

# クロスワードパズルに挑戦!

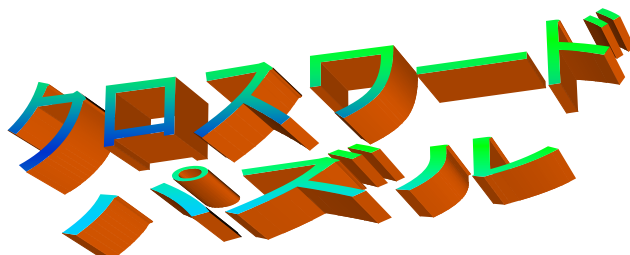
## わらべ歌がオヤジギャグなの!?

『おおさむこさむ 山から小僧が泣いてきた  
寒いといって泣いてきた♪』という日本の冬の風物詩ともいえるわらべ歌がありますが、この「おおさむこさむ」の語源には諸説あり、ひとつは北風を象徴する、二十四節季の「大寒」「小寒」を意味するという説。また別の説では「おお、寒い」が転じて「おおさむ」になったという、オヤジギャグのようなダジャレ的解釈もあるようです。



歌詞の「小僧が泣いてきた」は「小僧がやってきた」「小僧が飛んできた」というバージョンもあり、「小僧」とは、北風や木枯らしの擬人化ではないかともいわれています。

同じく寒い季節によく聞く「冬将軍」とは、冬季に周期的に南下してくる冷たい北極気団のことで、これが到来すると、日本海側に雪が降ります。かつてロシアに遠征したナポレオン軍が、極寒に屈して敗退したことから、「冬将軍」の名が付けました。もし、わらべ歌「おおさむこさむ」の「小僧」が、「冬将軍」だったら、ちょっと怖いですね(笑)



## 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◆◆

- 十一月は霜月。十二月は〇〇〇。
- ブレーメンの音楽隊の中で、一番大きな動物は?
- お正月向けの寄せ植えによく使われる植物のこと。キャベツの改良品種です。
- 肉、乳、角、骨などを利用する家畜は?
- 徳川家康が晩年を過ごした〇〇〇城。
- 十才を〇〇〇に4人の子どもがいます。
- 真冬に軒からぶら下がります。
- 柵を英語で言うと?
- 千円札などに入れています。
- 耳の中で音を受けとる器官は?
- 灰をならしたり、上に自在かぎをつるしたりします。
- 平成二十九年の干支は?
- きねの相棒です。

### こたえ!

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

1	6	9		14	18	21
	7		11		19	
2			12	15		
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

- 21 十二月二十四日の夜は〇〇〇〇イブ。  
20 前の反対側です。  
18 成羊の肉のことです。  
16 シジミやアサリ、カキなどのこと。  
15 カニやイカの呼吸器。  
11 西洋ナシの代表的な品種は?  
10 壁や塀に絡まる植物と言えは?  
9 ちらしや握りがあります。  
8 鳥羽伏見の戦いに端を発する〇〇〇戦争。  
6 初心者運転者が車に付けるマークの形。  
2 丸太を積み上げて作る家のこと。
- ◆◆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95号 発行日 2017年12月1日

## インフルエンザ講座! ~熱編~

### <インフルエンザは急激な発熱がポイント!>

日本人の平熱は、平均的には36.6~37.2℃とされています。平熱が平均的な範囲の人では、37~38℃未満が『微熱』、38~39℃未満が『中等度熱』、39度以上が『高熱』という目安になります。普段から、平熱が低い低体温の人では、発熱の基準が異なるので、あくまで目安として下さい。インフルエンザを発症すると、免疫の働きで体温が急激に上昇し、38℃以上の高熱や全身の痛み、倦怠感などの症状が急激に進行します。

### 【インフルエンザの特徴】

- ◆潜伏期間：1日~3日
- ◆症状：38℃以上の高熱、関節痛や筋肉痛などの全身症状、咳、鼻水、くしゃみなどの呼吸器症状、腹痛、下痢などの消化器症状など。

### <38℃台の熱への対処は?>

インフルエンザを発症すると、強烈な悪寒とともに急激に38℃を越える熱が出ます。高熱が出たら、すぐに医療機関を受診したいところですが、インフルエンザの検査は発症から12時間~24時間以上経ってなければ、正しい検査結果が得られません。なので、発熱から12時間~24時間以上経ってから、医療機関を受診して下さい。医療機関を受診するまでは、水分をよく摂って安静にしておきましょう。

