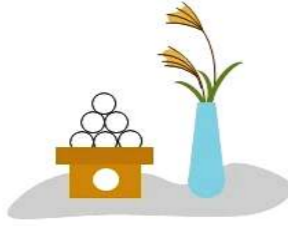


# 秋を実感！？月見だんごのお話し！

今年の中秋の名月は9月19日（木）です！  
せっかくですから、是非、月見だんごをお供えしてくださいね♪

月見だんごを供えることで、お月様に感謝の気持ちや祈りを伝え、供えたものを食べることで、それらを身につけることになるそうです。



月見だんごが丸いのは、満ち欠けをする月が「満ちる姿を模している」ことから、豊作祈願や収穫祝いに加え、ものごとの結実、健康や幸福をあらわしています。

ちなみ、一寸五分（約4.5cm）の大きさの丸いだんご（ほんの少しつぶします）を作ると縁起が良いとされています。

## 日本版ハロウィン？！ “お月見泥棒”って知ってる？

お月見泥棒とは、各地で行われている子供達のお月見イベントのひとつです！

子供達は、月からの使者と考えられていたそう  
で、中秋の名月に飾られているお月見のお供え物を、この日に限り盗む事が許されていたそうです！



竿のような長い棒の先に釘や針金をつけてお団子を盗んだり、お供えする側も縁側の盗みやすい位置にお供えするなど工夫していたとのこと(^\_^;) 「お月見くださ〜い」「お月見泥棒で〜す」などと声をかけて、各家を回りお菓子をもらう風習が、今も尚残っているそうです！

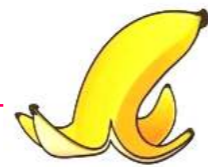
**【その2：皮製品の艶出し】**靴やバッグなど、革製品をバナナの皮の裏側で優しく磨き、乾いた布で拭き取るだけで艶が出ますよ。  
これは、ドイツの家庭では有名な再利用法なんだそうです！



**《バナナの皮の意外な再利用法！》**  
**【その1：園芸の肥料】**植物の成長に必要なカリウムや酵素を豊富に含んでいるので、肥料として使うと、植物の成長を促してくれます。バナナの皮を小さめに刻んだり、ピューレにして土に混ぜてみましょう。

## バナナの意外な秘密！

ダイエットや新陳代謝アップ、強い抗酸化力でアンチエイジングにも役立つバナナですが、剥いたあとの皮ってどうしていますか？  
ゴミとして捨てていますか？  
実は、台湾では『失恋した時にはバナナの皮を食べると良い』という諺もあるほどで、バナナの皮には秘められたチカラがあるのです！  
安易に捨ててしまうのは、もったいないかもしれませんよ！



**【その3：トゲ抜き】**皮に含まれる酵素のチカラで、トゲが抜けやすくなります。  
梅肉やはちみつを使ってトゲを抜く方法もありますが、バナナ皮の場合には患部に塗り、絆創膏を貼って10〜15分放置します。  
酵素は傷の治癒効果も期待できるので、まさに一石二鳥です！

**【その4：汚染された水の浄水】**  
ブラジルの研究者によると『バナナの皮には、汚染された河川の水から重金属を排泄する力がある』とのこと！  
他にも、痒み止めや痛み止めにも効果を発揮するとされています。  
アフリカの原住民は、バナナの皮を焼いて食べる習慣もあるそうです！  
（日本ではあまり皮を食べる人は少ない（いない？）と思いますが、無農薬で作られていたとしても、出荷までに防虫剤が付着していることもありますのでご注意ください！）  
いかがでしたか？何気なくゴミとして捨てていたバナナの皮が、こんなにも役立つなんて・・・  
新発見ですよ！

# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第45号 発行日 2013年9月1日



## 今月のハイライト

- ・航空性中耳炎（気圧性中耳炎）とは？・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・知恵熱の本当の意味とは・・・？・・・2P
- ・充実したリラックスタイムを！・・・2P
- ・必見！ペロ回しに美容・健康効果あり！3P
- ・落書きで分かる感情や性格！？・・・3P
- ・秋を実感！？月見だんごのお話し！・・・4P
- ・バナナの意外な秘密！・・・4P

