

# オモシロあくびの研究!

家族や友達が「あくび」をすると、ついつい自分もあくびをしてしまうことって結構ありますよね・・・ある学者さんは『あくびによって感情も伝わっているのではないか?』という疑問を持ち、本格的な研究を行ったそうです!



一般的に、あくびはストレスや退屈、疲労、朝起きたときや夜寝るときなどの行動の変化をあらわすシグナルですが、伝染するあくびは、これらとは全く異なり、進化した動物だけがもつ現象なのだとか!!

今のところ、ゲラダヒヒ、チンパンジー、そして人間にしか見られないそうです!?

人間の場合、他の人があくびをすると『5分以内に伝染する』と研究員は言っています。研究は、1年以上の間に100人以上の大人

400以上のペアに対し、厳密なデータの収集が行われました。様々な国籍や親密度の組み合わせのペア、多くの他人や知人、親しい友人、親族、そして恋人同士なども調べられたそうです。

**結果・・・関係の深さであくびが伝染?**  
『伝染にもっとも重要なのは、あくびをする人同士の関係の深さ! 実際自分の恋人があくびをする時は、あくびを返してしまう率が高まります』



そして、あくびは親族、友人、知人、まったくの他人の順に伝染しやすいことが解かったそうで、伝染速度は、友人、親族、恋人、他人の順に速くなるんだとか・・・つまり、あくびの伝染は「感情移入の程度を表している」ということ!?

あくびの伝染が新密度と関係あるなんて、なんだか面白いですね(^\_^)

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第34号

発行日  
2012年10月1日



## 今月のハイライト

- ・マイコプラズマ肺炎について!・・・1P
- ・おでんの意外な秘密!・・・2P
- ・ゴミ出しに潜む危険!ご注意を!・・・2P
- ・秋到来!癒しは花から頂こう!・・・3P
- ・無意識を意識してみよう!・・・3P
- ・オモシロあくびの研究!・・・4P
- ・体の不思議!・・・4P

## マイコプラズマ肺炎について!

昨年猛威を振るったマイコプラズマ肺炎ですが、今年はさらに勢いを増す可能性があります!

マイコプラズマ肺炎は「マイコプラズマ」という微生物によって引き起こされます。季節的には、初秋～冬に多発する傾向が強く、発症年齢は、特に5～12才に多くみられます。マイコプラズマ肺炎の細菌潜伏期は、約2～3週間位で、気道の分泌物の中にマイコプラズマが出てきます。

この気道の分泌物が咳によって飛沫となり、飛沫を吸い込むことなどによって、人から人へとマイコプラズマが感染すると考えられます!

**【症状】** 38℃以上の高熱、痰を伴わない乾いた咳が続くというのが特徴です。発熱や頭痛を伴った気分不快が3～4日続き、その間に咳がだんだんひどくなってきます。最初は、乾いた咳で痰も少ないのですが、だんだんと痰も出るようになります。咳が1番ひどいのは2週目ですが、かなり個人差があり、2～3日で治ってしまう人もいます。発熱や他の症状が消えても、しつこく咳が続くのが特徴です。1カ月以上続くケースもあります! 完治するまで長期間かかるのですが、その間は比較的元気で、全身状態が良いのも特徴です!



特に目立った症状がないけれど咳が続く!という場合は、このマイコプラズマ肺炎が疑われるのでとりえず医療機関で受診して下さい。レントゲン撮影で、肺炎の影の有無で診断が付きましますし、血液検査で分かることもあります。

治療には抗生物質などを使い、軽症であれば通院でOKですが、場合によっては入院させて治療する場合があります。治療をスタートすれば2週間ぐらいで咳、熱など

が治まり、レントゲンにも肺炎の影が映らなくなります。マイコプラズマ肺炎は、ウイルス性肺炎ほどではないものの、やはり感染しやすい病気です。もし、お子様に熱があったり、強い咳がある場合には、保育園や幼稚園は休ませ、家で安静に過ごさせるようにして下さい。

家で看護するときは部屋を暖かくして、やかんや加湿器などを使って十分に加湿をしましょう。症状が良くなってきたら、あとは風邪の場合などと同様のケアをしてあげればOKです! 食欲がない間は、水分補給だけはマメにするようにして、食欲が出てきたらのごしの良いもの、やわらかいものを少量ずつ与えてくださいね。

