2012年を振り返る！

重大ニュースＢＥＳＴ３

1. ロンドンオリンピック開催！日本選手メダルラッシュに歓喜！
2. 129年ぶりの金環日食！
3. 領土問題激化！

女子レスリングの吉田沙保里選手は３連覇を成し遂げ、国民栄誉賞も受賞！なでしこジャパンや女子卓球、アーチェリーは、初のメダルを獲得！
日本女性の強さが際立った大会でした！
また、早朝から観測を楽しむ人々で街中が賑わった金環日食でしたが、日本眼科学会によると太陽を見て目の異常を訴えた人は５４６人にものぼったそうです！
領土問題・・・早期友好的解決を望みます！

ヒット商品ＢＥＳＴ３

1. 東京スカイツリー
2. LINE
3. 国内線LCC

日本復興の象徴になった「東京スカイツリー」ですが開業からわずか３ヵ月で入場者数１００万人を突破！まだまだスカイツリー人気は続きそうです。

あなたの２０１２年は、どんな年でしたか？

先取り情報！来年のブームはコレだぁ～！

「食べるラー油」や「塩麹」など、ここ数年続いた「濃い味」ブームに替わり、来年は・・・「**苦味**」がブームになるとのことです！
その前兆として挙げられるのが、ノンアルコールビールです。
ビールの代替品としてではなく、昼間から積極的に苦味とノドごしを味わえる飲料として、今年も大ヒットしましたよね。
酔わなくても頭や体のオンとオフのスイッチを切り替えることができると、ランチタイムなどに飲む人が急増しました！

現代のストレス社会を反映しているかのように大ヒットした背景には、仕事終わりの夜だけでなく、いつでもどこでも気軽に気分転換したいという人が増加した証ではないでしょうか？
ただ、こうした欲求を満たしてくれたのが、苦味のノンアルコール化でありその波は今も尚、日常の食品や飲料にもシフトされ、徐々に拡大の兆しを見せているそうです。
つまり、苦味ブームは、もうすでに始まっており、絶頂期を迎えるのが来年ということなのです！
そして、その代表例がコーヒーです。
多種多様なコーヒーショップが街には溢れ、コンビニに行けば、コーヒーのコーナーが他のドリンク類を押しのけ一大勢力を誇っています。
しかも、ブラックや微糖といった種類が増え続けています。
実は、コーヒーは苦味と酸味が重要な要素になっているそうですが、最近は酸味を抑えて、苦味（ビター感）を浮き立たせた缶コーヒーが注目を集めているそうです。
ん～そうなると、上質な苦味のコーヒーを「おいしいですね」とサラリと言えればカッコいいですよね♪
今では、生活習慣病の予防につながるとも言われているコーヒーですが、人気がさらにヒートアップしそうです！

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科　ニュースレター

第 36 号
発行日
2012年12月1日

～年末・年始のお休み～
１２／２９～１／６までとなります。
宜しくお願いします。

今月のハイライト

・年末・年始のお休み・・・・・・・・・・１Ｐ
・ＲＳウイルス感染症ってどんな感染症？１Ｐ
・ちゃんぽんＯＫ！飲み過ぎＮＧ！・・・２Ｐ
・太る原因にタイプあり！？・・・・・・２Ｐ
・クリスマスまであと何日？・・・・・・３Ｐ
・プロの魂から学ぶ！・・・・・・・・・３Ｐ
・２０１２年を振り返る！・・・・・・・４Ｐ
・先取り情報！・・・・・・・・・・・・４Ｐ

RSウイルス感染症ってどんな感染症？

ＲＳウイルスによる乳幼児の代表的な呼吸器感染症です。冬季に乳児が鼻汁、咳に引き続いて「ぜいぜい」してきたような場合には、その３０～４０％がＲＳウイルス感染症によると考えられます。
毎年冬季に流行し、乳児の半数以上が１才までに、ほぼ１００％が２才までに感染します。
その後も一生、再感染を繰り返します。

