

卒業シーズン到来！「あおげば尊しの歴史」

明治時代半ばから卒業式で歌い継がれてきたお馴染みの「あおげば尊し」ですが、どこで作られた曲なのかは謎のままです。

しかし、最近になって、アメリカの古い資料から原曲を見つけ出したそうです。

長年の疑問にピリオドを打った訳です(^_^;)

原曲と分かったのは、1871年にアメリカで出版された音楽教材「ザ・ソング・エコー」に載っていた「ソング・フォー・ザ・クローズ・オブ・スクール」というものでした。

日本語に訳せば「学校を締めくくる為の歌」となり、友人や教室との別れを少し古めかしい英語でつづっているそうです。



もちろん、メロディーは「あおげば尊し」とまったく一緒に音楽記号のフェルマータの場所も一致していました。

実はこの原曲、米国ではまったく知られておらず流行りもしなかった曲なんだそうです！そんな曲が、なぜ日本で広まったのかとても不思議なことですね！



日本に近代的な学校制度ができたのは、明治初期のこと。

音楽は「唱歌」として教科に入れられましたが、あおげば尊しの歌詞の意味が子供達には通じず先生を困らせていたそうです。

「さあ別れましょう」という呼び掛けを「わかかれめ」とするなど、古く難しい言い回しが使われているためですね。

最近では、あおげば尊しを卒業式で歌われることも少なくなりましたが、大人になっても心に残る特別な歌ですよ。

もうすぐ卒業シーズン！あなたは、どんな卒業式ソングを思い浮かべますか？

オモシロ語源「おじちゃん」

物事が途中でダメになってしまったときに『おじちゃんになる』と言いますよね。

遡ること江戸時代！・・・

『火事と喧嘩は江戸の華』と言われるくらい、江戸時代には火事が頻発しており消火設備も整っていない時代ですから、木造が密集した江戸で一旦火事が起こると、消火困難に・・・

周辺住民は、早急に避難する必要があったため半鐘の音で火事場までの距離を確認していたそうです。

距離は音の数と間隔で表され遠くなら二つで「ジャンジャン」少し近くなる三つで「ジャンジャンジャン」更に近くなれば四つ、すぐ近くなら激しく打ち続ける「擦り半」という具合。

これを鎮火するまで鳴らし続け、鎮火すると最後に短く「ジャンジャン」と2回鳴らす。

そんなことから「おじちゃん」が「おしまいの意味として使われるようになったそうです！

ジャンジャン・・・



発行
ふくおか耳鼻咽喉科
東海市加木屋町2-224-2
電話 0562-38-2800

爪は栄養状態の鏡！ 爪を作っているのはたんぱく質！カルシウム不足では割れやすく、亜鉛不足では爪の周りが炎症を起こしやすくなるなど、ミネラルの栄養状態とも深い関わりがあります。

爪が伸びる速さは1日0.1mmほど・・・つまり、爪には比較的長期の栄養状態が表れているわけですね！たまには爪を見て、過去の栄養摂取具合を振り返ってみてはいかがでしょうか(^_^)

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第26号

発行日
2012年3月1日



確認用

花粉症予防に良いこと！

3月になり、本格的にスギ花粉が飛び始める時期になりましたが、**今年花粉の量は例年並み**です。

普段の生活から、花粉症を予防しましょう！！

その1:体調を整えましょう！
しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活を心がける。

その2:花粉が着かないようにしましょう！
花粉が多く飛ぶ日・・・特に、晴れて暖かい日、乾燥して風が強い日、そして、雨の翌日で晴れた日は要注意です。このようなときは、できれば外出を避けましょう。外出する場合は、マスク、眼鏡、帽子を着用し、マスクは隙間が出来ないように装着して下さい。

★花粉用のマスクで、花粉の吸い込む量が6割減るとされています。

その他には・・・

- コンタクトを装着する場合は、使い捨てタイプにする。
- 髪が長ければ束ねましょう。
- しっとりとした整髪料や化粧品も避けましょう。
- 服装も表面の毛羽立ったものやエステルは避け、春用のコートを着て、花粉が衣服に付きにくくしましょう。
- 静電気防止剤や柔軟剤を使うと効果的です。

その3:花粉を家に持ち込まないように！
帰宅時は、室内に入る前に花粉をよく落として下さい。髪→肩→腕の順に上から下へブラシで払います。

その他には・・・

- 手洗い・洗顔・うがいを心がけてください。
- 目が痒ければ目も洗ってください。
- 洗濯物や布団は、なるべく外に干さない。
- ペットに付着した花粉もしっかりと落としましょう。
- 部屋の掃除は、こまめにしてください。掃除機はゆっくりと丁寧に掛けて、拭き掃除までしましょう。
- 部屋は加湿器で湿度を保ち、空気清浄機を用いる。

