

神話から生まれた花！？～ひまわり～

見ると自然と元気になる夏の花のひとつが、“ひまわり”ですね！
そんな元気いっぱいの



「ひまわり」の花言葉の中には「私の目はあなただけを見つめる」「熱愛・愛慕」といったものがあるのですが、それらの由来は、なんとギリシャ神話からきているそうです！

海の神の娘である海の精クリュティエは、太陽の神アポロンに一目惚れをしました。しかし、アポロンはクリュティエには目を向けることはなかったそうです。クリュティエは、苦しい片想いに嘆き哀しみ9日間も地面に立ち尽くし、アポロンを見つめていました。日の出・日の入りまで、ただ真っ直ぐアポロン（太陽）を見つめ続け、そ

の間にクリュティエが口にしたのは、冷たい露と自分の涙だけ……。そして、クリュティエは、いつしかひまわりになったという神話から「私の目はあなただけを見つめる」が結びついたとされています。



また、南米ペルーでは、太陽信仰との結びつきにより、神聖不可侵な花として、ひまわりが崇拜され「太陽」と評される花だったそうです。なので、神殿の巫女達は黄金で作られたひまわりをかたどった冠を付けていたのですが、これらが奪われてしまった為に、いつしか「いつわりの富」「にせ金貨」というネガティブな花言葉も付けられたそうです！
二面性を持つひまわり、なんだか神秘的！

8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。

牡羊座 3/21～4/19	とても明るい運気だが、ぼんやりした行動は、意外なところに落とし穴が。気を引き締めて、確実な行動を心がけましょう。	全体運 ◎○△	愛情運 ○△▲
牡牛座 4/20～5/20	運気回復傾向。信念を持って迷わずに前進してみましょう。最善を尽くせば、まずまずの結果が期待できます。優柔不断は禁物。	全体運 △○○	愛情運 ○○△
双子座 5/21～6/21	運気上昇のサイクル。物事がスムーズに展開しやすい時なので、何事にも積極的にトライしましょう。今の頑張りは、後で大きく影響します。	全体運 △○○	愛情運 ○○○
蟹座 6/22～7/22	まだまだ運気快調。すべてに頑張れるときなので、迷わないで勇気を持って行動しましょう。決して控えめにならないように。	全体運 ○○△	愛情運 △○○
獅子座 7/23～8/22	好不調の激しい時。調子に乗って勢い余って脱線しないように。石橋をたたいて、一步一步確実に前進するように心がけましょう。	全体運 ○△△	愛情運 ◎○△
乙女座 8/23～9/22	マイペースで前進しましょう。快調な運気なので、迷いやトラブルがあっても目標に向かって前進しましょう。決して弱気にならないように。	全体運 ○○△	愛情運 △○○
天秤座 9/23～10/23	運気下降中。物事が裏目に出やすい時なので、大きな事は考えずに、堅実な生活を心がけましょう。言葉使いなどにも注意し協調性を忘れないように。	全体運 ◎△△	愛情運 ◎○△
蠍座 10/24～11/21	もうしばらく運気低調。向かい風の運気だが、嫌なことも一生懸命やってみるとラッキーかも。気分も乗りにくい時だが、運気上昇まであと少しです。	全体運 ○△▲	愛情運 ○○○
射手座 11/22～12/21	運気は高め安定期。目標に向かって全力投球しましょう。弱気になると、幸運の女神にそっぽをむかれるかも。ダラダラした生活はしないように。	全体運 ○○○	愛情運 △△○
山羊座 12/22～1/19	運気は快調。心身共に充実し、安定した生活がおくれそう。仕事やプライベートも絶好調。目標ある人は、今が絶好のチャンスかも。	全体運 ○○○	愛情運 △○○
水瓶座 1/20～2/18	運気低迷中。適当な行動では何をやってもアンラッキー。テンポのいい生活を心がけて、スケジュールをたてて堅実な生活を心がけましょう。	全体運 △▲△	愛情運 ○△▲
魚座 2/19～3/20	運気上昇中。カンが冴える時なので、ヒラメキを大切に行動しましょう。迷いすぎたりすると、ツキも逃げてしまうかも。	全体運 ▲△○	愛情運 △○○

