

猫舌であって、猫舌にあらず！

そろそろお鍋など、温かいものが美味しい季節になってきましたね～(^_^)

料理はやっぱり、温かいものは温かいうちにが美食の鉄則だし、馬肥ゆる秋を大いに楽しみたいものです！！



でも、なかには熱いものが苦手な「猫舌」の方も多くいると思います。しかし・・・実は「猫舌」という現象は、正規には存在しないらしいのです！！

熱さを感じるセンサーは、舌の先端部分に集中しているのですが、この部分の機能が人

によって大きく異なることはないそうです。



熱いものを食べたり飲んだりする際、人は反射的に舌の先端をすぼめて、熱さを直接受けけないようにしています。幼少期は、こうした対応をうまく取ることができず、誰もが猫舌の状態にあります。成長過程で、自然に熱さを感じない様な舌の動きを習得していくものなんだとか・・・

ちなみに、舌先のセンサー自体を鍛えることは困難で、幼少期から熱いものをガンガン食べれば良いというものでもないらしいです。

いずれにせよ、人によって熱いものが得意であったり苦手であったりするのは、先天的なものではなく、後天的なテクニックの差ということになるのでしょうか！

ただ、食べるものの熱さに敏感なことは、決して悪いことではなく、むしろ、口蓋や食道の耐久力に個人差がないことを考慮すると、熱さを感じずにものを食べられる人は知らず知らずのうちに、口内に火傷を負っていることもあり得ること！

熱いのが得意な人も苦手な人も、まだまだ食欲の秋を堪能しましょうね♪♪♪



近頃、おからが注目を集めているそうです！ご存知のように、大豆から豆乳をしぼったあとに残るしぼりカスのおからですが、これが便通によく、ダイエツトにも良いと評判に！？女性に多いとされる便秘は、吹き出物やニキビなどといったお肌のトラブルの原因にもなっています。おからの成分の半分は食物繊維であり、たくさん食べることで便通が促進されるそうです！



さらには、かつて日本の女性は、丸めたおからを使ってお肌を撫でることで、お肌のお手入れをしていたと言われています。おからの成分には、良質の植物性たんぱく質もたくさん含まれており、直接お肌に塗ること、シミの原因であるメラニン色素の生成を防いだり



ズーム再到来？ おからの魅力！

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

発行日 2012年11月1日



インフルエンザワクチン接種のQ&A

Q、ワクチンの効果の持続期間は？

A、接種後2週間程で効果が現れ約6ヶ月間続きます。

Q、インフルエンザの予防接種は毎年打った方が良いですか？

A、打ったほうがいいです！！なぜなら、ワクチンの効果が半年間しかありませんし、流行が予想されるウィルスのタイプが毎年変化する為、ワクチンの内容も毎年異なるからです。

Q、効果的な接種時期は？

A、10月～11月末までで、遅くとも12月中旬までには済ませて下さい。

Q、2回接種する場合の接種間隔は？

A、効果的な接種間隔は4週間です。13才未満は最低でも2週間あけて下さい。（13才以上の場合は最低1週間です）

Q、ワクチンの効果は？

A、約80%で、就学前の小児の場合は20～30%です。予防接種を打っても、インフルエンザに全く罹らない訳ではありません。しかし、インフルエンザにかかった場合でも症状は軽く済みます。また、多くの方（集団の接種率83%以上）が予防接種を打つと、周りの予防接種を打っていない人（例えば、生後6週未満の赤ちゃん）も、インフルエンザに罹りにくいとされています。

Q、ワクチン接種の時に飲んでいてはいけないお薬はありますか？

A、①免疫抑制剤・ステロイド⇒ワクチンの効果が減弱してしまいます。
②アスピリン⇒副作用（ライ症候群）が出やすいです。 ※抗生剤、感冒薬はOKです！

Q、他の予防接種との接種間隔は？

A、①インフルエンザが先の場合⇒次のワクチンは6日以上あけて下さい。

②インフルエンザが後の場合⇒生ワクチン（麻疹・風疹・水痘・おたふく・BCG・MR・ロタ）が先なら27日以上あけて下さい。不活化ワクチン（ポリオ・Hib・肺炎球菌三種混合・日本脳炎・A型肝炎・B型肝炎・破傷風・ヒトパピローマ・狂犬病）が先なら、6日以上あけて下さい。

