



2017年から日本でもジワジワ人気を集めているのが、世界幸福度ランキングトップの国でもあるデンマークのライフスタイル「ヒュッゲ」です。日々の忙しい生活に少し疲れてしまっている人は、穏やか春の季節にゆったりと居心地の良い空間で、ヒュッゲを試してみたいかたがでしょう♪

『ヒュッゲ』とは、デンマーク語で「幸福」や「心地よい空間」などを意味する言葉。世界で一番幸福な国と言われるデンマーク人は、ワークライフバランスをととても大切にしていることから生まれた考え方です。

我々日本人は、自分のプライベートや体を犠牲にしても、会社のために働くことが善とされる風潮があります。しかし、このような状態ではワークライフバランスが整えられているとは言えず、ヒュッゲとはほど遠いものになります。



会社のために、自己犠牲を善とするといった風潮のある現在のスタイルでは、うつ病をはじめとするメンタルヘルスはもちろん、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病のリスクが上がります。その結果、脳出血や心筋梗塞といった命に直結する疾患になる可能性もあります。

ヒュッゲの取り入れ方&心身への効果！

＜暖炉などの炎＞炎は、ユラユラと不規則な動きをします。その動きが癒しの効果をもたらすとされています。

＜アロマキャンドルなどの香り＞アロマの香りが大脳辺縁系に直接訴えかけることで、自分の好きな香りなどで、気分爽快にリセットされることもあるでしょう。

＜読書＞読書で、自分の知らなかった事柄や筆者の考え方を取り入れることができるので自分の凝り固まった思考がゆっくりと解きほぐされます。そこから新しい自分を発見することもできるし、知的好奇心を刺激することができるのです。

＜暖色の照明＞これは色彩効果と言われるものです。暖色は気持ちを穏やかにリラックスさせる効果が認められています。そのため、うまく利用することで、良い入眠などもコントロールできると言われています。

＜オフラインでの生活＞現在は、情報があふれかえっており、常にその情報を脳内で処理しなければいけない時間が続いています。また、メールやSNSの発達で他者とつながっていただけない感覚を求められ、ぎこちない人間関係に窮屈を感じている人も多いためです。

一時的にでも、オフラインの生活でそのような心にゆとりがない生活に制限をかける必要があります。



＜時間をゆっくり過ごす＞ゆっくり過ごすことが、焦燥感などを感じないで過ごせるように心がけましょう。そして、短時間でも外界の情報をシャットダウンしてリラックスした状態で過ごしてみてください。

～メンタルヘルスケアの大切さ～

メンタルヘルスが不安定であれば、日常生活でも集中力が低下して、細かなミスだけでなく、重大な事故を起こしてしまう恐れもあります。自分のストレスが、何から来ているのかを見極めましょう！

些細なことに幸せを見つけるのが上手なデンマーク人を見習って、私たちもゆとりあるワークライフバランスを整えたいものです！他者と比べて無いモノを妬むのではなく、あるモノを活用して心の充実度を高めていければ良いですね♪



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

発行日 2018年4月1日 第99号

なぜ花粉症で咳やかゆみが？

花粉症の症状というと鼻水、鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみが一般的ですが、これらの症状以外に『咳や喉のかゆみがつらくてたまらない・・・』という人も多いようです。

＜花粉症の咳やかゆみの原因！＞

花粉症が起こる原因は、花粉の表面や内部にある特定のたんぱく物質です。それをアレルゲンと呼びます。スギ花粉で言うとCry j 1・cry j 2と言うたんぱくがアレルゲンになっています。花粉は、そのままの姿で飛散していますが、いくつかの要因で破裂し、アレルゲン物質が飛び出すことがあります。

- 花粉が破裂する要因例⇒【雨や湿気・黄砂・ディーゼル車の排気ガス・道路の粉塵など】

雨が降ると、空中にある汚い物質の大半が地上に流れ落ちます。花粉もそのひとつです。花粉は雨で水分を吸収・膨張し、破裂しやすくなるのです。破裂すれば花粉からアレルゲン物質が空中に放出されます。雨が降った翌日が晴天になると、花粉症が辛いということはありますか？

これは、空中に放出されたアレルゲン物質がそのままPM2.5などの別の物質に付着して飛散しているからです！！

春に大陸から黄砂が飛んでくる九州、都心部の幹線道路の周辺などで、花粉症が多く発症しているのも、花粉が破裂して飛び出したアレルゲン物質を私たちが吸収しているからです。**アレルゲン物質は、花粉よりも微細なサイズで、鼻や目の粘膜を通り抜けて、喉や気管支まで侵入することがあります。それによって咳や喉のかゆみが起こるのです。**

