはり暖炉が家庭に温もりを与えてきた事に由来しています!暖炉にまつわる心温まるエピソードを、もうひとつご紹介します!



4世紀、ミュラという街に(現在のトルコ周辺)ニコラウスなる、心優しい司祭がいました。あるとき彼は、貧しい家に住む三姉妹が身売りしなくてはならない状況であることを知ります。

不憫に思ったニコラウスは、彼女らの住む家を訪れ、窓からそっとお金を投げ入れました。あくる日も同じように窓からお金を投げ入れるニコラウス・・・。三姉妹ゆえに、3回お金を投げようと考えたのです。しかし、3回目の訪問時、窓は締まっていた!三姉妹の親は『お金を恵んでくれる人が、誰なのか知りたい。窓を締めておけば、ドアから訪ねてくるだろう』と考えたからです。でも、ニコラウスは、最後まで名乗り出ませんでした。そのとき彼がとった行動は、なんと、家の煙突にお金を投げ入れることでした!イヤッと投げたお金が、うまく煙突に入り、暖炉のそばに干していた靴下に偶然入ったのだとか・・・。そして、三姉妹とも身売りをまぬがれ、嫁入り道具も揃えることができて、めでたく結婚できたというお話です。



そう!この話は『靴下にプレゼントを入れるサンタクロース』の由来のひとつ!聖(セント)・ニコラウスがなまって「サンタクロース」になったと言われています!