### 《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!》

- ★最新のファイバー洗浄器を導入しました。常に清潔なファイバーで検査を受けていただいております。
- ★最細(径2.6mm)のファイバーを導入しました。肉体的負担を最小限にしています。
- ★ホームページをリニューアルしました。

### 《インフルエンザの予防接種について》

- 予約開始日 10月17日(水)～
- ※17日～20日までは、直接来院された方のみとなります。
- 接種開始日 10月29日(月)～
- ※今年は高齢者の方が、接種がしやすいよう遅めに開始としました。

## 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

**体の不思議!**  
以前はきれいな歯並びだったのに、なんだか最近、歯並びが悪くなった気がする・・・そんな風に感じることはありませんか? 歯の矯正を行えば、綺麗な歯並びになることはご存知だと思います。矯正で歯を動かす場合は、歯に固定具を取り付けて弱い力をかけて、少しずつ動かして歯並びを整えていきますが、矯正を行なわなくとも、歯に力がかかる状態が続くと、自然に移動してしまいうようです。わずかですが、時間と共に歯並びは変化しているのです!



主に、自分で変化に気づくことができないのは、次のような変化が見られたとき・・・

**頬杖NG! 歯並びは変わるんです!**

●前歯がねじれてくる!  
●前歯の間に隙間ができる!

そして、歯並びを悪くする原因として、次のようなことが考えられます。

- ◆歯の治療の中断 ◆歯周病
- ◆咬み合わせ ◆歯ぎしり

この他にも、頬杖やペンなどを咬む、舌で歯を押しなどの癖などでも、歯を動かす原因になる恐れがあります。

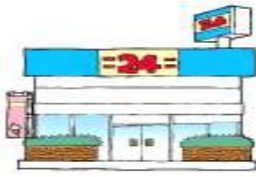
特に問題なのは、治療の中断で、治療中の歯やその周辺の歯は、動きたくて「うずうずしている」状態なので、短期間で予想外の歯並びの変化に繋がる可能性があります!

もし治療中の歯がある場合は痛みがなくても、まずは完全に治るまで治療を続けることをお勧めします!



## おでんの意外な秘密！

ご存知でしたか？  
既に真夏の8月に、コンビニでは“おでん”が売られていることを！

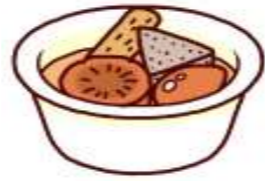


おでんって、もともと冬の食べ物ですよ。でも、今やおでんは、8月から登場するのが常識となっているようです！！  
それには、ちゃんと理由が・・・

おでんは『寒さを感じたときに売り上げが伸びる食べ物』なんだそうです！  
1年のうち、8月上旬に最高気温のピークがきますが、その後、お盆を過ぎた頃から、翌年の1月下旬にかけて、徐々に最高気温・最低気温とも下がっていきます。  
ばらつきはあるものの、この時期から体感的に『昨日よりも今日の方が涼しいな！』と感じることが多くなり、自然と『温かいものを

食べたい！』という欲求が芽生えるのです。外気温が少しでも変化すると、体は温かいものを食べたり、冷たいものを食べたりして体の温度を調整しようとしてします。

おでんの具と言えば、こんにゃく・大根・ロールキャベツなど、カロリーの低い食べ物がほとんど・・・



実は、低カロリーな食べ物は、もともと冬よりも夏に向いている食べ物なんだとか！！  
でも、アツアツのおでんを夏に食べるのは、結構しんどいように思えますね(^\_^;)  
食べるなら、やっぱり体が冷えたときや寒い冬がいいですよ！

美味しくてヘルシーなおでん！  
気温も徐々に下がっていく今の時期にピタリの食べ物なのかもしれませんね！！

## ゴミ出しに潜む危険！(注意を！)

日常生活から出るゴミですが、ゴミに眠る個人情報に対して、危機意識を持っていますか？  
郵送物の宛先の部分やクレジットカードの明細など、個人が特定出来る名前や住所が入っているものに関して、破ったり、割いたりシュレッダーにかけるなどしている人は多いでしょう。  
しかし、ゴミの中には、個人が特定出来る情報以外に、その人の生活パターンや、思考まで浮かび上がってくるものがあります！  
それが基になって、悪質なイタズラや犯罪が引き起こされるケースもあるようです。