＜スギよりも小さいブタクサなどの花粉＞

9月、10月はブタクサなどの秋の花粉症のピークを迎えますが、春のスギ花粉症と比べて、咳や喉のイガイガが発症することが多くみられます。これは、スギ花粉よりブタクサなどの花粉の大きさが比較的小さく、鼻の粘膜フィルターをすり抜けて喉まで届いてしまうことが原因のひとつです。

咳や喉のかゆみは、秋の花粉症の特徴のひとつですがこの時期は、季節の変わり目で風邪になりやすく、自分の咳や喉の症状が花粉症によるものか風邪によるものかわからずに悩んでいたり、間違った対処法をしていることも見受けられます。

- 今月のハイライト
- ・なぜ花粉症で咳やかゆみが？・・・1P
 - ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
 - ・今月のレシピ・・・2P
 - ・無自覚のまま栄養失調になっている！？2P
 - ・警告！急増する首のトラブル！・・・3P
 - ・体の不思議！
 - ・舌のピリピリ感は何で起きる？・・・3P
 - ・春コラム！～ヒュッゲな生活を送ろう～4P

のかわからずに悩んでいたり、間違った対処法をしていることも見受けられます。

＜花粉症で咳や喉のかゆみが発症するメカニズム！＞

それでは、なぜ花粉症が原因で咳や喉のかゆみが発症するのか、そのメカニズムを説明します。

◆異物である花粉を排除する防御作用！

花粉症患者の場合、体は花粉を異物としてとらえています。その花粉が喉まで到達したときに、体の外に排除しようとして、気道の粘液が痰となって花粉を絡めて出そうとします。それが咳となります。いわば体の防御作用です！！

◆鼻水、鼻づまりが原因！



鼻と喉はつながっているため、花粉症で大量に分泌された鼻水が喉に流れ落ち、それを吐き出すために咳き込んだり、痰がからんだりします。これは「後鼻漏（こうびろう）」とよばれる症状です。

また、花粉症で鼻づまりを起こして鼻呼吸ができずに口呼吸になると、唾液が減少したり、口の中や喉が乾燥しやすくなります。その乾燥が、喉の粘膜に炎症を起こし、咳がやすくなるのです！！



- ★4/18（水）：他院見学のため、臨時休診とさせていただきます。
- ★4月よりiPad問診が始まります。

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
 問合せ 0120-287-784
 予約専用 0120-187-784

LINE@ 
 LINE@ID:bde4878f

東海市 加木屋町 2-224-2
 LINE@をやっております。

春のニラを使ってシンプルなニラ玉ひき肉丼！

【材料：2人分】

ニラ・・・1束
 豚ひき肉・・・150g
 塩コショウ・・・少々
 酒・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ1
 塩コショウ・・・少々
 ご飯茶碗・・・2杯分
 卵黄・・・2個分

【作り方】

- ①ニラは3cmほどのザク切りにし、豚ひき肉には塩コショウを振る。
- ②フライパンに、分量外のゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら酒を加え、アルコールが飛んだらニラを加え炒める。
- ③ニラがしんなりしてきたら、しょうゆを回し入れ、塩コショウをして味を調える。
 丼にご飯を盛り、炒めた具をのせ、卵黄をのせれば完成～！



無自覚のまま栄養失調になってる！？

現在、多くの日本人が老若男女を問わず無自覚のまま、栄養失調状態に陥っているという話をご存知でしたか？
 もしかすると、あなたの不調は栄養不足が原因かも？！

貧血やむくみ、疲れやすいなどの体調不調



があり、受けた診察の結果はなんと栄養失調！その原因は食べ物の摂り方でした！！

専門家曰く『バランスが悪く偏っているんです。また、消化や吸収がうまくできていなかったり、必要以上にカロリーを摂り過ぎている場合も。こうしたこと全てが、栄養失調につながります』とのこと！！