### <診断後の熱の下げ方>

発熱が38℃台であれば、解熱剤を使う必要はほとんどありません。医療機関を受診し、インフルエンザと診断された後は、処方される抗インフルエンザ薬を使用し、水分をよく摂って安静にします。ただし、発熱によって意識が朦朧としたり、頭痛や関節痛、筋肉痛が辛くて眠れないといった場合は、解熱剤を処方されることがあります。解熱剤を使うと症状が緩和されますが、使いすぎると低体温や肝機能障害につながる危険性もあります。解熱剤を使うときは、医師の指示通り用法用量を守って正しく使いましょう。

### <39℃以上の高熱への対処は?>

インフルエンザの発症から早い段階で39℃を越える高熱が出ている場合、40℃以上にまで熱が上がるおそれがあります。

## 今月のハイライト

- ・インフルエンザ講座! ~熱編~...1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!...1P
- ・脳トレにチャレンジ!...2P
- ・今月のレシピ...3P
- ・流行っています! ~もち麦ご飯~...3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!...4P

熱があまりにも高い場合は、発熱から12時間~24時間を待たずに、早急に医療機関を受診しましょう。また、症状が重く、身動きが取れない場合や呼吸が困難になっているような場合は、救急車の要請も検討しましょう。

### <診断後の熱の下げ方>

38.5℃以上の熱が出て辛い場合は、解熱剤の使用を検討しましょう。但し、38.5℃以上であっても、辛くなく水分も問題なく摂れるようであれば、必ずしも解熱剤の必要はありません。病院で、抗インフルエンザ薬とともに、解熱剤が処方されている場合は、医師の指示のもと用法用量を守って使用します。インフルエンザのときには、アセトアミノフェンという成分の解熱剤が使用されます。処方薬では、カロナールやアルピニー坐薬などの解熱剤が処方されます。アセトアミノフェンの解熱剤は効果が緩やかなので、目に見えて熱が下がらないことがあります。使用後30分~1時間ほど経ってから、0.1℃でも下がっているなら、解熱剤はちゃんと効いているので、経過をよく観察しましょう。2Pへ続く



## トピック!

★年末、年始のお休み:12/28~1/4迄。よろしくお願ひ致します。

- ◆11/15:ダスキンによる大掃除を行いました。床は抗菌コートをしてあります。
- ◆11/19:スタッフが大阪の社外勉強会に参加しました。
- ◆12/2(土)は、代診医による診療となります。

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



東海市 加木屋町 2-224-2



# インフルエンザ講座！～熱編～

## ＜37℃台の微熱の対処は？＞

インフルエンザの発熱は、個人差はありますが、3～4日程で37℃台まで落ち着いてきます。熱が下がり始めると辛い症状も改善されて、普段通り動けるようになりますが、ウイルスが完全に体からいなくなったわけではありません。また、微熱程度や症状が軽い場合でも、体内にはインフルエンザウイルスを保持している可能性が高いため、外出を控えて安静にしましょう。

## ＜微熱であれば学校や会社に行ける？＞

インフルエンザで高熱が治まり、微熱になっても体内にウイルスが存在している限り、周りに感染する恐れがあります。

**インフルエンザの感染拡大の予防策として、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまでは、学校などへの出席は停止することが望ましいとされています。**

インフルエンザウイルスの感染力が最も強いのは症状が出てから2～3日後です。解熱後や発症後も、しばらくの間は感染力の強いウイルスを体内に保持しているため、十分に警戒しましょう。

## ＜インフルエンザB型は熱が出ない？＞

インフルエンザの中でも、インフルエンザA型は38～40℃の高熱が急激に出ることを特徴としていますが、インフルエンザB型の場合、微熱が続いたり、ほとんど熱が出ないケースもあります。高熱が出ない為風邪と間違いやすく適切な治療をせず悪化することもあります。

