

油断大敵！ 予防はお家の中から！ ～除菌編～



ウイルスは目に見える大きさではないので、どこに付着したかは分かりません！ これからも手洗いうがいを徹底するとともに、自宅の除菌をきちんと行って、ぬかりなく予防したいものです！！

【玄関のドアノブ】外から帰ったら、まず一番に触るものといえば・・・そう、玄関のドアノブですね。

手を洗う前に触るため、ばい菌の温床になっている可能性は大です！ 風邪やインフルエンザ感染確率を低くしたいなら、1日1回は除菌を！！

【スマホ】やはり、1日中使い続けることが多いのがスマホ！ 人ごみで使い、オフィスのデスクやキッチンのテーブルにポイッと投げかけておくことの多いアイテムですが、当然のごとく、ウイルスが付きやすいモノです。また、手で持って画面を眺めると、自然と口や鼻の近くで使うことになりすね。それゆえに、スマホに付いたウイルスは体内侵入が容易です。

除菌ワイプでサッとひと拭きしてクリーンに保ちましょう。

【子供のおもちゃ】幼い子供がいる家で気になるのがおもちゃ。

小さい子の場合、おもちゃを口に入れたりすることも多いので、これにウイルスが付くと体内に入りやすくなってしまいます。

家で過ごすだけでなく、保育園や幼稚園に通う年齢のお子さんがある場合、同じ園内に風邪をひいている子供がいる確率も高いので要注意です。

ほかにも、ご家庭で頻繁に使うアイテムがあれば1日の終わりに除菌する習慣をつけるといいですね。



時事コラム！ 可能？プレミアムフライデー！

今月2月から実施される「プレミアムフライデー」は、政府が経団連などと連携して検討してきたもので、今よりも生活の豊かさや幸せを感じられるように、月末の金曜日の仕事を15時までとし、プライベートの時間を捻出していこうとする取り組みです。ご存知でしたか？



実際に、プレミアムフライデーを取り入れる企業があるかは別として、こんなことが月に1回あれば嬉しいですね。あなたは、如何ですか？

では、世の人たちは、プレミアムフライデーが実施されたら、どんなコトをしたいと考えているのでしょうか？！

◆やっぱり家族(夫婦)で旅行に行きたい。

仕事に忙殺されている日々でなかなか家族旅行に行くことすら叶わない人にとって、プレミアムフライデーがあれば旅行の時間が捻出でき、夢が叶いそうですね！

家族で旅にできるチャンス、今から心待ちにしている人もいそうですね。

◆ん～…せっかくだから1人で過ごしたい！

なんとおよそ半数の人が、自分時間の捻出に意欲を見せていたそうです・・・。

普段、仕事に追われて自分の時間がとれないと感じている人ほど、プレミアムフライデーを活用して、自分を取り戻す時間に充てたいのかもしれないね。

なんともビミョーな思いにさせられる結果ですが、それほどイマドキの人たちは仕事に付き合いにと“自分時間”がとれない実態があるのかもしれない！！

プレミアムフライデーは定着していくのでしょうか！？

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第86号 発行日 2017年2月1日

インフルエンザにご注意を！

【インフルエンザの症状】

- 38℃を越える高熱がある ●寒気・震え
- 倦怠感 ●関節痛・筋肉痛 ●頭痛 ●喉の痛み
- 咳(起こらない場合もある) ●鼻水 ●くしゃみ

★インフルエンザの症状は高熱が特徴★

いわゆる風邪とインフルエンザの症状は、咳、喉の痛み発熱するなどは変わりません。違うのは、**体温上昇の程度です**・・・インフルエンザでは発熱するとすぐに38℃を越えてしまいます。人の体温は、目覚めたときより夕方の方が高くなりますが、朝から38℃以上の発熱があった場合は要注意です！！

【インフルエンザの潜伏期間】

★インフルエンザの潜伏期間は1～2日★

発症する1日前から発症後5～7日頃まで、周りの人につうつしてしまう可能性があり、特に発症してから最初の3日間ほどが最も感染力が高いと考えられます。

【インフルエンザA型・B型とは？】

≪A型≫ウイルスが変化しやすく、感染力が高いので世界的に流行することがあります。

インフルエンザA型の症状は38℃以上の高熱、悪寒関節・筋肉痛などが特徴です。

≪B型≫A型のような突然変異をおこさないため、世界的な大流行を起こすことはありません。

【感染したかも？という時にやっておきたいこと！】

【1】手洗い・うがい：接触後、気づいた時点でまずは手洗い・うがい！手洗いは接触による感染、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

