

## 正しく使い分けよう！～マスク選び～



グッと寒さが増し、インフルエンザや風邪をひいている人もいます。もちろんマスクはしていますよね？！風邪予防、喉の乾燥予防、掃除のときのほこり予防など、様々な場面で活躍するマスクですが、用途によって使い分けないとせっかくの効果が期待できません！！

### ◆風邪・インフルエンザ予防用マスク！

人混みの多い場所に行くとき、風邪や花粉予防に活用したいマスクは、断然使い捨てタイプに多い“不織布マスク”です！繊維と繊維を絡ませ、微粒子もキャッチできるので、ウイルスや細菌の侵入を防いでくれます。さらに、1回ごとの使い捨てで衛生的で、厚みやすき間を自由に調整できるので、顔にフィットしやすいメリットもあります。

### ◆乾燥から喉を守る、寝るときの喉の保護用！

朝起きると喉が乾燥していて、イガイガすることってありますよね。また、暖房をつけた部屋でも喉の乾燥が気になります・・・こんなときに、使い捨ての不織布マスクをしても喉の潤いを保てません。喉の潤いに役立つマスクは、給食当番のときや掃除のときなどによく使っていた、昔ながらの“ガーゼマスク”が最適です！

ガーゼマスクは、綿を織っただけのシンプルなタイプで、保温・保湿効果がある上、洗濯ができて繰り返し使えるので経済的！肌が弱い人でも、ガーゼであれば刺激が少ないので安心です。



そして、冬の冷たい空気を暖め、乾燥している空気を適度に湿らせることで、風邪予防だけでなく、風邪をひいたときの喉や鼻の症状緩和にも効果が期待できます。市販品では、潤いを重視した“夜用マスク”もあるので、寝るときはこのようなものを活用するのもお勧めです。これからどんどんと寒くなっていくので、万全の風邪対策をしてください！

「ハクション！」・・・口に手を当てる間もなく突然くしゃみが出ると、唾が飛んでひんしゅくを買ってしまいますが、その際、100万粒〜200万粒もの唾の飛沫が1〜3mの飛距離で飛び散るそうです！しかも、その初速は時速300km以上と言いますから、新幹線やフェラーリ級の超スピード！もし、風邪でも引いていようものなら、一瞬で大量のウイルスをバラまくことになるので、やっぱりマスクは必須ですね。



くしゃみは、腹部や背筋を突発的に緊張させる運動なので腰の弱い人はぎっくり腰になったり、骨粗鬆の人は、くしゃみをしただけで骨折する危険もあるのだとか・・・くしゃみ大連発の人は『あっ！くしゃみが出そう！』と感じたら、とっさに何かにつかまったり座り込んで、体をなるべく固定するようにしましょう。

「一笑い二笑い三惚れ四風邪」  
(いちそしりにわらいさんほれしかぜ)

くしゃみ1回なら誰かに悪口を言われており、くしゃみ2回なら誰かに笑いのネタにされておられ、くしゃみ3回なら誰かに惚れられており、くしゃみ4回なら風邪を引いたに違いないという意味ですが、この時期は、本物の風邪でないのが一番ですね！

## わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター  
第85号 2017年新年号  
明けましておめでとうございます。

- 今月のハイライト
- ・ノロウイルスQ&A.....1P
  - ・福岡耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
  - ・2017年の幕開け!〜酉・鶏のお話〜2P
  - ・神聖な仕事をしています!〜巫女さん〜2P
  - ・2017年全運勢【九星】.....3P
  - ・正しく使い分けよう!〜マスク選び〜4P
  - ・体の不思議!〜くしゃみのお話〜4P

### ノロウイルスQ&A!

#### Q、どんな感染症か?

乳幼児では、初冬(11~12月)を中心に、急に発生します。成人では、二枚貝などを生か加熱不足で食べた場合にみられます。症状には個人差があります。学校・施設や旅行先などで集団食中毒として発生することがあり、二次感染として発生することもあります。最近、調理従事者からの食品の汚染、施設内でのヒト・ヒト感染が多くなりました。

#### Q、症状の現れ方は?

突然、嘔吐・下痢が起こります。食中毒の場合は、食後12~48時間に症状が現れます。軽症の場合は、気持ちが悪い程度で終わりますが、発熱、呼吸器症状を伴うことがあります。通常、数日で軽快します。重症になると脱水症状が現れます。まれにけいれん、腸重積(腸管の一部が腸管腔内へ入り込む)などが起こります。

