

穢れを祓って元気に後半へ！～茅の輪くぐり～

6月下旬の頃、神社で大きな茅の輪を見かけたことはありませんか？

「夏越の祓（茅の輪くぐり）とは!？」

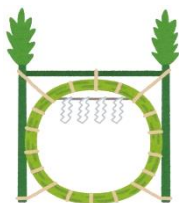
「夏越の祓」とは、6月30日に行う祓の行事で、神社の境内に造られた茅の輪をくぐって罪や穢れを落とすため、別名「茅の輪くぐり」と呼ばれています。

日々生活していると、さまざまな罪や穢れが生じると考えられてきました。

そこで、茅の輪や人形（ひとがた／人の形をした紙で罪や穢れを移して祓うために使う）などで罪や穢れを祓う大祓（おおはらえ）を行うようになりました。

6月末に行われるものが「夏越の祓」、12月末に行うものを「年越の祓」と言います。

つまり、夏越の祓は今年前半の穢れを祓って無事に過ごせたことに感謝し、後半も元気に過ごせるよう祈る行事です。



【一般的な茅の輪のくぐり方】

- ①くぐる前に一礼。3回くぐりますが、そのたびに一礼します。
- ②『水無月の 夏越の祓する人は 千歳の命のぶというなり』と唱えながら、1回目は左足でまたいで、左回りにくぐります。
- ③同様に唱えながら、2回目は右足でまたいで、右回りにくぐります。
- ④同様に唱えながら、3回目は左足でまたいで、左回りにくぐります。
- ⑤神前へ進んでお参りします。

是非ご参考に！！

6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	運勢	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	運氣堅調。やりたいことを思い切りやってみましょう。慎重さを忘れなければだいたいのことは思い通りに。但し、うかつな行動は大失敗を招くかも。	△◎◎	◎△▲
牡牛座 4/20~5/20	運氣は暴落。好調に見えても一歩間違えると大波乱があるかも。慎重に石橋をたたいた行動を心がけましょう。	△▲○	△○◎
双子座 5/21~6/21	エネルギーな運氣です。気持ちを前に向け、すべてにベストを尽くしましょう。やればやるほど楽しいことが目白押しかも。	△○◎	○△▲
蟹座 6/22~7/22	うっかりしやすい時。気を引き締めて、テキパキ行動すること。面倒くさいことも多くなりそうだが、シャキッとした行動を心がけましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○△
獅子座 7/23~8/22	運氣はますます。迷わずに前を向いて行動しましょう。過去にこだわったりすると、せっかくの運氣も台無し。思い切りのいい行動がラッキー。	全体運 ▲◎◎	恋愛運 ◎△▲
乙女座 8/23~9/22	もうしばらく運氣低調。あせって運気を急降下させないように。これからのことを考えて、今は発展を考えるより足元を固めておきましょう。	全体運 ◎▲○	恋愛運 ▲○◎
天秤座 9/23~10/23	安定運氣。楽しいことが期待出来る時なので、ぼんやりした生活はNG。前向きな姿勢で堅実な行動を心がけてみましょう。	全体運 △◎○	恋愛運 ◎○△
蠍座 10/24~11/21	運氣は低迷期。楽しいことが期待できないので、大きな発展を考えるより、今は休養が一番でしょう。あれこれ考えるより、のんびりした生活が賢明。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○◎
射手座 11/22~12/21	運氣は上昇気流。楽しい話題が多く、明るい気分で生活出来そうです。目標のある人は、常に先のところを考えた行動をしてみましょう。	全体運 △◎○	恋愛運 △◎△
山羊座 12/22~1/19	チャンス到来の時。運氣が急上昇しています。モタモタしないで前向きになりましょう。周囲を見渡してみると、どこかにラッキーが。	全体運 △◎○	恋愛運 △○◎
水瓶座 1/20~2/18	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 ◎△▲
魚座 2/19~3/20	運氣低空飛行。物事を真剣に考えるより、楽天的な気分で行動しましょう。考えすぎたりこだわりすぎたりすると、ロクなことがないかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○◎

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第89号 発行日 2017年6月1日

舌下免疫療法のご説明！

舌下免疫療法とは？・・・アレルギーの原因であるアレルゲンを少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、アレルギー症状を和らげる治療法です。アレルゲンを含む治療薬（シダトレン）を舌の下に滴下し、2分間保持することで、アレルギー症状を治療するアレルギー免疫療法のひとつです。注射で治療する皮下免疫療法とは違い、注射の痛みがありません。自宅で服用できます。

