

# クロスワードパズルに挑戦!

## 寒の戻りの呼び名色々!

本格的な春へと近づくなか、時折寒さのぶり返しがあります。

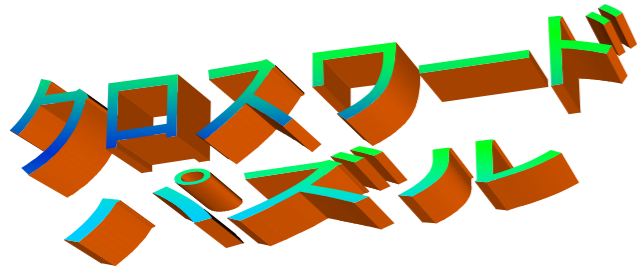
しばらく暖かい日が続いた後、ぶり返す寒さを「寒の戻り」あるいは「余寒」などと表現しますね。実は寒さのぶり返しには、その季節毎に違った言葉で表されています!

桜の季節と言えば4月、お花見に行って妙に肌寒い日もあるでしょう。この頃の寒さは、桜の

花になぞらえて「花冷え」と表現されます。5月、日本列島は新緑のシーズン、時折若葉も震えるような冷たい空気におおわれ「若葉寒む」と言われる事があります。

また6月、北海道ではライラックの花が満開になる頃、肌寒い日が続く事があります。ライラックの別名をリラと言う事から「リラ冷え」と表現される事があるようです。

さらに季節が進んで6月~7月にもなると日本列島は雨の季節、このときの肌寒さは「梅雨寒む」と表現されるそうです!なるほど!



二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉はな~に?

### ◆◆ヨコのカギ◆◆

- 1 四月二十九日は〇〇〇〇の日です。
- 2 竿やリール、浮き、糸など。
- 3 ななつ、やっつ、ここのつ、〇〇!
- 4 お坊さんの作業着です。
- 5 玄関や金庫の扉に掛けるもの。
- 7 山菜を沢山もらったので、近所に〇〇〇〇〇しました。
- 9 えんぺらがある生き物。
- 11 髪をとかすのに使います。  
(タテ19とは別の呼び名です)
- 12 チョークで字や図を書きます。
- 13 時代劇の俳優はたいい頭につけています。
- 15 〇〇〇のクローバーはラッキーです!
- 16 真珠を数えるときに使う言葉です。
- 17 琵琶湖の〇〇はオオナマズ?!

### こたえ!

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

1	6	8		16	19
2				13	
		9	10		17
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5			12		

- 1 危険を感じると切って逃げるトカゲも!
- 3 鶏の頭についています。
- 6 腕に〇〇をかけて料理を作りました。
- 7 ビールの原料によく使われる穀物。
- 8 ホーホケキョと鳴きます!
- 10 スピードを上げること。
- 14 日本風の料理のこと。
- 16 話し声が周囲に漏れている状態。
- 18 緊張したときにゴクリと飲みこむ。
- 19 髪をとかすのに使います。
- 20 この上で白い石と黒い石が戦います。

### ◆◆タテのカギ◆◆

# わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第87号 発行日 2017年4月5日

## 花粉症に関わる食べ物について!

### 【花粉症に効果のある食べ物!】

① **レンコン**: 表面にある黒ずみだったり黒い斑点は実は、ポリフェノールの一種『カテキン』です。研究によると、レンコンを9週間食べ続けると、アレルギー症状を起こす抗体の血中濃度が下がったという報告があります。



② **わさび**: ワサビ成分が、花粉のアレルゲンタンパクを別物質に変えるため、花粉症の発症を抑える働きがあるそうです。

③ **バナナ**: 8週間毎日食べ続けた人について、花粉症の「くしゃみ」症状が緩和されたというデータがとれたそうです!