## 航空性中耳炎(気圧性中耳炎)とは？

### 【どんな病気？】

飛行機の上昇・下降の際は、急激な気圧の変化によって鼓膜の内側と外側で圧力の差が生じますが、その圧力差により、鼓膜が炎症を起こす中耳炎のことを『航空性中耳炎』と言います。ダイビングや高い山からの帰りでも同様なことが生じます。

### 【どんな症状？】

耳の痛み、ポーンとつまった感じ、難聴や時にはめまいを起こすことがあります。  
これらの症状は、搭乗中に起こることもあれば飛行機から降りて、しばらくしてから起こることもあります。

### 【飛行機に乗ると、毎回中耳炎になるの？】

風邪をひいたり、花粉症やアレルギー性鼻炎で鼻づまりがある場合、この中耳炎になりやすいと言えます。  
また、老化現象（気圧変化への適応力の低下）によっても、残念ながら毎回この中耳炎を起こす可能性があります。

## もし、機内で痛みを感じたら・・・



### 【当院での治療】

炎症の程度が軽い場合は、治療をしなくても自然に治りますが、炎症や症状が強いときは、抗菌剤やムコダイン（粘膜修復薬）の内服をしていただきます。  
また通気療法や鼓膜切開など、鼓膜への処置を行うこともあります。

### 【航空性中耳炎の予防！】

何よりも予防が大切です！  
飛行機に乗る前日くらいから、ムコダインを内服していただき、鼻づまり用の点鼻薬を搭乗30分前と到着30分前（フライト時間が長い場合）に使用してください。  
また市販の気圧変動用耳栓の使用も多少効果があるようです。



～症状が急に変わることもあります～  
疑問な点や困ったことがありましたら、なるべく早目にお尋ねください。

## 《ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！》

- ★8月21日  
清掃業者による大掃除を行いました。
- ★8月25日  
スタッフが東京の勉強会に参加しました。
- ★9月上旬  
待合室に熱帯魚の水槽を設置致します。

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

## 知恵熱の本当の意味とは・・・？

何か大きな悩み事や、頭を使わなければならない重要な問題を抱えていると、脳がパンクしそうなとき



ってありますよね？  
そんな時『う～ん、知恵熱が出そうだな』と思わず口にすることでしょ・・・。  
でも、実際のところ、頭の使い過ぎが原因で発熱することなどあり得るのでしょうか？  
その前に、実は多くの方が、「知恵熱」という言葉の意味を誤解しているそうです。

**知恵熱というのは、**もともと生後半年から1才くらいまで

の乳児に見られるもので、乳歯が生え始める時期に起こりやすい発熱とされています。つまりは幼少時、まだ免疫系統が未熟で病気にかかりやすい時期に起こる発熱の総称なんだそうです！！



では、頭脳を酷使し過ぎることによって発熱が起こる可能性は・・・？

結論から言えば・・・頭の使い過ぎが原因で発熱することはないようです(^\_^;)  
ただ、精神的ストレスは、偏頭痛の誘発因子になりますので、なにか難しい問題を抱えている時のプレッシャーなど

が原因で頭痛を起こすことは十分に考えられるそうです。確かに学生時代を思い返しても、テスト期間中はそれなりに頭を酷使していたのに、それが原因で発熱した記憶はありませんね(^\_^;)

もし、頭脳労働が健康に悪影響を及ぼすとしたら、その原因は、頭の疲労ではなく、それに端を発するストレスなのかもしれません！！

ちなみに、知恵熱というのは意外と古い言葉で、長い年月を経るうちに、現代のように“頭の使い過ぎによる発熱”という意味にすり代わってしまったんでしょね。  
勉強になりました！！

## 必見！ベロ回しに美容・健康効果あり！



虫歯や噛みグセ、そして様々な生活習慣が原因となって生じるのが、噛み合わせのズレ！！噛み合わせのズレは、二重あごや顔の歪み、頭痛の原因にもなりますが、それらを自分で改善できる方法として、最近話題になっているのが、“ベロ回し体操”です！