## 【熱が上がったり下がったりする！？】

幼児に発症しやすい症状に「二峰性（にほうせい）発熱」があります。二峰性発熱では、一度熱が下がっても再び発熱が繰り返します。

**今年の冬もインフルエンザにご注意下さい！**

# 脳トレにチャレンジ！

## ★「 」の読みを書いてください。

- 1) 「然り」 答「 」
- 2) 「科白」 答「 」
- 3) 「垂涎」 答「 」

## ★「 」の誤字を直してください。

- 4) 「我田印水」 答「 」
- 5) 「二束三問」 答「 」

## ★「 」のひらがなを漢字にしてください。

- 6) つぼみが「ほころぶ」 答「 」
- 7) 「けさ」を着る。 答「 」
- 8) 軍を「とうすい」する。 答「 」
- 9) 「すいとう」帳を管理する。 答「 」
- 10) 彼女は「けう」の人材だ。 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) しあ                      2) せりふ
- 3) すいえん                4) 我田引水
- 5) 二束三文
- 6) 綻ぶ                      7) 袈裟
- 8) 統帥                      9) 出納
- 10) 希有

# 餃子の皮で簡単ラザニア！

「作り方」

- ① 小さな土鍋を用意します。（鍋焼きうどん用でOK）一番下の部分にオリーブオイルを大さじ1ほど入れ、その上に餃子の皮を3枚ならべます。
- ② ①の皮の上にミートソースを塗ります。



- ③ ②の上にホワイトソースをのせます。
- ④ ③の上にとろけるチーズをのせます。これで1セット。この工程を後2回繰り返します。
- ⑤ ④に蓋をしめて、とろ火で5～10分ほど焼きます。チーズがトロ～ッと溶けたら完成～！！

## 【材料：2～3人分】

- 餃子の皮・・・・・・・・・・9枚
  - 市販のミートソース・・・・・・・・・・1/2袋
  - とろけるチーズ・・・・・・4枚
  - オリーブオイル・・・・少々
  - ホワイトソース・1カップ
- ＜小さな土鍋1個＞

# 流行っています！～もち麦ご飯～

もち麦ご飯はその名のとおりもち麦という穀物を炊き込んだご飯のことです。

この「もち麦ご飯」、実は栄養価が高くカロリーが低いため、ダイエット向きの食品でもあるのです。



## もち麦の基礎知識！

もち麦は、お米ではなく麦の「仲間で、大麦という麦から「取れたもの。」

お米に、うるち米ともち米があるように、麦にも「うるち性の麦」「もち性の麦」があります。この「もち性の麦」がもち麦です。

もち麦にはなんと、玄米の約4倍、白米と比べると約20倍もの食物繊維が含まれています。

しかも、便を体外へ流しやすくする「水溶性食物繊維」で便をかさ増しして腸壁を動かす「不溶性食物繊維」がバランスよく含まれているため、

便秘の解消やダイエットにも効率のよい食べ物なのです！

もち麦に含まれる食物繊維は「βグルガン」と呼ばれ、βグルガンは、腸の中でゼリー状に変化し、糖分を閉じ込め身体に吸収されるのを防ぐ働きをします。

余計な糖分が吸収されないことで、血糖値の急上昇を防ぎ肥満を予防します。



もち麦には他にも・・・  
 ●マグネシウム ●鉄分  
 ●亜鉛 ●ビタミンB1  
 ●ビタミンE ●タンパク質などが豊富に含まれており、その栄養価は精白米の数倍にも匹敵します。これらの栄養的特徴から、もち麦には・・・

★便秘解消。★血糖値の急上昇を防ぐ。★コレステロール値を抑える。★くすみのないツヤツヤ美肌になる。

★貧血予防に効果的。

★大腸がんの予防など、嬉しい効果がたくさん秘められているんです！

しかも、低カロリーなのも嬉しいポイントで、お茶碗1杯（100g）のカロリーを比べると、白米約252kcal、もち麦約198kcalということで、白米より約2割もカロリーが低いことになります。

ただ、もち麦は白米よりも少々傷みやすい食べ物です。そのままずっと「保温」にしておくのはNG。食べ残した分は、すぐ小分けにして冷凍保存しておきましょう！

麦ご飯の匂いが気になる、食感がボソボソしているという理由で麦ご飯が苦手な方でも「もち麦は大丈夫」というケースが多いようです。

味やおいしさは自分で確かめてみるのが一番！お米を購入する際に一度手に取って試してみたいかがでしょうか♪