Q、卵アレルギーの子供にワクチンを接種しても良いのでしょうか？

A、鶏卵の二次製品を食べているお子さんは、安全に接種できています。

今月のハイライト

- ・インフルエンザワクチン接種のQ&A・1P
- ・おもしろ免疫学的O型診断！・・・2P
- ・マイナス思考は悪しき習慣！・・・2P
- ・逆流性食道炎・・・あなたは大丈夫！？・・・3P
- ・木枯らし1号！今年は吹く？・・・3P
- ・猫舌であって、猫舌にあらず！・・・4P
- ・ブーム再到来？おからの魅力！・・・4P

A、卵または卵を含む食品の摂取後に、蕁麻疹等の症状が発現したことがある場合は、医師にご相談下さい。

Q、気管支喘息の方にワクチンを接種しても良いのでしょうか？

A、予防接種前の2週間、喘息発作がなければ大丈夫です。※もし発作が起きてしまったら発作後2週間以上たってから接種するようにします。接種後は、発作が出ないことを確認する為に院内で30分間待機が必要です。

Q、妊婦、授乳婦の方への接種は？

A、当院では妊娠14週以降（安定期）の妊婦の方に接種しています。妊娠初期で接種希望される方は産婦人科に御相談下さい。妊婦のお母さんが予防接種を打つと、母子ともに免疫を獲得できます。胎児へも抗体が移行するため出生後の乳児の感染防御、重症化の防止のメリットがあります。胎児への影響は自然発生的なリスクと変わりません。お母さんの副反応の発生率は非妊娠時と変わりません。授乳婦の方も問題ないですし、お乳を飲んでる赤ちゃんに影響はありません。出産後すぐにも接種可能です。また、ワクチン接種後の避妊も必要ないとされています。

Q、生後何ヶ月から接種することができますか？

A、生後6ヶ月以降から可能です。

Q、もし予防接種の前に他の病気にかかってしまったら？

A、罹患した疾患が軽症なら症状が回復すれば接種できます。突発性発疹・手足口病・伝染性紅斑は治癒後1～2週間に接種できます。麻疹・おたふく・水痘・風疹は治癒後約2～4週間で接種できます。

《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！》

★スタッフのユニフォームが新しくなりました。

★10/29からインフルエンザの予防接種を開始しています。

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

逆流性食道炎…あなたは大丈夫！？

近年、若い女性に急増中の“逆流性食道炎”
という病気をご存知ですか？

【逆流性食道炎って？】

ゲップが増えたり、横になると苦い味の水が
上がってくるというような、少しイヤな経験
をしたことはありますか？
これも、逆流性食道炎の症状のひとつで、こ
れまでは、高齢者や肥満傾向がある人に多い
といわれてきた病気です！！

胃や喉に不快な症状が起こる逆流性食道炎で
すが、発症のメカニズムは・・・
胃と食道の間は、食べ物や胃酸が逆流しない
ように圧力がかかって閉ざされています。
それが何かしらの原因によって、食道に逆流
し、粘膜に炎症を起こすという訳です。

ちょっと胸焼けがする程度の体調不良だと、
ほとんどの人は何もせず放っておくのでは
ないでしょうか？

ですが、その“ちょっと調子が悪い”という
のは、重要な病気のサインなのです！

逆流性食道炎の主な症状は8つ！！

- (1) 胸焼けがする！
- (2) 苦い胃酸が上がってくる！
- (3) お腹が張る！
- (4) ゲップがよく出る！
- (5) 咳がよく出る！
- (6) 声がガラガラになる！
- (7) 食事の後に気持ちが悪くなる！
- (8) 喉に違和感があり、物がつかえる！



当てはまるものがあった人は要注意！

【逆流性食道炎の予防法！】

食生活の欧米化により、ファストフードや肉
類、脂肪分の多い食事が増え、消化に時間が
かかることで、胃や食道の負担量も増加して
いるのが現状です・・・バランスの良い食生
活を送るようにして、早食いや食べ過ぎには
気をつけるようにしましょう！！

また、何かを作業をするときや仕事のときは
姿勢を正し、途中で体を動かしてストレッチ
をするようにしましょう！！

おもしろ免疫学的O型診断！

私達が大好きな血液型占いで
すが、実はそれ以外に、免疫
学的な視点からも、診断や説
明がつけられるそうです！
今回は、免疫学的に説明しや
すい「O型」の特徴について
お伝えします。

