わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科　ニュースレター

第 39 号　発行日 2013年3月1日

今月のハイライト

・花粉症を知り尽くす！・・・・・・・1、2P
・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・2P
・春は牡丹・秋は萩！？・・・・・・・・・2P
・注目ランキング！～花粉症対策食品～・・3P
・“春の風”にご注意を！・・・・・・・・3P
・お雛様は右？左？
　そしてあなたはどっち？・・・・・・4P
・春のエコ運動！冷蔵庫を見直して！・・・4P

花粉症を知り尽くす！

花粉症の方にとっては辛い季節がやってきました！今年のスギ花粉飛散のピークは２月下旬から３月初めとなりそうです・・・さらに、日本気象協会の花粉予測によると、今春の飛散量は昨シーズンに比べて全般に多い見込みですので、例年以上に花粉症対策に力を入れる必要がありますね。

≪花粉が飛びやすい条件は？≫

一般的に、花粉が飛びやすい条件としては、晴れていることに加えて・・・

１．風が強く乾燥した日　２．最高気温が高めの日
３．雨上がりの翌日　などと言われています。

さらに、花粉の量はその日だけでなく、それまでに飛んだ花粉の合計量に影響を受けます。
いったん花粉が飛び始めると、それまでに飛散した花粉が地上に溜まり、雨が降るまでは空気中を舞うことになるからです。
これを「花粉の再飛散」と言います。

特に、コンクリートやアスファルトに覆われた都会では、花粉が土などに吸収されず、何度も空中に舞い上がることになります。
都市部では、晴れて風が強く乾燥した日は、まさに「大飛散」となる恐れがあります。
（これは非常に予測が難しいものでもあります）
たとえ、気温があまり上がらない曇り空の日でも、油断は禁物です・・・花粉対策は、いつも万全にしておくよう、心掛けましょう。

≪花粉飛散のピークは１日に２回！≫

では、１日の中で花粉の量が多い時間帯は、一体いつ頃なんでしょう？一般的には・・・

1. 気温が上がり、花粉の飛ぶ量が活発になるお昼前後
2. 気温が下がり始め、上空に舞いあげられていた花粉が地上に落下してくる夕方頃

と言われています。
ただし、これはあくまで一般論で、その日の風向きや気温、湿度などの気象条件、あるいは花粉の飛び始めの時期か、ピークを迎える時期かによっても、花粉の飛び方は大きく変わってきます。
夜中でも気温が高かったり、風が強かったりすれば大量に飛散することも考えられるのです！

日々の花粉対策では、これらを目安にしながら、最新の花粉情報をこまめにチェックすることをお薦めします！！

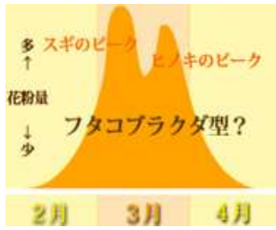
≪花粉飛散の特異日！≫

花粉が最も飛びやすい日があるということをご存じでしょうか？１１月３日（文化の日）が「晴れの特異日」と言われているように『花粉が大量に飛散する特異日』と言われている日もあるのです！
花粉症患者にとって“Ｘデー”とも言えるその日は３月７日です！
この日は、関東から九州にかけて、花粉の飛散開始からおよそ３～４週間経ったピークの時期にあたり晴れやすい傾向にあるのもこの日なのです。

もちろん、天気やその年の傾向によってこのＸデーは前後に変動することもありますが、週間予報で、この前後に晴れマークがついていたら要注意！！
万全の対策で備えましょう！

≪花粉のピークは“フタコブラクダ型”≫

一般に花粉の飛散傾向には２回ピークがあることが知られています。
ひとつ目は、３月上旬頃のスギ花粉のピーク！
そしてもうひとつは、スギ花粉がピークを過ぎつつある時に訪れる、ヒノキ花粉増加に伴う３月下旬頃のピーク！



２つのピーク（山）があることから、俗にこれを“フタコブラクダ型”などと呼んだりもします。

続きはPage２へ☞

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

お雛様は右？左？そしてあなたはどっち？

伝統を重んじる京都では今でも男雛が左・その右手側に女雛とする所が多いのですが、逆の配置になっている雛段を見掛けることも、最近では多くなりました。
その理由として、プロトコール（国際儀礼）での「右上位」が影響していることをご存知でしたか？
昭和天皇の即位の礼が催されたときに、プロトコールに従い『天皇が右その左手側に皇后』が並ばれたことからきています。
また、かつて掲げられていた御真影（天皇皇后両陛下のお写真）もプロトコールに従った並び方だったため関東の雛人形業界では、それまでとは反対の並び方にしたのです。
しかし、全国一律に変わってしまったわけではありませんし、どちらの並びも間違えではないようです！
ちなみに、結婚式や披露宴の雛壇に座る新郎新婦はプロトコールに従って「男性が右、その左手側に女性」となっています！