年代別の傾向として40代までの女性は鉄分、50代以降はカルシウム、60代以降はタンパク質が不足しやすいとのことですので、しっかり補給を心掛けたいところです。

【健康につながる

栄養素の組み合わせ例

★炭水化物×ビタミンB1⇒
 ビタミンB1と一緒に摂ることで、糖を効率よくエネルギーにできます。

★鉄×ビタミンC⇒
 ビタミンCが鉄の吸収をサポート。また、貧血の予防や改善に役立ちます。

★カルシウム×ビタミンD⇒
 ビタミンDが不足しがちなカルシウムの吸収を助け、骨の代謝にも関わります。

【食事内容を書き出して、マンネリ&偏食を自覚する】

日々の食生活のバランスを整えていくにあたり、まずやってみてほしいのが、食事メニューを書き出す方法です。まずは1週間、朝、昼、晩に自分が食べたメニューを記録してみてください。すると、たった7日間でも、同じものを何度も食べていることに気づくと思います。



そこでピンとこない人は、2週間から1ヵ月続けてみると自分の食の傾向がより顕著に見えてくるはず。これまでなんとなく食べていた食事内容の偏り具合が、文字にすることで明確に！
 こうして現状を自覚することが、隠れ栄養失調予防&脱出の第一歩です！

掛け合わせでバリエ広がる 3×4=12調理法！

和風、洋風、中華風、3種類の味つけに、焼く、煮る、揚げる、蒸すという4種類の調理法を掛け合わせれば、1つの食材だけで12種類。和、洋、中の味つけは、調味料の使い方である程度、決められます。

例えば、しょうゆ、みそ、みりんを使えば和風に、ソースやケチャップ、ブイヨンで洋風、豆板醤やごま油、オイスターソースを使えば中華風。これらを上手に使い分けることで、意外と簡単にバリエーションも広がりますよ(^_^)

警告！急増する首のトラブル！

ノートパソコンやスマホを使うと、どうしても視線が下がりうつむいた姿勢になります。下を向くと、前を向いているときに比べて、首には5倍の力がかかり、頭の重さが10倍だとすると、50kgもの負荷がかかることになるのです！！



深刻な首のヘルニアが急増！？

首のヘルニアの症状は、半数ほどが朝起きたときに突然出るとのこと！
 他にも、くしゃみやスポーツなど、きっかけはさまざま、痛みやしびれは、首ではなく首を通る神経がつながっている頭の後ろ、肩甲骨、肩や背中、腕などに、左右偏って出ることが多いそうです！！

さらば！うつむき生活！

首に負担をかけない生活を送るには、とにかく『姿勢』が大事！！重い頭や全身をバランスよく支えるためには背骨のS字カーブを保つことが重要です。首を下げず、あごを少し突き出し、20度くらい上げる・・・それが首にとって一番よい姿勢です。

★長い時間パソコンの前でうつむいて過ごさざるをえない場合は、できるだけ正しい姿勢を保てるよう、机や椅子、ディスプレイの高さを調節しましょう。

机に手を乗せたときに、肘が90度に曲がる高さに、ディスプレイは目の高さにする。同じ姿勢でいるのもよくないので、時々トイレに行くなどして姿勢を変えましょう。



★畳や床に座る和式の生活様式は、見上げたり見下ろしたりという首の動きが多くなるため首に負担をかけやすいので、座るときには、床より椅子を選びましょう！！

★外出する際にも、首への負担をかけないようかばんを持つ手は、いつも同じほうではなく定期的に変えるようにしましょう！！一番良いのはリュックタイプのもの。両肩で重さを受け止め、首への負担が軽減されます。

突然出る首の不調を予防するためにも、うつむき生活を改善していきましょう！

体の不思議！

舌のピリピリ感はなぜ起きる？

パイナップルやキウイを食べて、舌がピリピリしたことはありませんか？
 なぜ、特定の果物だけに舌が反応するのか不思議ですよね。

舌がピリピリする

果物の原因物質とは？

通常、舌の表面は唾液中に含まれる、ぬるぬる状態のたんぱく質で表面がコーティングされています。

しかし、たんぱく質分解酵素が含まれるパイナップルやキウイなどを



食べると、舌の表面を覆っていたたんぱく質の一部が分解されて溶けてしまい、舌はむき出しに近い状態になってしまいます。

それによって、舌が刺激に

敏感になり、ピリピリやイガイガするといった感覚を受けやすくなるのです！

舌がピリピリするのを軽減させる方法！

◆切り方を工夫する！

切り方は、なるべく大き目にしましょう。細かくしてしまうと細胞が壊れ、シュウ酸カルシウムが出やすくなってしまいます。

◆熱処理をする！

生のまま食べたいところですが、ピリピリを除くには熱処理もオススメです。

炒め物やジャムなどのメニューにするのはたんぱく質分解酵素は熱に弱い特徴があることから、刺激を感じません。

そのまま食べたい時は、サッと湯に通すと酵素が弱まるそうです！