【症状の現れ方】感染後４～５日の潜伏期の後、鼻汁、咳（せき）、発熱などの上気道症状が現れます。
３割程度の人は、この後炎症が下気道まで波及して気管支炎や細気管支炎（さいきかんしえん）を発症し咳の増強、呼気性の喘鳴（ぜんめい：ぜいぜいする）多呼吸などが現れてきます。
すべての患者さんの１～３％が重症化し、入院治療を受けます。特に１才ぐらいまでの小さなお子さんその中でも早く生まれた低出生体重児や心臓に病気を持っているお子さんの場合、細気管支炎を起こして重症化しやすいです。通常は数日～１週間で軽快します。新生児も感染して発症し、がんこな無呼吸を起こすことがあるので注意が必要です。
また、細気管支炎にかかった後は、長期に渡って喘鳴を繰り返しやすいと言われています。

【検査と診断】鼻汁材料を用いたＲＳウイルスの抗原検出キットが使用可能ですが、１才未満のお子さんのみ保険適応になります。

【治療法】対症療法が主体になります。
発熱に対しては、冷却とともに、アセトアミノフェン（カロナール）などの解熱薬を用います。
喘鳴を伴う呼吸器症状に対しては、鎮咳去痰（ちんがいきょたん）薬や気管支拡張薬などを用います。
脱水気味になると、喀痰（かくたん）が粘って吐き出すのが困難になるので、水分の補給に努めます。
また、細菌感染の合併が疑われる場合は抗生剤を使用します。

【予防法】ＲＳウイルス感染症は、保育所などで施設内流行を生じやすいので注意が必要です。
また、家族内感染も高い率で起きます。
飛沫や接触により感染するので、家族全員で手洗いをしましょう！！
そして、親子ともに、かぜをひいた人との接触を避けます・・・１才以下の乳児にいかに感染させないようにするかが重要なポイントになります！

特に、ＲＳウイルス流行期（１０月頃から２月頃）には、次のような場所、行動を避けましょう！！
※受動喫煙の環境。　※人の出入りが多い場所。
※乳幼児と兄姉（学童、幼稚園児）との接触。
※保育所の利用。

特に、タバコの煙は、子供の気道を刺激するため、咳症状が悪化し喘鳴を起こしてしまいます。
また、感染後の症状悪化だけでなく、健康時にも気道の状態を悪くしてしまうため、感染するリスクも高くなると考えられます。

感染しやすい乳幼児の寝室を他の風邪をひいている家族と別にした方がいいでしょう。
なぜなら、大きな子供や大人は、風邪程度ですむため、ＲＳウイルスが感染していても自覚症状が出ないことが多いためです！！
ＲＳウイルスに感染すると、喘息になりやすいという報告がありますので、やはり予防が第一です！！

≪ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！≫

★現在　アンケート調査実施中です（12/14まで）
ご協力お願いします。

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

ちゃんぽんOK！ 飲み過ぎNG！

忘年会に新年会・・・誰もがつい飲み過ぎてしまう程楽しい飲み会が続きますね（汗）
せめて悪酔いしないためにも上手なお酒の飲み方を心得ておきたいものです！
よく「ちゃんぽん飲み」をすると悪酔いしやすいと言いますが、本当なんでしょうか？

専門家によると『生理学的な根拠はなし！』ということです！
まぁ単純に考えても、お酒の種類によって、味や色がどれだけ違っていても、成分で見れば、どれもアルコールであることには変わりありませんからね(^_^;)

でも、皆さんも経験があると思いますが、いろいろなお酒をちゃんぽんで飲んだ翌朝は、いつもよりお酒が残っているように感じるのは事実ですよね(>_<)

これはきっと、様々なお酒を楽しみたくなる「環境」にこそ、真の原因があるのではないでしょうかッ！！
楽しくてお酒が進む場では、そもそも量を飲み過ぎてしまうことが多いものです。

なおさら、楽しくて気分がノッている時はアルコールを代謝するチカラがアップすると言いますから・・・ガンガンいけちゃう訳ですね！

確かに、気の進まないお酒の席では、あまり酔いませんよね！

ちなみに、風邪気味などで体調の悪い時や、疲労が溜まっている時は、いつもよりアルコールが分解されにくいので自分自身のコンディションを意識して飲むことが、悪酔いしないための最大のヒケツということになりますね！！

太る原因にタイプあり！？

ダイエットを成功させるには「運動と食事制限」が大事だと頭で分かっていても、なかなか行動には移せないものです。
実は、太る原因には幾つかパターンがあることをご存知でした？

