

# ムダ使いを防いで心に安らぎを!

買ったものを大切に扱うことは、ムダ使いが減るだけではなく、心に安らぎをもたらしてくれます!

## ムダ使いはこうして防げ!

**極意その1:** 自分の生活スタイルに新しく取り入れるものは、置き場所や使っている様子がしっかりイメージできたときだけ買うようにします! アクセサリーなら、手持ちのどの服に合わせるのかをよくイメージしてから買うべし!



**極意その2:** 消耗品は最後まで使いきってから買うべし! 必要なものを必要な分だけ買

い足していくのが、最もムダのない方法。新製品などに手を出しがちなメイク用品も、必要になったときに買い足すのがベター。新しいメイク用品を買うときは、サンプルを試して慎重に買うべし!



**極意その3:** 『いつか』は決してやってこない! たまたまお店で見つけ... 『いつか使うだろう』『いつか必要になるだろう』と思って買ったものは『いつか』がやってこなければ、ただスペースを占領するだけのムダなもの!!

仮にいざ必要になったとしても『イメージが違う』といったことになりかねません。どんなものにも、鮮度やタイミングがあることを覚えておくべし!

新しいものを買うときには、使っている様子などをイメージしやすいように、既に持っているものを整理しておくことが、とても大切!! 買ったのに使っていないものを見ると、気分が落ち込むものです(経験アリ!!) まずは、自分の持ち物を整理することから始めましょうね~♪♪



# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第33号

発行日  
2012年9月1日



確認用

今月のハイライト

- ・苦難を乗り越えメダル獲得! ..... 1P
- ・夏が終わっても、たくさん笑ってね! 2P
- ・ひとつまみに効果あり? ..... 2P
- ・もう秋なんですね~! ..... 3P
- ・今月の運勢 ..... 3P
- ・ムダ使いを防いで心に安らぎを! ..... 4P
- ・おもしろ性格診断! ..... 4P

## 苦難を乗り越えメダル獲得!

先月行われたロンドンオリンピックでの日本人の活躍は、目覚ましいものがありましたね! その中でも女子サッカーは、銀メダルを獲得し、私たちに感動を与えてくれました。しかし、思い起こせばその数カ月前には、エース・澤穂希選手がめまいを訴え、一時、戦線離脱していました。そして、その原因は「良性発作性頭位性めまい」とされていました。



良性発作性頭位性めまい症は、めまいを起こす病気の中で最もよく見られます。命に関わる病気ではありませんが、いきなり、頭の位置の変化によって、めまいが起こる病気なのです。

発症は急激で、突然頭がグルグル回るような強い回転性のめまいが起こります。寝返りを打った時や、朝、枕から頭を起こしたとき、美容院で洗髪のためにイスの背を倒したときなど、頭の位置が変わったときに起こるのが特徴です。人によって、めまいを起こす頭の位置が決まっており、嘔吐を伴うこともあります。メニエール病のように耳鳴りや難聴はありません。

めまいは激しいものの、大抵10秒以内で治まり、長くても20~30秒ほどです。ただ、頭の位置を変えると、また起こります。こうした症状が、数日から数週間くらい続き、その後、自然に治まります。

再発率は1年で30%。5年では50%とされています。骨粗しょう症、高脂血症など基礎疾患がある場合は再発率が高く、難治性になることが多いので、基礎疾患の治療は重要です。

原因については、耳の奥の内耳にある耳石のカケラが何かの誘因で剥がれ落ち、三半規管の中に入り込んでしまうと起きるとされ、澤穂希選手の場合

合はヘディングが誘因とされました。そして、寝起きや寝返りの際、頭を動かすことによって耳石のカケラが三半規管を動いて刺激し、それが原因でグルグル回るめまいを起こしていた訳です!