【免疫療法の特徴！】

- ◆アレルギー症状を治したり、長期にわたり症状をおさえる可能性のある治療法です。
- ◆症状が完全におさえられない場合でも、症状を和らげ、薬の使用量を減らすことも期待できます。
- ◆アレルゲンを投与することから、アレルギー反応が起こる可能性があり、まれに重篤な症状が発現する可能性があります。
- ◆治療は長期間（3～5年）かかります。
- ◆全ての患者に効果が期待できる訳ではありません。
- ◆中学生以上、65才未満の年齢制限があります。

【治療が受けられない方】

- ★花粉症の原因がスギ花粉ではない方。
- ★この薬でショックをおこしたことがある方。
- ★重い気管支喘息の方。

【治療のスケジュール】

スギ花粉症であることが確認できたら、シダトレンを2週間かけて徐々に増量し、その後は一定量を長期間服用します。初日は医療機関で服用し、2日目からは自宅で服用します。※スギ花粉が飛散している時期は、新たにシダトレンの治療を開始することはできません。

【服用時に避けること！】

シダトレンの効果を保つ為に、服用後5分間うがいや飲食をしないでください。

今月のハイライト

- ・舌下免疫療法のご説明！・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・衣替え、実は平安時代からの風習！・・・2P
- ・幻想的な光に癒される！～蛍～・・・2P
- ・夏風邪が治るまでに時間がかかる理由！・・・3P
- ・梅雨時のフンポイントアドバイス！・・・3P
- ・穢れを祓って元気に後半へ！・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

また、副作用が起こる恐れがありますので、服用する前後2時間程度は、激しい運動、アルコール摂取入浴などは避けるようにしてください。

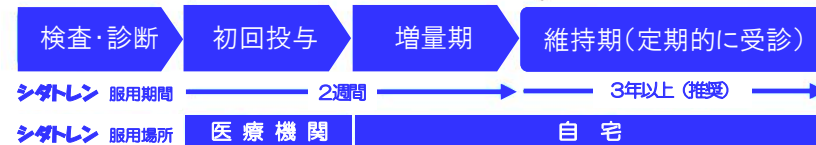
【治療を受ける前の心構え】

治療開始前に以下の事項を確認してください。

- スギ花粉が飛散している時期は、治療を開始することはできません。
 - スギ花粉が飛散していない時期も含め、長期間の治療を受けられる。
 - 治療薬（シダトレン）の服用（舌の下に2分間保持）を毎日継続できる。
 - 少なくとも1ヵ月に1度受診することができる。
 - 全ての患者に効果を示す訳ではないことが理解できる。
 - 効果があっても終了した場合でも、その後、効果が弱くなる可能性があることが理解できる。
 - アナフィラキシーなどの副作用が起こる恐れがあることが理解でき、副作用が起きた時の対応が理解できる。
- これらをよく理解した上で、治療を開始してください。

当院では、スギ花粉の舌下免疫療法（予約制）で行っています。詳細は当院HPをご覧ください。スタッフに直接お尋ねください。

「スギ花粉が飛散していない時期に実施」



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



トピック！

～医療事務 正社員 募集中～
詳細は当院HPをご覧ください。

- ★5月17日：ダスキンによる大掃除、床の抗菌コートを行いました。
- ★5月18日：臨時休診を頂き、皆様には御迷惑をお掛けしました。わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

風邪のウイルスというのは実は200種類以上あると言われ、中には夏の暑さと湿気を好んで活発に活動するウイルスもあります。夏に活発に活動するウイルスに感染してしまうことを「夏風邪」と呼んでいるのです。

夏風邪の流行る時期は、気温と湿度が高い5月～8月で、まさに今の時期です！

夏風邪の原因は・・・「体を冷やす」こと！

例えば、暑くて汗をたくさんかいた状態でクーラーや扇風機に長くあたっていると、汗が引込んで急に寒くなってしまうたりします。汗を急に引込ませると「風邪」だけでなく「下痢」や「神経痛」といった症状を起こすこととなります。



夏風邪が長引くのは夏の暑さによって体力や抵抗力が低下しているからです。

夏は大量に汗をかいて、体内の水分を失ったり夏バテによって寝不足、食欲不振などといった状態になって、免疫力や抵抗力が弱ってしまいます。

なので、ウイルスを退治するまでに時間がかかってしまうのです。



夏風邪と夏バテの違い！

夏バテの場合は、夏の暑さによって水分不足になったり、内臓が疲れたりして疲労感やだるさ、食欲不振にはなりませんが熱は出ません。なので、微熱で体がだるい場合には夏風邪の可能性が高いです。夏風邪なのに、単なる夏バテと勘違いして、症状を悪化させることがあるので注意してくださいね！

