

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第55号 発行日 2014年7月1日



今月のハイライト

- ・驚口瘡(がこうそう)とは?・・・1P
- ・夏こそ汗腺機能を高めよう!・・・2P
- ・体の不思議!～眉毛～・・・2P
- ・炭酸水って体にイイの?・・・3P
- ・効果アリ!?
憂鬱な気分を速攻一新!・・・3P
- ・アロハシャツのルーツに迫る!・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

驚口瘡(がこうそう)とは?

「驚口瘡」とは、カンジダ菌によって赤ちゃんの口内や股が白くなる症状です。新生児は、産道でもらう事も多いので、妊婦後期はカンジダに注意が必要です! 赤ちゃんが抗生物質を服用した場合、副作用で口内に現れる事もあります。

【驚口瘡の症状】 驚口瘡は、赤ちゃんの口内や股に、擦っても取れない白いカスのような物が付着します。頬の内側や舌、歯茎に至るまで、白いカスが広がりますが、赤ちゃんは特に痛みもなく無症状です。乳児が感染する驚口瘡は、この急性偽膜性驚口瘡がほとんどです。授乳後やゲップ後は、口内や舌にミルクかすが残り、驚口瘡と間違える場合もあります。ミルクかすは取れませんが、驚口瘡の白いかすは擦っても取れない特徴があります。白いかすは、ヨーグルトや酒粕、おからのようなポロポロした特徴があり、無理にカスをはがし取ろうとすると、口内出血する可能性が高く、痛みも伴います。はがした部分は膿のように炎症を起こし、2次感染を引き起こします。また、授乳の際にミルクや母乳を飲む量が減ることもあります。

【驚口瘡の原因】 驚口瘡の原因は、カンジダ菌の増殖付着によるものです。元々カンジダ菌は真菌と言って体内に点在しています。新生児の驚口瘡の原因は先ず、出産時の産道で感染する場合があります。妊娠中はホルモンバランスも普段と違い、疲れやストレスにも敏感です。通常の膣にも10%は存在するカンジダが増殖しやすく、抵抗力の弱い乳児や高齢者、HIV感染者、糖尿病患者はかかりやすい傾向にあります。産道感染、授乳感染の疑いが多く、時にはおしゃぶりや玩具からも感染報告があります。

【驚口瘡の産道感染】 妊娠後期に次の症状が出た時は産道感染を防ぐべく、膣カンジダ症を治療をします。
●おりものが白っぽくて、チーズかすや酒粕のようなポロポロした状態。
●疲労が溜まっておりものに変化があった。
●外陰部が赤っぽく、痛痒い。
出産時に感染してしまう為、妊娠後期に発見されたら早急な治療が望ましいです。その為、産院では後期にカンジダの検査を行っています。

【驚口瘡の授乳感染】 母親の乳首にカンジダ菌が増殖した場合、授乳を介して赤ちゃんに感染します。毎日何度も口にするのでお手入れも大変ですが、清潔にすることを心掛けましょう。同じように哺乳瓶の乳首や、哺乳瓶内、洗浄ブラシに菌が増殖する事もあります。特に粉ミルクを使用する際は、よく殺菌しきれていないと菌が蔓延します。

【驚口瘡の治療】 驚口瘡の治療は乳児の場合、経過観察で自然治癒を勧める事があります。特に命に関わる急は要しませんが、症状を疑ったら受診をすると安心・・・殆んどが3日～1週間の治療、または経過観察で回復します。治療は口内洗浄で、改めて口内を清潔にして回復を待ちます。授乳に困難をきたす場合は、抗真菌剤の1%ピオクタニブル液等を口内塗布します。液体に綿棒を浸し、驚口瘡の塗りやすい部分に塗布して唾液で広がるのを待ちます。その為、塗布後すぐの授乳や何かをくわえる事は、薬剤の効果を半減させるので注意しましょう!! 又、ピオクタニブル液は塗布しすぎるとピオクタニン潰瘍を発症します。付け過ぎても早く治る訳ではないので、口内に唾液等で広がるように使用します。医師の判断で薬剤が不要になる場合は、口内の清潔を心掛けて経過観察します。

驚口瘡の予防・赤ちゃんが口にする物は頻りに清潔を確認しましょう!

