

- 何かをね忘れたことは覚えてる
- ワイルドな妻を持つ俺女々しくて
- すぐキレる妻よ見習えLED
- 人生にカーナビあれば楽なのに
- すっぴんでプールに入り子が迷子
- ダルビッシュ一球だけで我が月給
- 風呂にいたムカデ叩けばツケマツゲ
- 「辞めてやる！」会社にいいね！と返される
- 電話口「何様ですか？」と聞く新人
- 良い夫婦今じゃどうでもいい夫婦

第26回サラリーマン川柳コンクールの人気投票が発表されました。(第一生命発表)

歳を重ねるにつれ、いつの間にか出来上がった夫婦間の絶妙?微妙?な距離に、多くの共感が寄せられたようです!フェイスブックの「いいね」を逆手にとった句や、旬なタレント、時事ネタを扱った秀作が、ベスト10入りを果たしました。共感するような川柳はありますか?(^_^)

夏の風物詩、扇子を嗜む!

冠婚葬祭やお稽古事で使う特別な扇子もありますが、涼をとるための扇子は、夏ならではの風情を感じさせます。



涼しい風だけでなく、香りを楽しむことが出来るのも扇子の楽しさでしょうか……。白檀や桧を使ったものは、扇ぐたびにほのかな香りが漂ってきます。

こうした香りのある木・香木を使った扇子は少々値が張りますが、香りが何年も続く本格的アイテムですね!!

扇子には、京友禅をもとにした雅やかな「京扇子」と、粋でさっぱりとした「江戸扇子」があります。

京扇子は、通常竹骨を30本程度、多いものでは100本近く使います。多くの職人が数々の工程を分業でまかなっており、扇子の主流です。



江戸扇子は、竹骨を15本~18本しか使わないため、折り幅が広く、閉じる時にパチッと音がすることも。

ほとんど全ての工程を1人で行いますが、職人さんが4~5人しかいない現在、江戸扇子は貴重な伝統文化になっています。

扇子のフキ豆知識!

実は、扇子には涼をとる以外にも様々な役割があることをご存知でしたか?

その1: 挨拶する時に使う!!

座って挨拶をする際、膝前に扇を置いて礼をすることがあります。

これは、扇子に自他の境をつくる結界(けっかい)の役割をもたせたもので、婚礼などで帯に挿しておく「祝儀扇」や、茶の湯で使う「茶扇」などが、まさにこれ!

日常で、そこまですることはありませんが、贈答品を持参したり、正式なご挨拶をするときに用いると、たしなみを感じさせます。

その2: お金を渡す時に使う!!

御祝儀、御礼、月謝などを渡す時に、広げた扇子の上に乗せて渡すことがあります。

もともとお金はお盆に乗せたり、袱紗(ふくさ)に包んだりして渡すもので、扇子はお盆と同じ意味があります。

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第43号 発行日 2013年7月1日



夏に流行するプール熱! ご注意を!

プールで感染することが多いため、一般的に「プール熱」と言われますが、正式名は...『咽頭結膜熱(いんとうけつまくねつ)』と言います。

感染経路は、唾液などを介してうつる飛沫感染と、密接に近くにいることでうつる接触感染です。感染力はかなり強いので、家庭生活を共にしている兄弟姉妹間でうつることも多いのが特徴です!! 眼脂などにも感染力があり、ウイルスはノドや目から体内に侵入します。

感染から発症するまでの潜伏期間は、5~7日間程で、幼児から学童までに多く見られます。

【プール熱の症状】目からも感染しますので、タオルなどの共有は辞めましょう。「咽頭結膜熱」という名前の通りのどと目の症状と発熱が主な症状です。具体的には...



- 40℃前後の高熱で5日前後続く。(治るとスーと下がる人が多いです。)
 - 眼の充血(結膜充血)・眼ヤニ(眼脂)
 - のどの痛み(咽頭痛)
 - のどの腫れや赤くなる(咽頭発赤)
- この他、全身倦怠感・頭痛・食欲不振なども見られ時に肺炎を起こす事もあるので注意が必要です!