【2】換気をする：部屋の中にウイルスがウヨウヨしてるかも！？狭い気密な部屋などでは、比較的長くウイルスが浮遊することもあり得ます。1～2時間に1回程度行うのが理想です。

【3】加湿する：最適な湿度は50～60%。ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぐこともできます。

【4】部屋を暖める：20℃前後に設定する。インフルエンザのウイルスは、低温低湿状態(概ね温度15～18℃以下、湿度40%rh以下)を好むものが多く、活動が活発になります。

今月のハイライト

- ・インフルエンザにご注意を1・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・初午とは！？～お稲荷さんの謎を解明！～2P
- ・今月の運勢・・・2P
- ・まだまだ寒い！～リラックス・スイッチ～3P
- ・まだまだ火の用心！乾燥期は注意！・・・3P
- ・油断大敵！予防はお家の中から！・・・4P
- ・時事コラム！可能？プレミアムフライデー！4P

室温は高すぎず、低すぎず、快適に感じる20℃前後を維持しましょう。

【5】水分を摂る：鼻からのどまでの粘膜に生えている「線毛」の活動能力を高める。

吸い込んだウイルスが粘膜へ侵入しないように線毛が水際で守っている！！

体内が水分不足になると、粘液の粘り気が増し、線毛の動きが悪くなります。

そうすると、ウイルスがうまく排出されず、粘膜細胞にウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

【6】栄養を摂る：バランスのとれた食事をしっかり摂ること！！体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

【7】睡眠をしっかり取る：寝ることで体力回復！身体を修復し、体力を回復させる睡眠は、インフルエンザなどの感染症に対抗するためにも大切です。できるだけ12時前に就寝して十分に睡眠をとるようにしましょう。

くれぐれもインフルエンザにご注意を！



トピック！

★今月末からスギ花粉が本格的に飛散し出します。今年のスギ花粉の飛散量は、例年より多いと予想されています。花粉症の方は、アレルギーのお薬を今から飲み始め、レーザー治療など準備をしましょう！また、花粉症の疑いがある方は、血液検査で調べましょう！

★1/11：横浜の戸塚はなむら耳鼻咽喉科の院長スタッフが見学に来られました。

★1/25：院内大掃除・床を抗菌コートしました。

※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。

初牛とは！？～お稲荷さんの謎を解明！～

初牛とは「お稲荷さん」の名でおなじみの稲荷神社の祭日で、2月最初の午の日に行われるため「初牛」と呼ばれています。

この日に穀物の神様が稲荷山（伊奈利山）に降臨したとされ、全国に「初牛祭」が広がりました。

なお、稲荷神社の本社は、稲荷山の麓にある京都・伏見稲荷大社です。



稲荷神社といえばキツネの像が建っていますが、その理由は、キツネが稲荷神の使いとされたからです。古来、田の神は稲刈りが終わると山にのぼって山の神になり、春になると山からおりて田の神になると考えられてきました。

キツネは春がくると山からおりて田んぼのネズミを食べ、秋になると山へ帰ることから、稲荷神の使いであると考えられたのです。ですから、稲荷神社にはキツネの像が建っており、口に米蔵の鍵や鎌などを咥えているんですね！

稲荷神社のキツネには、油揚げやいなり寿司が供えられていますが、そこにも理由があるのです！！

キツネの好物はネズミですが、殺生はタブーとされたため、大豆でできた油揚げを供えるようになりました。やがて、油揚げに稲荷神のおかげでもたらされた米（酢飯）を詰めるようになり「稲荷寿司」「お稲荷さん」と呼ばれて親しまれるようになったのです！！