#### Q、検査と診断は?

乳幼児で冬期(1~4月)の下痢症の場合にはロタウイルスによる下痢症を考えますが、初冬では、ノロウイルス感染症が多くみられます。学童・成人では、細菌及びウイルス性の食中毒も考えます。

現在、ノロウイルスに関しては、酵素抗体法あるいはイムノクロマト法が開発され、一般外来で迅速診断が可能となりました。

ノロウイルスなどの集団発生では、遺伝子増幅法での診断が行われ、サボウイルス、アストロウイルスでも遺伝子増幅法が用いられます。

#### Q、治療の方法は?

治療法は、下痢症一般、あるいはロタウイルス下痢症に準じます。

すなわち、嘔吐に対しては鎮吐薬(ちんとやく)を使用します。経口摂取が可能であれば、少量で回数を多くした食事を原則とします。経口補液を行うこともあります。経口で摂取が不可能な場合、あるいはその危険性がある場合は経静脈輸液を行います。止痢薬は原則として使いませんが、ラックBやビオフェルミンなどの生菌製剤は用います。なお、ワクチンは開発途上にあります。症状を示す場合は、トイレ等での石鹸、流水を使った手洗いが必要です。

#### Q、病気に気づいたらどうする?

原因となる食材、あるいは周囲に同じ症状を示す人がいるかどうかを確かめます。いる場合は、医師などを通して保健所に報告します。下痢が数回みられたり、あるいはけいれんなどほかの症状がみられたら受診します。



- ◆12月7日:ダスキンによる大掃除を行いました。
- ◆ホームページで「診察の流れ」の動画を閲覧できます。

※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  
お問合せ 0120-287-784  
予約専用 0120-187-784

LINE@  
LINE@ID:bde4878f  
LINE@をやっております。

東海市 加木屋町 2-224-2

# 2017年の幕開け！ ～酉・鶏のお話～

2017年は酉年！動物にあてはめると鶏になり、十二支の10番目です！酉年生まれの特徴は、洞察力があり、多くの才能に恵まれているそうです！頭の回転が速く、几帳面で集中力や持続力があり、凝り性な反面こだわりが強いので、理想やプライドが高く、妥協が苦手だと言われています(^\_^)



ニワトリは、弥生時代に中国大陸から伝来したと言われていたとされていますが、採卵や食用というよりも、鳴き声で朝を告げる「時告げ鳥」としての利用が主だったとされています！夜明け方、丑の刻（午前2時頃）に鳴くのを「一番鶏」、寅の刻（午前4時頃）に鳴くのを「二番鶏」といいます。また、元旦の鶏の第一声を「初鶏」といい、新春の季語にもなっています。



## ★文字から学ぶ「酉」

酉の字は酒を醸す器の象形文字で「酒」のもとのお字です。収穫した作物から、酒を抽出する、収穫できる状態である、成熟した状態などを表すため「成る」「実る」「成熟」の意味があります。

## ★「鶏」についての豆知識！

十二支の「酉」は、動物で表すと鳥ではなく「鶏」なので、ニワトリの事を指します。

## ★外国のニワトリの鳴き声！

【英語】クックドゥードゥル  
【フランス語】コッコリコー



## ★鶏にまつわることわざ！

『鶏群の一鶴  
(けいぐんのいっかく)』

多くの凡人の中に、一人だけ抜き出て優秀な人がまじっていることの例え。

才能を発揮して良い年になりますように♪

# 2017年 全運勢！【九星】

星	あなたの生まれ年									
一白水星	1927	1936	1945	1954	1963	1972	1981	1990	1999	2008
二黒土星	1926	1935	1944	1953	1962	1971	1980	1989	1998	2007
三碧木星	1925	1934	1943	1952	1961	1970	1979	1988	1997	2006
四緑木星	1924	1933	1942	1951	1960	1969	1978	1987	1996	2005
五黄土星	1923	1932	1941	1950	1959	1968	1977	1986	1995	2004
六白金星	1922	1931	1940	1949	1958	1967	1976	1985	1994	2003
七赤金星	1921	1930	1939	1948	1957	1966	1975	1984	1993	2002
八白土星	1920	1929	1938	1947	1956	1965	1974	1983	1992	2001
九紫火星	1919	1928	1937	1946	1955	1964	1973	1982	1991	2000