治療は、症状に応じて、抗めまい薬や代謝・血液の循環を良くする薬を飲む薬物療法を行い、精神安定薬が用いられることもあります。めまいがひどければ点滴もします。症状が落ち着いたら理学的療法を始め、頭をめまいの起きる位置にもっていくのを繰り返す訓練で何度も同じように動かしていると、だんだんめまいが起きにくくなります。この訓練は、めまいが起きたときのことを考え、安全な場所(ベッドの上など)で行います。訓練を行うと、早く良くなります。

苦難を乗り越えて獲得したメダルは、本当に嬉しかったことでしょう(^\_^)

## 《ふくおか耳鼻咽喉科 8月のトピック!》

- ★8/22: 院内大掃除実施。床を抗菌コートしました。
- ★8/23: スタッフ2名が、JAL接客研修を受講しました。
- ★8/24: 隔離用ルームに、エアコンを設置しました。

9/6: 開院6周年です!!!  
今後ともよろしくお願い致します。

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

## おもしろ性格診断!

### あなたは野球派? サッカー派?

★価値観の違い!  
見るのが好きなスポーツアンケートによると、1位はプロ野球で、2位はプロサッカーということですが、心理学者によれば、野球派かサッカー派かで性格的な傾向がある程度分かれるそうです。



★組織人が一匹狼か!  
人付き合いの仕方においても野球派とサッカー派とで違いがあると述べています。

野球派の場合、1対1のじつ



ただ、真面目でおとなしいけどサッカー好き! もしくは一匹狼だけど野球好き! という人は、実は表に見える姿と内面とが異なっているかも... つまり、本当は野球家だったり、和を重んじる人だったりという可能性もありますよ!

あなたはどっち?

# 夏が終わっても、たくさん笑ってね!

楽しかった夏休み・・・開放的な気分だった暑い夏もいよいよ終わり! なんだか淋しい気分になっているかもしれませんね。でも、そんなときこそ『笑顔』です!

よく『恋をすると人は綺麗になる』と言われますが、医学的にも正しいそうです! 専門的な話をすると、大脳新皮質の前頭連合野と呼ばれる部分が刺激され、そこから欲求やホルモン分泌などを行っている部分に情報が伝えられます。それによってホルモンの分泌が活発になり、肌に潤いを与える効果もあるのです!!



筋肉は、多くの刺激を与えることによって成長します・・・なので、普段から笑顔になって筋肉を動かしている人は、血行も良くなり皮膚にハリも出て、いつまでも若々しい肌でいられるということ(^\_^)

また、ストレスを感じると体の免疫力は下がりますが、逆に、楽しいことを考えて笑っていれば免疫力は上がると言われています。いつも笑顔の女性は、それだけで綺麗に見えるものですし、男性はキラキラしています!

## 素敵な詩をインターネットで見つけました!

人は「+」のことも「-」のこと  
も口から言う。  
「吐く」という字は口と土(プラ  
スマイナス)からできてる。  
だけど、苦しいと  
きや夢や希望があ  
るときに、マイナ  
スなことを言わな  
いでみよう。  
すると「-」が無くなって「+」  
という字ができる。



プラスの言葉を発信して、いつも笑顔  
でいることを心がけましょうね!

## ひよこまみに効果あり? 塩のフキ豆知識!

熱中症対策として、塩飴や塩分入りのスポーツ飲料などの需要が高まっていますが、体内に取り入れるだけでなく、塩ひとつまみをお風呂に入れるだけで、様々な効果が得られるってご存知でしたか?

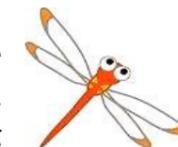
昔から治療を目的とした入浴法があるように、温泉でも塩分が含まれた『食塩泉』がメジャーで、たくさんの方が美容健康効果を求めて温泉を訪れますよね。



特に、冷え症を改善すること  
を一番の目的とするなら、お  
風呂から上がるときは掛け湯  
などをせずに、塩の成分が身  
体に残った状態であるのが  
オススメなんだとか!  
塩により汗が蒸発しにくくな  
って、ポカポカした保  
温効果が持続します。  
また、むくみ改善を目  
的とする場合は、デ  
トックス効果を一層高  
めるために、お風呂に入る前  
にコップ1杯のお水を飲みま  
しょう。汗をかきやすくな  
り、老廃物が排出される効果  
がアップします。