- ◆授乳の際は、乳首の清潔を心掛け、付着した母乳をそのままにしない!
- ◆哺乳瓶や愛用のスプーン等、熱湯消毒できるものは消毒しておく!
- ◆おしゃぶり癖がある乳児は、お気に入りのものを良く洗ってあげましょう!
- ◆赤ちゃんは、体が柔らかく手足を舐めるので、こまめに洗浄や拭き取りをしましょう!



ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!

★6/18 ダスキンによる大掃除・抗菌コートを行いました。

★現在、スタッフ(看護師、医療事務)募集中です。詳細は、当院HPの求人情報をご覧ください。

※わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行
ふくおか耳鼻咽喉科
東海市加木屋町2-224-2
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784

アロハシャツのルーツに迫る!

カラフルな色と柄、サラリと柔らかな肌触りが特徴の常夏ハワイならではのファッションと言えば・・・アロハシャツ!



実は、そのアロハシャツの起源が、日本人移住者たちであるといわれていることは、あまり知られていないのではないのでしょうか?

19世紀の終わりから20世紀初頭にかけて、多くの日本人が夢を求めてハワイに移住し、主にサトウキビ畑で働いていました。

当時、農園で働く労働者たちが着ていた作業着は「パラカ」と呼ばれる開襟シャツで、元々ヨーロッパの船員たちが着ていた上着を着用していました。

青いチェック柄の木綿地で作られたそのシャツは、日

本人にとって馴染みの深い「緋(かすり)」に風合いが似ており、多くの日本人移住者が、このシャツを愛用していました。

1935年以降、アメリカ本土の人々が、続々とハワイへ観光で訪れるようになっていきます。日系人だけでなく現地ハワイアンたちの間でも親しまれるようになっていったアロハシャツを見た観光客達は、ハワイを訪れた記念として、アロハシャツを買って帰り、瞬間に広がっていったのです!



ちなみに、アロハの深い意味には・・・

「魂がそこにある」「あなたの魂を感じる事ができる」という意味があるそうです!

今年の夏はアロハ! イイですね!