では質問です！
普段のあなたはどちら側に居ますか？
実は、男女の並び方にも深～い訳が！
実際に街で観察してみると、何気なく並んで歩くカップルのほとんどが、男性が右、その左手側に女性です！
これは、無意識に自分が落ち着くほうを選んでいるということで、利き手との関係からみると・・・

【右利きの場合】（左利きはこの逆）
★好んで相手の右側にくる人（利き手である右手を自由にする人）は、相手を支配しようとする意識が強い。
★好んで相手の左側にくる人（利き手である右手を不自由にする人）は、相手に依存したがる傾向がある。

多分、右利き同士のカップルが多いですから、男性が右なら「亭主関白タイプ」女性が右なら「カカア天下タイプ」という見方もできるそうですよ！

あなたはどっち！？

春のエコ運動！冷蔵庫を見直して！

驚きです！！本来食べることのできた家庭用冷蔵庫から出る廃棄物が、どれぐらいあるかご存知でしょうか？なんとその量・・・！？
年間で２００～４００万トン！
日本の世帯数が約５，０００万世帯ですから、単純に１世帯で年間約４０ｋｇ～８０ｋｇもの野菜や果物などが捨てられている計算になります。

こんなに捨てらてしまう理由とは、一体どんなことなんでしょう？

≪過剰除去・食べ残し・直接廃棄≫

●皮を厚くむき過ぎたり、脂っこい部分など調理せずに取り除いた部分（**過剰除去**）
●作りすぎて食べ残された料理（**食べ残し**）
●冷蔵庫等に入れたまま、期限切れとなった食品（**直接廃棄**）

こうして捨てられている野菜や果物、お肉などの食品類だけでも、下手をすると年間で数万円ほど無駄にしているといっても過言ではありませんね！！

当然のことながら、それ以前に冷蔵庫の中に何があるのか、また買い置きしている食品がどこにあるのかチェックを怠らないようにすることが重要です。

何よりも食べ物への感謝を忘れずに！！
残さず食べ、作っている人に感謝しながら食べることが廃棄を減らす一歩になりますよ！

実は、このヒノキ花粉、関東ではスギ花粉の半分以下ですが、東海から九州にかけては非常に多く過去には、スギ花粉に匹敵するほど多く飛んだ年もあります。また、ヒノキ花粉はスギ花粉に大きさや形が似ているため、スギに反応する人の７割～８割がヒノキにも反応すると言われています。一旦症状が楽になっても油断禁物！第２のピークに備えて万全の対策を心がけましょう！！

そこで今回は花粉対策として“**生活習慣でやってはいけないこと**”をご紹介します。

■花粉症を悪化させる生活習慣５つ■

（１）疲れやストレスを溜めこむ！

ストレスが溜まると、ちょっとした花粉に対しても体が過剰に反応するようになります。体が疲れているときは無理せず休養し、リズム感ある生活を心がけましょう。

（２）睡眠不足！

睡眠不足で体力が落ちていると、症状が悪化することがあります。

花粉シーズンは特に、十分な睡眠をとるよう意識しましょう。

（３）運動不足！

運動不足は、体力低下に繋がります。すると、免疫バランスも崩れ、花粉に対して過剰に反応することがあります。適度な運動を心がけましょう。

（４）インスタント食品、ファストフード、スナック菓子などの食事！

添加物の多い食品や脂っこい食事は、アレルギーを引き起こす要因になりますので控えましょう。

（５）飲酒・喫煙！

特に、お酒の飲み過ぎは鼻づまりの悪化に繋がりますので、気を付けましょう。

なぜこれらの生活習慣がいけないのかというと、自然免疫力が下がってしまうからなんです。花粉症の症状は、体力が落ちて免疫バランスが崩れると、悪化しやすいと言われています。やはり、日頃の生活習慣から、花粉症を悪化させない体を作ることが大切なのです。

≪ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！≫

★現在、医療事務・正社員を募集しています。
　経験・資格は不問ですが、パソコンスキルは必須です。
★２／２４　院長、スタッフ４人が勉強会に参加しました。
★院内感染予防のため、ウィルスブロッカーの装着・クレベリンを設置をしています。
★雨天の日に傘の貸し出しを開始。
★高熱のお子さん用に冷却シートの配布をしています。