★発汗作用によるダイエット  
効果、むくみ改善!  
★デトックス作用による美肌  
効果、むくみ改善!  
★ガンコな冷え症改善!  
★神経痛、腰痛の改善!  
塩を入れた浴槽に浸かると、  
5分ほどで、身体がポカポカ  
してくるのを実感できるそう  
です。

身近で、手軽で、コストもか  
からず簡単な方法なので、面  
倒くさがりの方でも継続でき  
ること間違いなし!  
但し、身体に傷がある方や、  
肌が弱い方は、塩分により炎  
症が起る可能性もあります  
ので注意してくださいね。



## もう秋なんですわ〜!

8月8日頃、すでに立秋を迎えています。立秋とは秋に入る日のこと・・・。暑いけど、暦のうえでは、もう秋なんですわ〜。そして、9月に迎えるのは秋分の日。毎年、ちょうど秋彼岸の頃に、赤色の花を咲かせる、とても印象に残る花としてヒガンバナがありますね! 曼珠沙華(まんじゅしゃげ)とも呼ばれる多年草の花は、突然茎が伸びてきて鮮やかな色の花を咲かせ、数日で花が終わって茎だけになります。



「花は葉を思い、葉は花を思う」という意味から、お隣韓国では「サンチヨ...相思華」と呼ぶそうです。田んぼのあぜ道や土手に多く見かけますが、これは野ネズミがあぜ道や土手に穴を開けるのを、彼岸花の毒性のある球根を植えることで防ぐという説と、彼岸花の根茎は強いため、田んぼのあぜ部分に植えて、あぜの作りを強くするためなどの説があります。おめでたいことが起こる兆しに、赤い花が天からふってくるという仏教の經典から「天上の花」という意味があるそうです。毒を持っていながら、天上の花なんて、なんだか二面性のある花ですね・・・。

## 9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	運気は快調。心身共に充実し、安定した生活がおくれそう。仕事やプライベートも絶好調。目標のある人はチャンス到来かも。	全体運 ○△◎	恋愛運 △◎△
牡牛座 4/20~5/20	運気は落ち着いたムード。のんびりした生活も良いが、暇を持て余さないでテキパキとした行動をとってみるとラッキーかも。	全体運 ○△○	恋愛運 ▲○○
双子座 5/21~6/21	運気は追い風。あなたのプラス面が表に出やすい時なので、弱気にならないで何事にも思い切った行動をとってみましょう。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ◎◎△
蟹座 6/22~7/22	運気はどん底。うまい話には乗らないで堅実な生活をしましょう。今は積極的になるより、控えめに徹した方が賢明でしょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △▲○
獅子座 7/23~8/22	運気急上昇。心身共に活発になり、何をやっても成果アップ。ツキにも恵まれているので、チャンスは迷わず逃さず実行あるのみ。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ◎◎▲
乙女座 8/23~9/22	運気は不安定。あせらないで堅実な努力を心がけましょう。積極的になるのも良いが、気負ってカラ回りしないように。	全体運 ○△▲	恋愛運 ○▲○
天秤座 9/23~10/23	運気はまずまず。ファイトを燃やして思い切り行動してみましょう。おそらく頑張った以上の成果が期待できるでしょう。	全体運 △◎△	恋愛運 ◎◎△
蠍座 10/24~11/21	しばらく運気下降線。ふらついた気分に注意し堅実な生活を心がけましょう。予定外の行動も必要最小限にしましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △▲○
射手座 11/22~12/21	運気急落。思い通りになりにくい時なので控えめに生活してみましょう。自己主張をするより周囲の意見に従った方が賢明です。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲△○
山羊座 12/22~1/19	運気急降下。何事も中途半端にならないよう最後まで全力で行動しましょう。気の抜けた行動は大失敗を招くかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 ▲○○
水瓶座 1/20~2/18	運気は高め安定期。かなり好調な運気が続くので、いつも通りの生活をするだけでOK。迷いがあっても前向きな行動を心がけましょう。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 △△○
魚座 2/19~3/20	運気は安定期。気持ちが高まって何かしたくなりそう。ただし気負いすぎて脱線しないように。冷静さと堅実さをいつも頭に入れておきましょう。	全体運 ◎◎△	恋愛運 △▲○