★加湿が大事です。

その4:食事に気をつけましょう！
●花粉症に効果の高い食べ物。
野菜中心のバランスの良い食事をするように気をつけ動物性たんぱく質や脂肪を控えましょう。

★日本食がおすすめです。

●加工食品
ヨーグルト:腸内環境は善玉菌の働きによって健康に保たれています。食品の中で、もっとも善玉菌が多く含まれて

今月のハイライト

- ・花粉症予防に良いこと！・・・1P
- ・花粉症はひとつの病気にあらず！？・・・2P
- ・時には怒れ！！・・・2P
- ・白酒・甘酒どっちがどう？・・・3P
- ・今月の運勢・・・3P
- ・卒業シーズン到来！・・・4P
- ・オモシロ語源「おじちゃん」・・・4P
- ・爪は栄養状態の鏡！・・・4P

いるのがヨーグルトです。特にL-92株という種類が有効であるという実験データがあります。

日本伝統の発酵食品:納豆、味噌、醤油、ぬか漬け、酒かすなど、日本独自の発酵食品にも、腸内環境を整える善玉菌を増やす働きがあるとされています。

●果物:レモンやイチゴは、ビタミンCが豊富で強い抗酸化作用があるとされています。柑橘系の植物には、咳や鼻水、のどの炎症を抑える効果があるとされています。

●野菜類
シソの葉:シソはポリフェノールが多く含まれ体を温める作用があり、咳や鼻水に一定の効果があることが認められています。

いも類:さつまいも、やまいも、じゃがいもは豊富な食物繊維が含まれています。

緑黄色野菜:にんじん、かぶなどは、ビタミンCが豊富で強い抗酸化作用があるとされています。他にも、ふき、わさびも効果があるとされています。

●キノコ類:キノコ類に含まれるビタミンB1・B2・B6は、免疫機能を向上させる働きがあります。

●魚介類:サバやサンマなどの青魚が効果的です。わさびと食べるとより効果的が上がります。

●ハーブティー
ペパーミント:ポリフェノールが多く含まれています。
ネトル:血液の浄化を促すといわれています。
エルダーフラワー:粘膜の腫れを鎮める効果があるとされています。

ローズヒップ:粘膜のアレルギー反応を防ぐといわれています。

ルイボス:アレルギー体質改善(冷え性改善など)によいといわれています。



◆控えたほうが良い食べ物◆

- ▼砂糖などの甘味料、唐辛子などの香辛料、脂肪分の多い食品はできるだけ控えましょう。
- 粘膜を充血させ炎症を起こしやすくなります。
- ▼アルコールの取りすぎには注意しましょう。
- アルコールは血管を広げて鼻水を増やす原因になるとされています。

花粉症はひとつの病気にあらず!?



花粉が飛散する季節になると良くみられる、くしゃみや鼻水！
花粉症は、ひとつの病気として捉えられることが多いのですが、複数の症状がみられる場合「季節性アレルギー性鼻炎とそれに伴う合併症が起きている状態」と考えられています！
季節性アレルギー性鼻炎の主な症状としては、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが挙げられ、そのほかの症状がある場合は、次のような病気が引き起こされているようです！

花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)の合併症

●慢性副鼻腔炎

【主な症状：鼻水、鼻づまり、頭痛】

蓄膿症という別名でも知られ慢性副鼻腔炎が合併すると、花粉症の症状として現れた鼻づまりが治りにくくなるという特徴あり！



●気管支喘息【主な症状：咳、痰】

花粉症と気管支喘息を合併している場合、どちらか片方が悪化すると、残りのもう片方も悪化してしまうことが多く、気管支喘息ではなかった人でも、花粉症をきっかけとして発症してしまうケースもあり！

●アレルギー性結膜炎

【主な症状：目のかゆみ、充血、涙目】

花粉症の症状として語られることの多い、目のかゆみや充血・涙目ですが、これらは厳密に言うと、花粉症の合併症として引き起こされた、アレルギー性結膜炎によるものだと考えられ、症状が重い場合、まぶたが腫れることもあり！



ひとことで花粉症と言っても、合併症を含め症状は人それぞれ・・・花粉症だと思っても、似た症状の別の病気が隠れている可能性もあります！症状が重い場合やお悩みのことは早急に対処しましょう！