④ **しそ**: シソに含まれる「αリノレン酸」には、抗アレルギー作用がある事から、花粉症予防の効果が期待出来ます。また、シソに含まれるフラボノイドの一種で「ルテオリン」には、1g E抗体の分泌を促して花粉症の原因物質を抑える作用もあります。

⑤ **玉ねぎ**: ポリフェノールの一種であるケルセチンを含んでおり、花粉症の改善に十分な効果を発揮してくれます。



⑥ **ふき**: ポリフェノールの一つであるフキノール酸が含まれています。フキノール酸には、細胞からヒスタミン、ロイコトリエンが出るのをブロックする働きがあります。

⑦ **ヨーグルト**: 花粉症の原因である1g E抗体の活動を抑制する作用もある事から、アレルギー症状にも有効とされています。



⑧ **甜茶**: 花粉症が発症する前から飲み始めたほうが効果が高いと言われており、花粉が沢山飛び始める2週間前から予防策として飲みだすのが効果的。

今月のハイライト

- ・花粉症に関わる食べ物について!...1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!...1P
- ・心地良いベスト!...2P
- ・最近増加中の隠れ炎症とは!?...2P
- ・脳トレにチャレンジ!!...3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!...4P

⑨ **キクラゲ**: 最近、花粉症対策として話題になっているのが「ビタミンD」です。そのビタミンDを多く含むことと言えば、キクラゲです!

### 【花粉症を悪化させる食べ物!】

① **生のトマト**: スギ花粉症やヒノキ花粉症の方は注意が必要です。その他、ホウレンソウ、なす、タケノコなどもヒスタミンを多く含みます。★加熱すれば問題ありません。



② **メロン**: 秋に多いブタクサ花粉症の人は、ウリ類(スイカ、メロン、キュウリ)に対する注意が必要です。

③ **ファーストフード**: ファーストフードが体に悪い理由に「トランス脂肪酸」を多く含んでいることが挙げられます。このトランス脂肪酸は、免疫機能を低下させる食品とされています。



Page 2へ続く

## FUKUOKA トピック!

### 《GWのお休みについて》

- ◆ 4月29日(土)~30日(日)まで。
- ◆ 5月 3日(水)~ 7日(日)まで。

- ★ 3月13日: 自動釣銭機が導入されました。お会計もスムーズになりました!
- ★ 3月15日: ダスキンによる大掃除が行われました。
- ★ 4月 4日: 秋田県の『さんのへ耳鼻咽喉科』の院長スタッフが見学に来られました。

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  
LINE@をやっております。

東海市  
加木屋町  
2-224-2

## 花粉症に関わる食べ物について！

### 【花粉症を悪化させる食べ物！（続き）】

④牛乳やチーズ：食物アレルギーや花粉症の引き金になりやすいと言われています。

⑤アルコール：日本酒、ビール等に含まれるアセトアルデヒドが、鼻水、くしゃみ、鼻づまりなど、主に鼻に起きる症状を悪化させます。



★どうしても飲みたい場合は「赤ワイン」がオススメ。赤ぶどうの皮には、アレルギーを抑える効果があります。

⑥ソーセージ・ハム：加工食品のソーセージやハムには、亜硝酸塩が含まれている事があります。過敏性を高める刺激物質が含まれているので、花粉症の症状がひどくなる可能性があります。



⑦砂糖：粘液の分泌を促す成分が含まれていて、アレルギー症状を悪化させる可能性があります。白砂糖ではなく、ハチミツや黒砂糖を使うようにしましょう。

⑧小麦粉：小麦粉のグルテンはホルモンのバランスを崩したり免疫構造を弱めたりしてしまうことがあるそうです。



⑨マーガリン：トランス脂肪酸を多く摂りすぎると、細胞膜や粘膜が弱まり、結果としてくしゃみや鼻水といった症状が出やすくなるそうです。



⑩辛いもの：香辛料をはじめ刺激物は、鼻の粘膜にある毛細血管を広げて、うっ血・充血させてしまいます。それにより、鼻水の量が増えたり、鼻づまりを益々ひどくしてしまいます。

以上ご参考に！！

## 最近増加中の隠れ炎症とは！？

【隠れ炎症とは？】まず、炎症とは、細菌やウイルスなどの異物が体内へ侵入したときに起こる免疫反応のことです。風邪をひいたときに、のどが腫れたり熱がでたりするのは、体の防御反応であり、こうして体は守られています。



体は常にこのような炎症が発生しているのですが、これは年齢を重ねるとともに慢性化する傾向にあり、自覚症状がない微細な炎症の慢性化・蓄積を“隠れ炎症”と呼びます。

顔が何となく疲れて見えるときや以前に比べて乾燥しやすくなった・化粧ノリが悪くなった・肌の色が暗くなったといった変化を感じる時は、隠れ炎症が進んでいるサインかもしれません！！