7月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

| 星座 | 運勢 | 全体運 | 恋愛運 |
|--------------------|---|------------|------------|
| 牡羊座 3/21~4/19 | 運気上昇気流。楽しい話題が多く、明るい気分で生活出来るでしょう。目標のある人は、常に先のことを考えた行動を試みましょう。 | 全体運 △○○ | 恋愛運 ○○◎ |
| 牡牛座 4/20~5/20 | もうしばらく運気低調だが、好調の波まであとわずかなので、着実な努力をしておきましょう。今の頑張りは、後で大きく影響します。 | 全体運 ○△△ | 恋愛運 ○△△ |
| 双子座 5/21~6/21 | ぼんやりしやすい時。気を引き締めて行動しないと、誰かに運気を下げられてしまいそう。事故、ケガなどにも要注意。 | 全体運 ○△▲ | 恋愛運 ○○◎ |
| 蟹座 6/22~7/22 | のんびりした運気。大きな発展は望めないが、大きな失敗もないような時。ぼんやりしないで、テキパキとした行動をとりましょう。 | 全体運 ○△△ | 恋愛運 ○△△ |
| 獅子座 7/23~8/22 | ようやく運気上昇。物事がプラスに展開しやすい時なので、当たり前の行動をするだけで、だいたいのことはOK。ただし、金運だけはイマイチ。 | 全体運 ○○○ | 恋愛運 △○○ |
| 乙女座 8/23~9/22 | 運気低調だが、行動すればするほど運気にパワーが。何をやるにも思い切った行動を心がけてみましょう。適当な行動は八方ふさがりに。 | 全体運 ◎○△ | 恋愛運 △▲○ |
| 天秤座 9/23~10/23 | 運気快調。勇気をもって前進しましょう。迷いのある人は、今が決断の時。モタモタして、せっかくの幸運期を逃してしまわないように。 | 全体運 △◎◎ | 恋愛運 ○○◎ |
| 蠍座 10/24~11/21 | 運気上昇中だが、今のままではいいことなし。自分の立場を考えて前向きな行動をしましょう。気の抜けた行動は、運気の波に乗り損ねるでしょう。 | 全体運 △○○ | 恋愛運 △○○ |
| 射手座 11/22~12/21 | 運気は追い風。何事もプラスに働きやすい時なので、いろんなことにチャレンジしてみましょう。きっと楽しいことが、たくさんあるでしょう。 | 全体運 ○○○ | 恋愛運 ◎○△ |
| 山羊座 12/22~1/19 | 運気は不安定。物事がスムーズに運びにくい時なので、困ったことがあれば1人で悩むより、信頼できる人に相談してみましょう。 | 全体運 ○▲△ | 恋愛運 △▲○ |
| 水瓶座 1/20~2/18 | 平凡な運気。心身共にダラダラしやすい時なので、気を引き締めて自分のリズムで生活してみましょう。ワンパターンの生活ではダメ。 | 全体運 △○△ | 恋愛運 △◎○ |
| 魚座 2/19~3/20 | 順調な運気。あなたの的確な状況判断が、あなたの運気をさらにアップさせるでしょう。ボヤ～とした生活では、あまりにももったいない。 | 全体運 △◎○ | 恋愛運 ○△○ |

夏こそ汗腺機能を高めよう！

昨年のもも猛暑でしたが、今夏も『太平洋高気圧の勢力が強まるため、沖縄・奄美地方を除いて気温は高く、厳しい暑さになる見込み』との予報が発表されています！



現代は、エアコンなどの空調機能が発達しており、汗をかく機会が減り、その結果、汗を分泌する汗腺の正常機能が衰え、汗をかきづらいという人が増えています！「良い汗」がかけないという人は、汗腺の機能を高める効果のある汗腺トレーニングを行ってみましょう。

【高温浴編】

- 湯船にお風呂用の椅子を入れ、43～44℃のお湯を20～30cmほど張る。
※湯面が椅子の座面より低くなるように。
- 椅子に座り、両腕（肘まで）と両足（膝下）を15分ほど湯の中に入れる。
- 湯に水を足して、湯温を36～38℃に下げ15分ほど全身浴をする。

【半身浴編】

- 38～40℃くらいの湯を、みぞおちのあたり（心臓よりも下）まで張る。
- 1回の入浴時間は20～30分ほど。

＜解説＞汗腺が多い手足

を高温の湯につけることで、汗腺機能を高めることができます。また、ぬるま湯に全身つかすることで、高温浴によって刺激された交感神経の働きを抑え、副交感神経の働きを優位にするのでリラックス効果が得られるとされています。



＜解説＞湯温が低いため、体への負担が少なく汗をかくことができます。

※高温浴・半身浴とも入浴前、入浴後には必ず水分補給を忘れずに！

良い汗をしっかりとって老廃物を排出し、健康的に夏を過ごしましょう！！

アフリカのタンザニアという国では、眉毛にまつわる民話があるそうです。昔々、大酒飲みの男が『眉なんて何の役にも立たないから剃ってしまえ』と言いださったものには意味があるのだから、やめておけ』と言うのも聞かず、剃り落としてしまいました。翌日、男はいつものように仕事に出掛けるが、太陽がやけにまぶしい！すれ違っ子供は、怯えたように離れていく！そのうち、汗がだらだらと目に落ち、たまらなくなってきた男は鏡を見て驚愕した。・・・眉毛がないだけなのに、目は真っ赤に充血し恐ろしい顔つきになっていました。結局、男は人と話もしなくなり、眉毛を剃ったことを後悔したとき。