O型の特徴とは？

O型の特徴と
いえば・・・
『自己主張が
強く社交的』
という点が挙げられます。
実は、歴代内閣総理大臣には
圧倒的にO型が多いというこ
とをご存じでしょうか？
現行憲法下においては、約半
数がO型なのです！



実際、総理大臣に就くために
は、それなりに人付き合いが
マメでなければならぬ。
つまり社交性が必要、自己主
張も然り・・・ということに
なるのではないだろうか！

やはりO型自己主張が強く
社交的という傾向はあるよう
ですね。

こうしたO型の性格を、免疫
学的分析すると、病気に対す
る抵抗力がと
ても強いこと
が挙げられる
そうです。
結核やがん、生活習慣病には
俄然かかりにくく、病気に対
する抵抗力が強いということ
によって、開放的で自己主張
の強いO型の性格が形成され
たのではないかとということ
だそうです。



「科学的に根拠がない」など
と言われている血液型占いで
すが、免疫学的に説明できる
というのは意外でしたね！
あなた自身、もしくは身近に
いる「O型」の人は、どんな
性格の持ち主ですか？

マイナス思考は悪しき習慣！

多くの人は、朝起きて歯を磨き、顔を洗って
1日を始めることでしょ。

これは、長年同じことを繰り返すうちに身に
ついた朝の習慣です。

同じように、すぐにイライラする
人の意見に左右されやすい、ちょ
っとのことで落ち込む、人を批判
することが多い・・・



というようなマイナス思考の行動も、もとも
との性格ではなく、同じ行動の繰り返しで身
についてしまった“悪しき習慣”なのです！

「習慣が人生を作る！」

人間の行動は80%が無意識だと言われてい
ます。つまり、私たちの行動のほとんどは、
習慣的なものであり、習慣が人生を作ってい
ると言えるかもしれません。

悪しき習慣を幾つも身につけてしまった人は
「毎日面白くない」と不満をつのらせ「嫌な

ことばかり起こる」と嘆いたりしています。
けれど無意識の行動なので、毎日をつまらな
くさせている悪しき習慣には、なかなか目が
向かないのです。

これでは人生が上向きになりませんね。

人生を上向かせるには、人をねたんだり感情
的になりすぎたりせず、できるだけ穏やかな
気持ちで日々を暮らすことが大切でしょう！
そのためには、謙虚さや平和な心、思いやり
や我慢といった良い習慣が身につくように心
がけたいものです。とは言え・・・

いきなり「今から謙虚な人になろう！」と心
に決めても叶うものではありません。

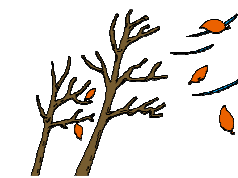
まずは“こうありたい自分”を見つめ直し、
それに対してどのような行動をし
ているか正直に答えてみるという
かもしれません。



大事ななのは“何をするか”よりも
“何かをすること”です！！

木枯らし1号！今年は吹く？

11月になり日に日に気温
が下がり、冬の足音が聞
こえてくる今日この頃！
冬の便りと言えは・・・
「木枯らし1号」ですね。
木枯らしとは、晩秋から
初冬にかけて吹く冷たい
北よりの強風
のことで、木
を吹き枯らす
ということか
らきた呼び名
です。
木枯らし1号は立冬と同
じ頃に吹くことが多く、
まさに冬の使者！
実は、この木枯らし1号
は、全国的なものではな
く、東京と近畿地方しか
発表されていないんだそ
うです！何故って？・・・
他の地方にはニーズがな
いからとのこと（笑）
そもそも、木枯らし1号
の発表は正式な観測情報



ではなく、名称も気象庁が
考えた言葉で、歴史はまだ
浅く、30年程度。
それでもその名称が広く知
られているのは、四季を楽
しむ日本人だからこそ！
思い返せば「梅雨入り・梅
雨明け」「さくらの開花」
「春一番」など、発表の度
に皆大騒ぎする・・・そん
な日本って、イイよね！
木枯らし1
号の認定に
は、期間や
気圧配置・
風向・風速
に定義があり、条件がそろ
った風が吹かなければ、そ
の年は発生なしということ
になるそうです！今年の木
枯らし1号はいかに！
確実に、季節は一步一步冬
へと近づいていきますが、
冬支度は万全ですか？