上手にエネルギーをリリースしてあげると「仕事の効率にも健康にもいい！」ということですね。でも、怒りの解放は、相手を傷つけることとは別物ということをお忘れなく！

害を減少させます。



また、怒りのようなネガティブな感情を解放することは、ストレスや不安、そして、不満を抑圧することから起き



時には怒れ！！

怒り、アルコール、職場でのうたた寝・・・体に悪い、役立たないと言われることの筆頭ですが、なんでも我慢するのが体にイイわけではないようです！

心理科学誌の研究によると、気に入らない作業をサツさと済ませることや、必要なものごとを獲得するための競争に強くなることに『怒り』が非常に役立つのだそうです。

(例：バーゲンセール現場など！)

この効果は、特に女性に強いとのことですよ(笑)

白酒・甘酒どっちがどう？

♪灯りをつけましょぼんぼりに♪
で始まるひな祭りの唄には、白酒で顔を赤く染めた右大臣が出てきますね。昔から、ひな祭りには白酒が欠かせないものですが、実は、白酒を飲んだことがある方は意外と少ないので、甘酒のことを白酒だと思っている方がほとんどなんだとか・・・。



白酒とは、蒸したもち米にみりん、又は米麴と焼酎などを混ぜて仕込み、約1ヶ月間熟成させた後にすり潰して作られたもので、アルコール度は約10%前後。甘みが強く、酒税法上ではリキュールに該当します。

話によると、初代の豊島屋十右衛門の夢枕にお雛様が現れ、白酒の美味しい作り方を伝授されたの

だそうです。それが江戸中の評判となり、徳川将軍も愛飲されていたのだとか・・・。
独特の粘りと甘みで口あたりもよく、女性にも飲みやすい飲み物として、ひな祭りに白酒を飲む風習が広がっていきました。
ちなみに甘酒は、ご飯やお粥に米麴を混ぜて一昼夜55度前後で保温し、デンプンから甘い糖분을引き出したもの・・・。
一晩で出来ることから「ひとよぎけ」とも呼ばれ、昔から手作りの飲み物として親しまれており、ひな祭りの飲み物として取り入れる方も多いということです！



【ちょっぴり雑学】

甘酒は冬の印象が強いですが、実は夏の季語です。江戸時代は、栄養ドリンクとして夏バテ防止に役かっていたそうですよ。

3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	運気	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	運気の波は絶好調。どこから幸運が訪れてもおかしくないの、いろんな場所に出かけてみましょう。のんびりした生活でもったいない。	全体運 ○○△	恋愛運 ◎◎△
牡牛座 4/20~5/20	運気は快調。何事もプラスに働きやすい時なので、控えめになりすぎないでやや強気に徹しましょう。優柔不断は特に注意。	全体運 ○○○	恋愛運 ○△○
双子座 5/21~6/21	やや運気上昇の兆し。適当な行動では何をやってもアンラッキー。スケジュールを立てて堅実な生活を心がけましょう。但し恋愛運だけは超ラッキー。	全体運 ▲△○	恋愛運 ◎◎○
蟹座 6/22~7/22	運気はかなりパワーダウン。やりたいことをやりすぎないで、控えめな生活を心がけましょう。今は大きな飛躍より明るい生活を心がけましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △△▲
獅子座 7/23~8/22	発展的な運気。物事が有利に展開しやすい時なので、目標に向かって精一杯の努力をしてみましょう。決して弱気にならないように。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○◎◎
乙女座 8/23~9/22	運気はかなりペースダウン。物事が悪い方に展開しやすいので堅実な行動が賢明でしょう。あれこれ考えるより、身の回りを固めるように。	全体運 ○△▲	恋愛運 △▲○
天秤座 9/23~10/23	物事がスムーズに展開しやすい時。計画を立てて、堅実に行動すれば、だいたいのはあなたの思い通りに。楽しいことがたくさんあるかも。	全体運 ○○△	恋愛運 ○◎◎
蠍座 10/24~11/21	のんびりした運気。大きな発展は望めないが、大きな失敗もないような時。ぼんやりしないで、テキパキとした行動を心がけましょう。	全体運 ○○△	恋愛運 ○△◎
射手座 11/22~12/21	運気堅調。今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。	全体運 ○○○	恋愛運 ○◎◎
山羊座 12/22~1/19	運気は急降下。何事にも早め早めの対応を心がけてスピーディに行動しましょう。ぼんやりした生活は八方ふさがりになるかも。	全体運 ◎△▲	恋愛運 ○△▲
水瓶座 1/20~2/18	ようやく運気上昇の波に。物事がプラスに発展しやすい時なので、目標に向かって精一杯の努力をしてみましょう。のんびりではダメ。	全体運 △◎◎	恋愛運 ○◎◎
魚座 2/19~3/20	もうしばらく運気低調。今のままでいいことなし。自分の立場をよく考えて前向きな行動をしましょう。気の抜けた行動は運気の波に乗れないかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 ◎○△