星	2017年の運勢
一白水星	トラブルには十分気をつけ、協調していくことで好結果を招き、スムーズな展開となるでしょう。昨年までの追い風がやみ、後半からは向かい風となりますから、自信過剰な態度は慎み、一步一步確実に地盤を固めると良いでしょう。
二黒土星	実践より口が先行し、口論やトラブルも起こりがちです。それだけに、言葉一つが吉凶の分かれ目になりそうです。金銭の扱いや「口は災いの元」を肝に銘じ、明るく接しましょう。
三碧木星	むやみに目上の人へ反発するのは避け、目下には横柄な態度にならぬよう、円満を心がけることが大切です。培った実力と、自信を内に秘めて謙虚な姿勢を保ち、コツコツと努力して、今までに得たものを手放さないようにしてください。
四緑木星	分岐点とも言える大事な年となります。道を間違えると、これからの2年間は身動きできないようになります。どんなに大変でも積極策を避け、従来通り内部充実にか力を注ぎ、現状維持に徹することで、道を外れることなく、今後の人生につながっていきます。
五黄土星	今まで地道に努力し研鑽を積んできた人は、その業績が報われます。一方で隠された行為が表面化して苦況に立つなど、過去の結果がクローズアップされる年でもあります。常に己を見つめ、自信過剰からの行為は、自己を危うくすることを自覚しましょう。
六白金星	運気が落ち込むなか、冴えるのが思考力です。実践は先のこととして、今後の計画や構想をじっくりと練り、幸運期に備えましょう。また、人との交流が活発化しますので、良い人脈作りを心がけ、今後のためにもしっかりとした基盤作りに励んでください。
七赤金星	人間関係においては、自己主張を抑え、相手に花を持たせる二番手に徹することが大切です。常に、一歩退く謙虚な姿勢を保ってください。少々のハプニングやトラブルにも明るい言動を心がけることが幸運の呼び水になります。
八白土星	今年が新たな出発点と心得て、今後の向上のために、最善の努力を惜しまぬ姿勢で臨みたい年です。人それぞれの評価に反省したり、いっそう奮闘したりして、上昇気流に乗るよう努力しましょう。
九紫火星	人脈のネットワークを活用して、情報の収集に励み、遠方との良好な縁に恵まれますので、取引も多岐に広がり、ラッキーチャンスをもたらします。気を抜かず、目標達成に向かって大いに活躍してください。

## 神聖な仕事をしています！ ～巫女さん～

髪をキュッとひとつにまとめ、白衣に緋色の袴姿が凛と気高い巫女さん。  
宮司さんをはじめとする神職さんは資格が要りますが、神事や社務のサポートをする巫女さんは、特に資格はありません。ただ、巫女さんは古来より、神様と人を繋ぐ媒介役として、神事や祈祷に欠かせない重要な役割を担ってきました。  
巫女さんの「巫」は「かんなき（かむなき）」と読み、神の依り代（よりしろ）という意味で神に奉納する「神楽」を舞ったり、祈祷の際に神が憑依する、「神がかり」となって、神様の言葉「神託」を人々に伝えるという、重大なお役目がありました。



非常に神聖な仕事を司るため巫女さんになる女性には、肉体的にも精神的にも「健康」であるという条件が求められました。  
あの清らかな姿や立ち振る舞いとは裏腹に、意外にも過酷な仕事が多いのです。一般的に想像されるのが、授与所で御札や御守を授与したりしている姿でしょう。しかし、仕事はそれだけではありません。祈願のための神職の補佐。あの広い境内を毎日清掃。事務処理に電話対応だってやります。お正月中には、大きな荷物や重たい荷物を運ぶのなんて当たり前なんです。  
また、屋外でも白衣に袴、足袋に草履が基本で、コートもブーツも着用できないので、冷え症の巫女さんアルバイターの中には「ヒートテックやスパッツをこっそり着こみ、カイロをお腹や背中に入れて」という人もいますよ！  
寒さ知らずの健康優良女子でないとい、やはり巫女さんは務まらないようです。