例えば、ゴミの中にスーパーやコンビニエンスストアのレシートがあれば、何曜日の何時に何をどのくらい購入しているかといった内容が浮かび上がり、居住者の人数  
日常生活から出るゴミですが、ゴミに眠る個人情報に対して、危機意識を持っていますか？  
郵送物の宛先の部分やクレジットカードの明細など、個人が特定出来る名前や住所が入っているものに関して、破ったり、割いたりシュレッダーにかけるなどしている人は多いでしょう。  
しかし、ゴミの中には、個人が特定出来る情報以外に、その人の生活パターンや、思考まで浮かび上がってくるものがあります！  
それが基になって、悪質なイタズラや犯罪が引き起こされるケースもあるようです。  
例えば、ゴミの中にスーパーやコンビニエンスストアのレシートがあれば、何曜日の何時に何をどのくらい購入しているかといった内容が浮かび上がり、居住者の人数  
その他、勤務先や所属しているコミュニティ、お子さんが通う学校などの配布物や、気軽に利用するATMの利用明細など、生活背景が浮き彫りになるものを日々、ゴミとして出しています。  
しかし、もし、そのゴミが悪意のある第三者に渡ったとしたら、大きなトラブルに巻き込まれる可能性もあります。  
被害者にならないためにも、ゴミ出しに対する意識をもう一度見直すことも必要かもしれませんね！



## 秋到来！癒しは花から頂こう♪



私達は花が持つ芳香によって神経が刺激されたり、色を視覚的に捉える事で気分が落ち着いたり安らいだりしますよね。  
病院や歯医者さんのナースの制服にピンク色が多かったり、赤信号が注意を促すものとして使われたりするのもワケがあるのです！  
そもそも色は、物体からの光の反射により認識されます。  
目から入った光は脳の視床下部まで届きますが、この視床下部は、人の精神状態と大きく関係する所で、光の波長の違い(色の違い)は人に様々な影響を与えたとされています！  
私達は、色からどんな影響を受けているのでしょうか？

『紫』知的活動による頭の疲れや心身の疲れなどを改善し、精神的な行きづまりを感じた時にも心身をリラックスさせてくれます！



『白』精神の高揚を鎮めてリラクゼーション効果をもたらし、心をクリアにして心身を健康にしてくれます！

『青』興奮神経を抑える効果があるので、気

持ちを落ち着かせたり、冷静に物事を考えられる理性と自制心をつけさせるのにも有効！

『ピンク』イライラした気持ちを鎮め、おだやかな気持ちにしてくれます。

『赤』血行を良くして体を温め、活力を与え興奮神経を刺激して、意欲的に行動できる力を高めてくれます！

あなたの好きな花の色は、何色ですか？

## 無意識を意識してみよう！

仕事や車の運転等、重要な事柄で注意力に欠けてしまう！

なぜか、ここぞというときに限ってミスや忘れ物をしてしまうというのは、私たちの「無意識の働き」が大きいようです！？

頭では、もっとちゃんとやらなくては！と分かってはいるのに軽視してしまったり、分かっているのにできない時「無意識」は、別の事柄でいっぱいだったりすることが多いのだとか！

それは、どんな時か・・・

●大きな不安ごとがある！  
自分や家族に大病があることが分かったときや、大きなショックや不安に直面した時、知らず知らずのうちに、その事で頭がいっぱいになってしまいます。

●自分の欲求を抑圧している！  
普段から言いたいことを言えないなど、我慢することが多い時

自分の欲求を抑圧するために相応なエネルギーを使います。慢性化しやすいので気づきにくいのですが、欲求は満たされずいつしか無気力になってしまいます。  
我慢をしていると不満がたまり不満や怒りで頭がいっぱいになる事もあります。

●自分に自信がなく、周囲の顔をうかがってしまう！

基準が自分ではなく、他人になってしまう時、どんなに完璧に物事を進めても、不安が拭い去れません。  
常にひとの目を意識しているので、心ここにあらずになってしまいます。

これらは・・・「気づいたら」「知らず知らずのうちに」「なぜか」というような無意識の働きです。

ですから、自分が大きな不安を抱えていて、そのあとで頭がいっぱいだったのだ！というように「気づく＝無意識から意識まであげてくる」ことが大切になってきます。  
集中できない自分を責めるよりも、それくらい「〇〇のことでいっぱいだった自分」を見つめていく方が、建設的といえますよね。

それに、何かでいっぱいになるというのは、それが自分にとって大切な事なのです！！

「自分にとって大切な事」をこれらの出来事は教えてくれるとも言えます。

自分が注意しているのに注意力散漫になってしまう時、今、もっと気になっていることや注意を向けるものが別にあるということを理解しましょう！