その方法は、至って簡単！

無理のない範囲で口を閉じ、歯の表面に沿ってベロをグルグル回すだけ！！  
とてもシンプルですが、ベロを回すことで得られるのは改善効果だけでなく、表情筋を鍛え、小顔効果をもたらしたり、ほうれい線を薄くしてくれるなど美容効果もあるのです！  
さらに、ベロ回しをして口内を刺激し、唾液の分泌量が増えると・・・

### ◆美肌効果あり！！

唾液の分泌が促進されると、若返りホルモンのパロチンの作用によって、皮膚の再生能力が高まり美肌効果が得られます。

### ◆口臭予防効果あり！！

唾液不足で口の中が乾いていると、細菌が残

り増殖、繁殖しやすくなります。ベロを回して唾液の分泌を増やせば、気になる口臭を予防できます！！



### ◆免疫力が上がる！！

唾液の分泌が減少すると起こる、虫歯や歯周病、免疫力の低下を予防します。ベロを回すだけで、こんなに美容・健康効果があるなんて驚きですよ！！

いつでもどこでも、簡単にできちゃいますから、実践するのは・・・今でしょ(^\_^;)

但し、結構ベロを回すだけでも疲れますので、最初は無理をしない程度で回し、慣れてきたら朝晩各20回ずつ行ってみましょう！



何か大きな悩み事や、頭を使わなければならない重要な問題を抱えていると、脳がパンクしそうなとき



### 「オススメ入浴剤」

★炭酸ガス系入浴剤★ここ数年で一番の売れ筋で、長時間クーラーにあたって体が冷えている人にオススメ！  
お湯に溶けた炭酸ガスが皮膚吸収により、直接血管に働きかけ、血管を広げて全身の

## 充実したりラクスタイルタイムを！

暦の上では秋とは言え、まだまだ残暑が厳しい日もありますね！  
暑さの影響など、外部環境のストレスにより自律神経の機能が低下し、体温調節や血行に障害が生じやすくなり、夏バテになってしまいうのも今の時期です。  
血行をよくする入浴は、夏バテ予防に効果的なのですが、入浴をより効果的にするものも簡単な方法は・・・  
「入浴剤の有効利用」です！  
★清涼系浴剤★いわゆるクールタイプの入浴剤で、入浴後にスーッとしたりクール感、爽快感を味わうことができます。  
最近では、ラムネの香りのものなども登場し話題になっているそうです！  
★無機塩類系入浴剤★塩類が皮膚表面のたんぱく質と結合して膜を形成するため、体の熱の放散を防ぎ、保温効果が高いそうです。  
全国各地の温泉地名をつけた商品が多く、様々な香りや湯色のものが販売されており、ぬるめのお湯に長く入ると、より効果的なんだそうです！  
暑い日は、つつい敬遠しがちな入浴ですが、お気に入りの入浴剤を見つけて、夏バテしないようリラックスタイムを充実したものにしてみませんか♪

## 落書きで分かる感情や性格！？

小学生の頃、教科書やノートに、授業とは関係ない落書きをした覚えは、誰にでもあることでしょうか？  
どんな落書きでしたか？



日本ではあまり馴染みがないようですが「筆跡心理学」という考え方があり、例えば、几帳面な人は教わった通りに字を書き、融通がききやすい人は適度に省略しながら書くといったようなもので、筆跡から、その人の心理状態が伺えるそうです？！

では、過去に書いた落書きを思い出してみてください(^\_^;)

### ●人の名前や

#### イニシャルを書く場合！

もし、自分の名前を書けば、自分に興味があると考えることができ、出世欲が強く、反抗的な性格がみられることもあります。それだけ主張してまわりに認められたいという葛藤の表れでもあります。

### ●人の絵、

#### 動物の絵を描く場合！

人懐っこく楽天的で子供のようにピュアな心を持つ人が多いそうです。



その一方、喜怒哀楽の心理状態がそのまま描かれることも

多いそうなので、恐ろしい表情をしていれば怒りの状態、悲しい表情なら悩みを抱えているといった可能性も？！

### ●花の絵を描く場合！

人当たりの良い人で、あたたかい感情の持ち主だそうです。



生き生きとした花を描くほどプラス思考でやる気に満ちた状態で、逆に元気のない花を描くと悩みを抱えている可能性があるそうです。

たかが落書きと思いがちですが、その内容には、意外なほどに自分の性格や考えが反映されているようですよ！