2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	運気は曇り空。自分の立場をよく考えた行動をしましょう。適当な行動ではどこかであなたの信頼度が下がる事が起きてしまうでしょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △○◎
牡牛座 4/20～5/20	運気パワーダウン。ふらついた気分に注意し、堅実な生活を心がけましょう。予定外の行動も必要最小限にしましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ○▲△
双子座 5/21～6/21	まだまだ運気快調。何をやっても絶好調と言えるくらいツイているかも。モタモタしていないで、色んなことにチャレンジしてみましょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ○◎○
蟹座 6/22～7/22	ストレスがたまりやすいときなので、気軽な気分で生活すること。思い切った行動より、控えめな行動が無難でしょう。考えすぎにも要注意。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
獅子座 7/23～8/22	骨折り損になりそうな時。努力した割には成果が上がりません。高望みはしないで、控えめな行動に徹しましょう。あせってもイライラするだけ。	全体運 ○▲△	恋愛運 △○◎
乙女座 8/23～9/22	運気は追い風。何事もプラスに働きやすい時なので、色んなことにチャレンジしてみましょう。きっと楽しいことが、たくさんあるでしょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ◎△○
天秤座 9/23～10/23	運気は一気に急上昇。一步一步着実に前進してみましょう。迷ったり、考えすぎたりしなければ、何事も予想以上の成果が期待できそうです。	全体運 △○◎	恋愛運 ○◎◎
蠍座 10/24～11/21	運気下降中。心身共にガラガラしやすい時なので、気を引き絞めて、自分のリズムで生活してみましょう。ワンパターンの生活ではダメ。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △○◎
射手座 11/22～12/21	運気は好調。気分がイキイキとし、自然とバイタリティ溢れる生活ができるでしょう。楽しいことも、たくさん期待できそう。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○◎
山羊座 12/22～1/19	運気下降気味。暗い気分になりやすい時なので、明るく努力することが開運のポイント。つまらないことでイチイチ落ちこまないように。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △▲○
水瓶座 1/20～2/18	運気は最高潮。心身共に活発になり、何をやっても成果アップ。ツキにも恵まれているので、チャンスは迷わず、逃さず、実行あるのみ。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ○◎△
魚座 2/19～3/20	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 ▲○◎

まだまだ寒い！～リラックス・スイッチを作ろう～

風邪やインフルエンザが猛威を振るう暖冬。

しかし、それよりもっと怖いのが“冬バテ”です！今や現代人は、年がら年じゅう忙しく過ごしているご時世・・・

専門家曰く『あまり気ぜわしくしていると、交感神経ばかりが働き、慢性的に疲れやすい身体になってしまいます』とのこと。

また、日照時間も大きく、気持ち落ち込みやすかったり気温が上がらず、寒さで筋肉の働きが低下することも冬バテの原因になるそうです！！



冬バテを解消するためには、交感神経優位の状態を断ち切り、副交感神経と均衡を保つことが重要です。

そこでオススメしたいのは、自分の“リラックス・スイッチ”を作ることです！！

寝る3時間前など時間を設定して『これからリラックスするんだ』と言い聞かせながら自分がくつろげることをやります。これは、簡単なことでOKです。

具体的には、温かい飲み物を飲んだり、お風呂に入ったりして身体を温める方法が挙げられます。

また、好きな香りのもの、好きな食べ物など好きなモノを摂取する方法も一つの手。

軽い運動をするのも効果的です。



そのほか編み物や塗り絵、写経など、適度に集中力を持てる趣味に興じる方法、ペットと過ごす方法もアリです。複雑な難しいことではなく、できることから始めてみましょう！！

無理のない範囲でないと継続できず、かえってストレスになります。楽しんでできる程度のことがイイですよ！

まだまだ火の用心！乾燥期は要注意！

昔懐かしい冬の風物詩の一つが「夜回り」ですね。

拍子木をカチカチと打ちながら「火の用心！」と声を発し、街を練り歩きます。今ではほとんど耳にしなくなりまし

たが、一部では伝統的かつ正しい習わしを見直す意味で、町内会などで実践しているところもあるようです。

冬に火災が多いことは、よく知られていることですが、火災と湿度は、実に密接な関係を保っています。

1年のうち、最も乾燥しやすい時期が最も火災が多く、逆に湿度が高まる梅雨の時期が少なくなっています。

真冬よりも、やや春先にかけての件数が多くなるのは、日本全域が乾燥するからといえるでしょう。

真冬は雪が降っていた日本海側



の地域も、春になると乾燥しはじめます。

この傾向は、大きな火災が度々発生していた江戸時代も同じで、江戸の三大火といわれる「明暦の大火」「明和の大火」「文化の大火」さらに「八百屋お七の火事」といわれた「天和の大火」など、大火のほとんどが現在の暦の1月～4月にかけて発生しています。雨が降らず、北から吹く北風が火事を延焼させているといえます。



火付盗賊改の登場！

延焼の原因は乾燥ですが、きっかけとして多いのが放火でした。そこで「火付け」と呼ばれる放火犯を取り締まる「火付盗賊改」という役職が出来たのも江戸時代。池波正太郎の小説『鬼平犯科帳』の長谷川宣以（のぶため）も、火付盗賊改を統括する火付盗賊改役でした・・・まだまだ火の用心は続きますよ！