【プール熱の予防と登校可能時期】プール熱の予防法は、第一に感染者との接触を避けることです。他の多くの感染症と同様、うがいや手洗いで予防も有効です。

プールの際は、前後のシャワーと、プールの後の目洗いやうがいを徹底することが大切です!! ちなみに、プール熱は、学校保健法で第二種伝染病に指定されているため、感染がわかった場合は出席停止になります。発熱や眼球結膜の充血、のどの痛みなどの主要症状が無くなってから、2日間経過すれば、学校などは登校可能です。

【プール熱の診断法】まず、アデノウイルスへの感染を調べる必要があります。アデノウイルスの確認は、迅速キットによって行われます。のどを綿棒でこすって検査を行います。15分程度でキットが「+(陽性)」になれば、アデノウイルスが、のどにいたことが分かります。

【プール熱の治療法】アデノウイルスに対する特効

今月のハイライト

- ・夏に流行するプール熱! ご注意を! ... 1P
- ・今年も熱中症対策を万全に!! ... 2P
- ・体の不思議! お腹の虫の正体! ... 2P
- ・謎多き海の雑学! 海は広いな深いな! ... 3P
- ・世界の偉人に学ぶ!
 - 人生を幸せにする名言5つ! ... 3P
- ・サラリーマン川柳BEST10 ... 4P
- ・夏の風物詩、扇子を嗜む! ... 4P

薬はありません。下記事項にお気をつけ下さい!

- ◆ 安静と十分な睡眠で、免疫力が落ちないようにすること!
 - ◆ 高熱でツライ時には解熱薬を使います。(しかし、時間が経つと再び発熱します)
 - ◆ ノドの痛みには、鎮痛薬を使います。
 - ◆ 眼脂や眼球結膜充血には、抗生剤やステロイドの点眼薬を使用します。
 - ◆ 眼のかゆみの強い時には、抗ヒスタミン薬やステロイドの点眼薬を使用します。
 - ◆ 水分補給を行うこと!
- 特に、脱水を防ぐための水分補給は大切です!! ノドの痛みはあるものの、下痢などの症状がなければ、ノドごしのよい少し冷たいもので、できれば電解質を含む飲料がおすすめです。

~予防第一です!!~

先に述べたように、発症後は特効薬がなく、自然治癒を待つしかないので、症状を抑えることと免疫力を高めることが大切です。普段から、手洗い・うがいで予防に努めるようにしましょう!!

《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!》

- ★ 6月よりスタッフ・ブログが始まっています!! HPから閲覧できますよ~♪
- ★ 6/19 清掃業者による大掃除、床の抗菌コートをしました。
- ★ 6/20 新スタッフがJAL接客セミナーを受けました。
- ★ 6月をもってスタッフ1名寿退職致しました♪
- ★ 今月から、患者さんの説明用紙が増えました。(口内炎・せき喘息・溶連菌感染症・中耳炎が治ったお子さんへ)
- ★ わかちあい通信は、HPからも閲覧・印刷ができますよ!

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

今年も熱中症対策を万全に！！

ここ数年、熱中症による救急搬送者数は急増しており、昨年7月には、救急搬送者が2万人を超え、同月としては2008年以降最多を記録したそうです！！
今年も暑さによる熱中症の危険性が心配されており、特に体温調節機能が未発達な幼児やのどの渇きを感じにくくなっている高齢者は、最大の注意が必要と言えそうです。。対策を万全にして暑い夏を過ごしましょう！



ミネラル入り麦茶で熱中症予防！

ある研究によると、ミネラル入り麦茶を飲んだ際、腹部・胸部の体温が1.7℃下がったそうですが、手先の体温には、変化が生じていないことが判明したそうです。



このことから、ミネラル入り麦茶は、体幹部の体温を効果的に下げつつも、末端は冷やさないということが明らかとなったのです！
これは、冷え性の人や、冷えが心配な妊娠中の人でも安心して飲用できそうですね。

◆血液サラサラ効果にも期待！

また、同研究で、ミネラル入り麦茶と2種類の一般的な麦茶を飲んだ後に、一定量の血液が

流れる時間を測定したところ、ミネラル入り麦茶の方が早かったそうです。
さらに、専門家曰く・・・
水分不足による血液のドロドロ状態から起こる心筋梗塞、脳梗塞などを未然に防ぐ手段としても、ミネラル入り麦茶は有効であるとのこと！



熱中症は、めまいや立ちくらみが起こり、大量に汗が出る状態ですから、その対策としては、継続的に水分とミネラルを補給することが基本となりますね！
数日前からの水分不足が原因で発生する場合もあるので、常日頃から十分な水分とミネラル補給を心掛けましょう！！