衣替え、実は平安時代からの風習！

平安時代の宮中行事として始まったとされる衣替え、中国の風習にならったことでした。その後、江戸時代に一般庶民も含めて年に4回、衣替えをするようになったそうです。

ですが、衣替えは面倒くさいものです(汗)少しでもラクに進めるには、要領とコツが大事になってきます！

＜衣がえをスムーズにするコツ！＞

★いらないものを区別する！

捨てるもの、不要品を処分するには良いチャンスです！お洋服もたま一方ですので、着古したものは思い切って処分しましょう。



★グループ分けをする！

1年中出しているいいもの、真冬だけのもの、真夏だけのもの、2シーズンに渡り使えるものと、グループ分けしておくで随分と手間が省けます。

どの場所にどのグループを置くかをしっかりと把握することで、衣がえが半分ほどでよくなることも・・・。

★クリーニング、洗濯をするものは、前倒しでやっておく！

衣替えまでにもう着用しないかなと思ったものから、どんどん洗濯、またはクリーニングに出しておきましょう。

★外からでも見えるような収納に工夫を！

次回、衣替えする時に何が入っていたかということは忘れてしまいがちです。



ですので、なるべく縦に並べて収納する、何を入れたか紙に書いて貼っておくなどの工夫も必要です！毎年やってくる衣替えの時期、コツをつかんでスムーズに済ませましょうね♪

梅雨時のワンポイントアドバイス！～食事編～

梅雨のシーズンは胃腸の動きも衰えやすくなりがち・・・この時期の暴飲暴食は、特に胃腸に負担をかけてしまい体調不良の原因にもなります！



食事をする時は、ゆっくりとよく噛んで食べるようにします。食べ物を口に入れたら呑み込むまで30回以上噛むと満腹感を得ると言われていますので、ゆっくり噛んで食べる事で暴飲暴食を防ぐことができます。

また、冷たい物や甘い物、生ものなどのとり過ぎは、体が冷やすすくなってしまいます。



人は体が冷えると新陳代謝の機能が低下し、老廃物の排出がスムーズにできなくなるので下痢、腹痛、むくみなどを引き起こしやすくなりますので注意が必要です。

＜特に摂取したい食べ物＞

- ★栄養素では・・・
- ◎ビタミンB群・・・疲労感、体力不足。
- ◎カルシウム・・・ストレス。
- ◎カリウム・・・食欲不振。
- ◎亜鉛・・・免疫力の低下。

★食べ物では・・・

【利尿作用・むくみ改善】あずき、大豆黒豆、そら豆、冬瓜、緑茶、昆布、あさり蛤、きゅうり、トマト、はと麦、とうもろこし、魚類など。

※ただし、これらの食べ物は体を冷やす効果もあるので、冷え性の方は注意が必要です。

【発汗作用・体を温める】しょうが、ねぎ、にら、香菜、山椒、シナモン、しそ、ペパーミント、唐辛子、にんにく、海老など。

【腸整作用】お米、さつまいも、長芋、かぼちゃ、ナツメ、とうもろこし、はと麦、小豆そら豆など。

【食欲増進】しそ、らっきょう、ゆず、みかんの皮、山椒、香菜、ジャスミンなど。

ジメジメした気候はうとうしいですが、栄養を摂って元気に梅雨を乗り切りましょう！

幻想的な光に心癒される！～蛍～

夏を觀賞するにもマナーがあるので、それを知って楽しく觀賞しましょう。

◆観賞時は、ライトをうけない！
「ホタル觀賞にマナーあり！」
蛍は強い光を嫌います。光があると蛍がいても光らないので、真っ暗な状態の方が適しています。携帯などのカメラや動画での撮影もやめましょう。

夏の風物詩として、蛍を觀賞に行くという人も多いのではないのでしょうか？
蛍がゆらぎながら、幻想的に光る風景は、心が癒されますよね。

蛍は、美しい環境のところにしかいないというのには有名ですが、近年では地域の人の努力もあり、蛍がだんだん戻ってきて、觀賞できるようになってきました。



◆虫よけスプレーはつけない！
蛍も「虫」になるので、虫よけはつけないようにしましょう。蛍は光らないそうです！

静かな環境で無数の蛍が『ポツポツ』と光を放つ光景は、人に癒しを与えてくれますね！
マナーを心得、今年はホタル觀賞に出掛けてみては、いかがでしょうか？！

◆生息エリアは汚さない！
蛍は、水がきれいなところでしか生息しませんので、川が汚れてしまうと、蛍が棲めなくなってしまうので、出たゴミは持ち帰るなど配慮しましょう。

◆蛍は捕まえてはいけません！
きれいに光っていると、持って帰りたいと思ってしまうがちですが、成虫になってからの蛍は寿命は短く光っている蛍はもう数日しか生きられません。

生涯の最後の姿だと思うと、ちょっと切なくなります。その場で見守ってあげましょう。