体の不思議！神様の贈りもの～眉毛～

このお話は、眉毛にもきちんとした存在意義があるということを伝えています。眉毛には、光を適度に遮ったの機能的な働きがあるということです！また、「眉ひとつ動かさず」「眉をひそめる」「愁眉を開く」など、眉に関する慣用語が数多くあるように、眉には微妙な動きを通じて思いや感情を伝えるという側面もあります。そのため、感情を表に出すことを良しとしなかった時代には、あえて眉を剃り落としてしまおうという風習も生まれたのでしようが、眉が「両目の覆い」という大切な役割のある、神様からの贈り物であるということは、肝に銘じておきたいですね（笑）



炭酸水って体にイイの？

最近、飲んでよし！入浴してよし！美容によし！と、何かと話題の炭酸水ですが一体、私達の体にどんな効果をもたらしてくれるのでしょうか？

水に溶けた炭酸ガスは、皮膚から浸透して真皮まで到達し、末梢血管を拡張することが分かっているそうです。



この作用により、血行促進や血圧低下など、数々の効果をもたらしてくれます。

飲用した場合でも、胃腸のぜん動運動を促進し、便秘解消に効果があったり、疲労回復、代謝を上げる作用など、ダイエットに繋がる効果もあるようです。

但し、ダイエットの為に毎日ガブガブと飲み続けるのは、オススメできません！

なぜなら・・・

炭酸水の多くは、わずかに酸性を示している、毎日たくさん飲み続ければ、体が酸性に傾くこともあるそうです。酸性に傾けば、新陳代謝が衰え、体が疲れやすくなってしまいうそうです。

炭酸水は、有効に利用すれば健康増進やダイエット、美容にも効果を発揮します。

その為には、タイミングを選んで飲むことが、重要になってくるのです！



疲れを感じ始めた時やリフレッシュしたい時、そして、食事の前などに軽く一杯飲むのが、最適と言えるでしょう！話題の炭酸水を普段の生活に上手く取り入れ、健康に役立ててみてはいかがでしょうか！

効果アリ！？憂鬱な気分を速攻一新！

私達の日常は、いつもストレスでいっぱいですよ～！！でも、そんな憂鬱な気分をたった5秒で一新できる秘策があるそうです！？



なかでも、劇的に効果を得られやすいのが・・・

「3秒ダッシュ」なるもの！心拍数は、一度上がると下がるしかないの、一瞬走って強制的に心拍数を上げるだけで、一時的に落ち着きを取り戻せるんだとか！！これは、モノに当たって冷静になる理屈と同じなんだそうです（^_^）

続いての秘策は・・・
「5秒間の愛想笑い」

心理学の研究では『人は嬉しいから笑うのではなく、笑うから嬉しくなるのだ』という結果が出ています。ただ、ずっと作り笑いをしてると疲れるので、要所要所で5秒程、笑顔を作ると効果的なんだそうです。笑顔が多いと、それだけ人生も得するもの！！



お次は「5秒間左手を使う」慣れていないことをすると、脳が鍛えられてストレスを感じにくくなります。

仕事の合間に、一瞬脳に刺激を与えるため、利き手と逆の手で箸やペンを5秒間持つだけでも気分転換に！！

そして、特に即効性があるのが・・・「外に出て5秒以内に植物を探す」こと！落ち込んで視野が狭くなっているからこそ、あえて5秒と時間を決めて探すことで、その間、集中できる・・・。特に、人間は植物に自己を投影するので、必死に生きる植物を見て『頑張ろう！』と思うそうです（^_^）

また「耳の裏をおしほりて拭く」のも意外に効果があるそうですよ！？耳の裏には、副交感神経が集まっているので、一息ついて考えるときには最適！！

どれも時間をかけずに気分転換できる技ですから、是非お試しあれ～♪