体の不思議！お腹の虫の正体！
お腹が『グウ』と鳴るときは、空腹状態なのですがそこにはなぜか、血糖値が関係しているそうです！
血糖値は、食事を摂ると高くなり、時間が経つにつれ、次第に下がってきます。
そして、血糖値があるレベルにまで下がると、脳が自律神経に働きかけて、次の糖分がいつ胃に入ってきて、良いように、準備が始まるのです。
脳からの指令を受けた胃は収縮し、わずかに残っている内容を胃から下に押し出すとします。
すると、食物と一緒に空気も胃の狭い出口を通ることになりますので、あのグウという音が出てしまう訳です。



勿論、良く言われる「お腹の虫」が、本当にいるわけではありませんよ(笑)
★**お腹の虫を静めるには？**
血糖値を上げれば、お腹の虫が鳴るのは収まるので、食事をするのが防止策になるのですが、すぐに食べられない時には、とりえず甘い飴を舐めたり、ジュースなどを飲んで血糖値をあげると、ある程度お腹が鳴るのを抑えることができます。
★**精神状態が影響する食欲！**
食欲と心身の状態は深く関わっています。
もし、2〜3日、食事が喉を通らないというような場合は何かしら身体にストレスがあるのかもしれない！
身体がちよっとした変化は、自分自身への警告サインですから、見逃さず、自分を労る事を忘れないで下さいね♪



謎多き海の雑学！海は広いな深いな！

地球は表面の70%が海で、陸地の2.4倍にもなります。北半球では60%、南半球では80%が海になっています。



世界一高いエベレストが8,848mですから、その深さがどれ程のものか、こちらは想像出来ますね(^_^)

海の事故にご注意を！！

暑い夏の到来ですから、海に出掛けることも多くなるかと思いますが、海には「リップカレント」といって、岸から沖合への海水の流れがあります。



この流れに気付かず、懸命に岸に向かって泳いでも辿り着かずに、体力を消耗して痛ましい水の事故につながることもあります！！

岸に向かって泳いでも、沖合に流される場合は、岸と平行に泳いで、リップカレントから逃れるようにしましょう！

地球上で1番広い海はどこ？

それは、日本列島の前に広がる太平洋です！
面積は1億6,525万Km²で、日本列島が437個も入る広さです！！
2番目は大西洋で8,244万Km²。
3番目はインド洋で7,344万Km²です。海全体の面積は、なんと・・・
3億6,106Km²！！想像出来ません(>_<)
では、一番深い海はどこかと言うと・・・
太平洋にあるマリアナ海溝で1万924m！

世界の偉人に学ぶ！人生を幸せにする名言5つ！

『幸せになりたい！』と口癖のように言う人がいますが、逆に『じゃあ幸せってなに？』と尋ねられるとけっこう考えちゃいますね。

好きな人と一緒にいることだったり、美味しいものを食べているときだったり、趣味に没頭しているときだったり・・・

幸せを感じる瞬間は人それぞれですが、そもそも幸せってどういうことなのでしょう？というわけで、幸せとは一体どういうことなのか、多くの人々に影響を与えた偉人と言われる人たちが語った言葉から、幸せを紐解くヒントを見つけてみましょう！！

格言その1：ウォルト・ディズニー『幸福とは心の状態を言う。物事をどう見るかだ。幸福とは満足することだと思っているが、これは金持ちであることを意味してはいない』

格言その2：マーサ・ワシントン『幸福や不幸の大部分は自分自身にかかっており、まわ

りの環境にかかっているわけではない』

格言その3：志賀直哉『幸福というものは、受けるべきもので、求める性質のものではない。求めて得られるものは、幸福にあらずして快樂なり』

格言その4：ルソー『人は常に自分の幸福を望むものだが、その幸福を見分けるのは出来にくい』

格言その5：ファントネル『幸福とはそのまま変わらないで続いてほしいような、そんな状態である』

いかがでしたか？
何となく分かっていることは、物欲が満たされても、快樂に浸っても、どこかに虚しさを感じたら、それは本当の意味での幸せな状態ではないのかもしれないということです。

幸せとは結局、豊かな心の中に宿るものなのかもしれませんね・・・。
あなたの『幸せ』ってどんなことですか？