『わかちあい通信』は、ホームページから閲覧、印刷が可能です。

春は牡丹・秋は萩！？

お彼岸のおそなえものと言えば・・「ぼたもち」や「おはぎ」ですよね！いずれも、もち米とうるち米を混ぜて炊き、適度につぶして丸めたものを小豆あんで包んだ和菓子ですが、一体どこが違うのでしょう？

実は、基本的には同じで、季節によって呼び名や作り方が変わるのです！！
通称は「ぼたもち：牡丹餅」なのです！！！

おもちは五穀豊穣、小豆は魔除けに通じることもあり、日本の行事に欠かせないもの。
また、今と違って昔は、甘いものが貴重だったため、ぼたもちといえばご馳走で、大切なお客様、お祝い、寄り合いなどでふるまわれ法要の際にも必ずお供えしていました。
「※棚からぼたもち」と幸運の象徴にされていることからも、いかに人々の暮らしに根付き、愛されていたかが分かりますよね。
※労せずして思いがけない幸運がめぐってくることをのたとえ。

春に咲く牡丹の花にちなみ春は「ぼたもち」、秋は萩の花にちなんで「おはぎ」と呼びます。地方によって、作り方や形が異なることもありますが、小さなぼたもちにさえ風情を盛り込むところは、さすが日本人！

ん～なんだか、牡丹餅が食べたくなってきましたよ～（笑）

注目ランキング！ ～花粉症対策食品～

花粉症に効果があると思う食品ランキング・ベストセブン！
1位ヨーグルト　2位甜茶　3位シソ　4位緑茶　5位ペパーミント　6位ショウガ　7位黒酢

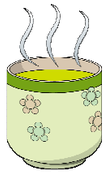
やはり、腸内免疫を整えるヨーグルトがナンバーワンです！
ヨーグルトに含まれる乳酸菌が、花粉症やアトピー性皮膚炎の症状を緩和したり、アレルギー反応を軽減させる働きがあるという話は有名な話ですもんね！！

花粉症などのアレルギー症状を持つ人は腸がただれやすく、乳酸菌の働きにより皮膚の出血やただれが軽減され、腸管免疫の機能に良い影響を与えているとも言われています！

さて、ランキングの２位～６位までは漢方食材であることに気がつきましたか？

特に、３位にランクインしたシソは、漢方の場合、肺の機能を高める生薬として利用されています。
肺は、免疫機能を司るとされていますので、注目すべき食材ですね！

更に、緑茶のカテキンには抗アレルギー作用があるとされペパーミントやショウガに含まれるポリフェノール類が、アレルギー症状を緩和させると言われています。



【緑茶】体内の余分な熱を取る作用があるので、鼻づまりや目がチカチカして充血するタイプに効果的！

【ペパーミント】ハッカも体を涼やかにさせる働きがあり熱感のあるタイプの頭痛や喉の痛み、目の充血に効果的！

【ショウガ】

発汗作用や体を温める作用があるので、冷えからくる鼻みず、くしゃみに効果的！

ランキングを参考に、花粉対策に有効な食材をいろいろ試してみてはいかがでしょう！

≪ 花粉速報 ≫

２０１３年春のスギ・ヒノキ科花粉飛散総数は、九州と四国の一部地域を除き、２０１２年を上回るとされ、全国的に平年の１２０％～１５０％との予測だそうです！

“春の風”にご注意を！

春は大風の季節と言われ、全国的に強い風の吹く日が多くなります！
これは、発達した低気圧が日本付近を通ることと、冬よりも日差しが強まり、地面と上空との間に、対流が起こりやすいことも関係しています。

風の強い日に高速道路を運転していると「横風注意」という表示を見かけますよね。
もし、時速１００㌔で走行し、風速２０㍍の風を受けた場合・・・ハンドルを真っすぐにして走っていても普通車で１㍍２０㌢、車高の高いワンボックス車では、２㍍５０㌢も横にズレると言われています！！
上手くハンドルをコントロールしないと、隣の車線にはみ出して、事故になることも有り得ますよね！

トンネルの前後、あるいは防風壁の切れている所などは、風の強さが急変しますから特に注意が必要です。
お出掛けの際「横風注意」の表示が出ている時は、スピードを控えめにして、さらに安全運転を心掛けて下さいね～♪♪♪