### ◆隠れ炎症になりやすい人の特徴！

※紫外線対策を忘れる。（怠っている）  
しみ・そばかす・しわ・たるみなど肌トラブル

ルの原因の約8割が紫外線であると言われており、透き通るような美肌のためには日々のケアが重要となってきます。このケアを怠っていると、炎症は肌へも大きく影響を与えます。



### ※周りの人にイラッとしてもガマンする。

隠れ炎症は、ストレスとも深い関係があると考えられています。ストレスフリーな生活はなかなか難しいことではありますが、ストレスを抱えるほど隠れ炎症は重度に・・・。

### ※休日は家にいることが多い。

休日アクティブに動いている人に比べて、ゴロゴロ過ごす人は、やはり隠れ炎症度は高いようです・・・。

日々快調に過ごすために、ズボラな生活をやめ、バランスのとれた食生活や睡眠時間の確保、体を動かすことなど、できることから始めていきたいですね！

## 脳トレにチャレンジ！！

### 寒の戻りの呼び名色々！

本格的な春へと近づくなか、時折寒さのぶり返しがありません。

しばらく暖かい日が続いた後、ぶり返す寒さを「寒の戻り」あるいは「余寒」などと表現しますね。

実は寒さのぶり返しには、その季節毎に違った言葉で表されています！



桜の季節と言えば4月、お花見に行って妙に肌寒い日もあるでしょう。この頃の寒さは、桜の

花になぞらえて「花冷え」と表現されます。5月、日本列島は新緑のシーズン、時折若葉も震えるような冷たい空気におおわれ「若葉寒む」と言われる事があります。

また6月、北海道ではライラックの花が満開になる頃、肌寒い日が続く事があります。ライラックの別名をリラと言う事から「リラ冷え」と表現される事があるようです。

さらに季節が進んで6月～7月にもなると日本列島は雨の季節、このときの肌寒さは「梅雨寒む」と表現されるそうです！なるほど！

## 脳トレ漢字テスト！

### ★「 」の読みを書いてください。

- 1) 「咽ぶ」  
答「 」
- 2) 「鳩尾」  
答「 」
- 3) 「茶飯事」  
答「 」

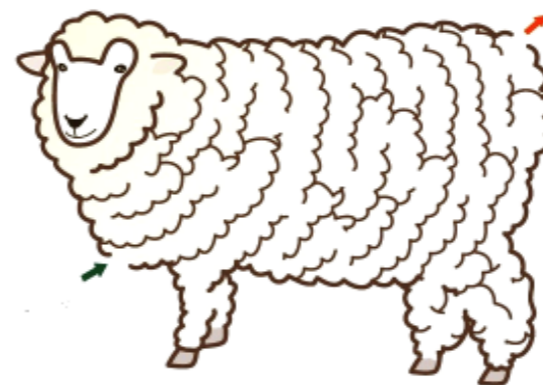
### ★「 」の誤字を直してください。

- 4) 「無病即災」  
答「 」
- 5) 「粉骨砕心」  
答「 」

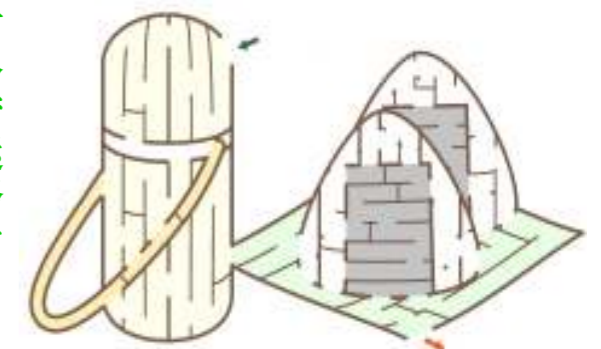
### ★「 」のひらがなを漢字にしてください。

- 6) 何を「たわごと」を言っているのだ。  
答「 」
- 7) 徒歩で「あんぎゃ」する。  
答「 」
- 8) 「やけど」の跡が残る。  
答「 」
- 9) 「いっし」報いる。  
答「 」
- 10) 神社の「けいだい」を掃除する。  
答「 」

## 迷路に挑戦しよう！



何分で迷路を走破できるかな？



### ～漢字テスト正解～

- |       |         |         |         |         |
|-------|---------|---------|---------|---------|
| 1) むせ | 2) みぞおち | 3) さはんじ | 4) 無病息災 | 5) 粉骨碎身 |
| 6) 戯言 | 7) 行脚   | 8) 火傷   | 9) 一矢   | 10) 境内  |