★虫歯：意外な原因がこれ！
虫歯があると、十分に咀嚼ができないためです。ダイエットの秘訣は、ずばりよく噛むこと！
よく噛むために、虫歯や口腔内の疾患は早めに治しましょう。

★職場で配布されるおやつ：仕事の前、小腹のすいた夕方、仕事の終わりにちょこちょこ食べるだけでも、積み重なればかなり高カロリーになります。これは、要注意です！

★睡眠不足：睡眠不足はダイエットの大敵！
肥満と睡眠について研究を進めている大学教授の話では『睡眠時間が短くなると、摂食抑制ホルモンの量が減るので、空腹感が生じて食べる量が増える！』とのことです。
太らない睡眠時間は、成人では７時間程度だと言われています。

★空腹時に買い物に行く：満腹時と空腹時に買い物に行った際、購入量にかなりの差が出ると感じたことはありませんか？
空腹時だと、どれも美味しそうに見えますから、ついあれもこれもと多く買ってしまいがちに・・・どうしても空腹時に買い物に行くことになってしまったときは、購入量に制限をかけましょう！

いかがでしたか？どういった生活習慣が「太る原因」なのかさえ分かれば、体重増加を防ぐことができますよね。
生活スタイルを少し改善するだけですから、早速試してみてはいかがでしょう♪

クリスマスまであと何日？

〇〇まで、あと〇日♪特別な日を迎えるまで指折り数える日々って幸せですよね。
そんな幸せなを実感できるのが、アドベントカレンダーです！アドベントとは、イエス・キリストの誕生を待ち望む期間の事で、日本語では「待降節」「降臨節」とも言われています。

そして、待望のクリスマス（イエス・キリストの誕生日）までの日数をカウントするためのカレンダーが「アドベント・カレンダー」なのです♪

アドベントの期間の数え方は、キリスト教の宗派によって違いますが、
一般的には１２月２５日に最も近い日曜日から数えて４週間前の日曜日から始まります。

アドベントカレンダーの特長は、いろいろと楽しい仕掛けがあることです。
日付の部分が開けられるようになっていて、その中にチョコレートやキャンディー、おもちゃなどが入っていたり、聖書に出てくる御言葉（みことば）が書いてあったりします。

こうしたサプライズを仕込んだ既製品のほか自分で中身を入れられるタイプもありますし手作りする方もいるそうです！！
毎日１つずつ窓を開け、全部開き終わるとクリスマスがやってくる・・・実にユニークな仕掛けですよね。
今年はアドベントカレンダーでクリスマスまでの日々を楽しんでみては！？(^_^)

プロの魂から学ぶ！結果を求めるときの心の状態！

たいていのシーンにおいて、結果が大切とされていますよね。
結果を出そうとすると、まず「どうという結果にしたいか」を考えます。
そして「良い結果」を出すための行動を考えて実行していきます。

しかし、結果は自分自身でコントロールできないものですから、それを続けていると、コントロールできないものに考えや行動が支配されていき、心はだんだんストレスを感じていきます。
すなわち「結果」に揺らぎ、囚われている状態ですね。
ストレスを抱えた状態になると、老若男女誰もがそのパフォーマンスを落とします。
すると求めていた結果が出なくなるので、ますます苦しくなり、負のスパイラルに陥ってしまい、結局は結果が出なくなってしまう。
一体、どうすればいいのか？
プロゴルファー・宮里藍選手のコメントにヒントが隠されていました！

『結果は全く予想できないけど、とにかく目の前の瞬間に集中して、自分のチカラをしっかり出せるように頑張るのみです』

勝負事ですから、必ず勝てるとか、結果が残せるなんて保証はない中で、自分を見失うことなく、力を発揮し続けている宮里藍選手のこの言葉には重みがありますよね。
コントロールできない結果のことを考えるよりも、目の前のものにただ集中するように心掛ける・・・まさに、コントロールできるのは、まず自分の心で、その後が、パフォーマンスである、ということを理解した考え方です。
未来のことを考えてしまうと揺らぎが生じ、また過去の事を考えすぎると囚われが生じるのが「心」です。
だから宮里藍選手は、目の前の瞬間に集中するのです！
２０１２年の残りの日々、目の前のことを一生懸命頑張りましょう！