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第56号 発行日 2014年8月1日

8月10日～17日まで休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

大人も注意！手足口病！

【手足口病の症状】

5～9月が流行時期で、1～5才の子供に多く発症します。潜伏期間は3～6日で、手のひらや足の裏口の中に水疱ができます。水疱はかゆくはありませんが、口の中の水疱が破れ口内炎になると痛みます。熱は37～38℃程度で、1～3日で解熱しますが発熱しない場合もあります。



なお、手足口病は「出席停止」とはなりません。

まれに、無菌性髄膜炎や肺炎を併発することもありますので、急に高熱が出たり、嘔吐やけいれん、意識がなくなるなどの症状が出たら、急いで病院へ行って受診しましょう。

【手足口病の原因ウイルス】

コクサッキーウイルスA群やエンテロウイルス71型というウイルスなどありますが、原因となるウイルスは多種多様のため、一度かかってもその後再び感染することがあります。例年は、主にコクサッキーウイルスA16（CA16）やエンテロウイルス71（EV71）が原因ウイルスとなっていますが、近年の爆発的な流行では、コクサッキーウイルスA6（CA6）が、その多くを占めていると言われています。

これまでは、子供の病気として認識されてきましたが、新たな原因ウイルスが出現したりしていますので、**今年は、大人でも重症化例が出る可能性がある**と言われています。

【手足口病の感染経路】

飛沫感染、接触感染、糞口感染（糞便から排出されたウイルスにより口を通して感染すること）により感染が拡大するので、以下の事に注意しましょう！

- こまめな手洗い！
- 咳やくしゃみをする時には、口と鼻をティッシュ等でおお（またはマスクをする）
- 集団生活では、タオルの共用を避ける！
- おむつ交換も注意深く行う！

今月のハイライト

- 大人も注意！手足口病！・・・1P
- ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- 冷え対策の落とし穴！
～夏の夜の睡眠編～・・・2P
- 体の不思議！～つむじ～・・・2P
- 夏の皮膚は災難続き！・・・3P
- 神話から生まれた花！？・・・4P
- 今月の運勢・・・4P

【手足口病の感染期間】

症状がおさまった後でも、呼吸器からは1～2週間便からは2週間～4週間、ときには数ヶ月間ウイルスが排出されることがあるので注意しましょう！！便の取り扱いの際には、使い捨て手袋を使用するようにしましょう！！

【手足口病のケア】

- ◆残念ながら手足口病には「この薬を飲めば治る」というような**特効薬はありません**。なので、薬を飲むとしても、痛みを和らげる鎮痛剤などのみです。
- ◆ケアをしつつ、自然に治癒するのを待ちます。
- ◆**脱水症状にはくれぐれも注意しましょう！**
- ◆口の中に水疱がある間は「のどごしのいい食事」を心がけます。例えば、ゼリーやプリン、おかゆやそうめんなどもよいでしょう。かんきつ系のジュースや酸味のある飲み物、辛いスープは刺激になるため避けましょう。
- ◆水疱はかゆみを伴うので、部屋を暖め過ぎず、また直射日光を浴びないようにしましょう。

ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

★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

冷え対策の落とし穴！～夏の夜の睡眠編～

冷たい食べ物や飲みものの摂取、さらにはエアコンなどの影響により、暑い季節でも体が冷え冷えして、せめて寝る時くらいは体を温めたいと思っている方も中にはいるのではないのでしょうか？しかし、良かれと思った対策が、逆に冷えを加速させ、様々な不調を引き起こす原因になってしまうことがあります！

NG1：靴下を履く！

靴下を履いていると、かいた汗が足の体温を吸収して外に逃がすため、温めるところか反対に冷やすことに！また、靴下の締めつけが血行不良を招きますので、どうしても足元の冷えが気になるという方は、レッグウォーマーの着用をオススメします。



NG2：就寝前のスイーツ！

糖分を摂った後、それをエネルギーに変える際に大量のビタミンBを消費しますので、遅い時間に食べるのは控えましょう。

NG3：ヒート系インナーを着る！

夏でも就寝時に、ヒート系インナーを着ると

いう方がいますが、ヒート系インナーは化学繊維を含んでいるため、容易に静電気を起こしやすく、その結果、毛細血管を収縮させて体を冷やすこととなります。インナーを着るのであれば、天然素材のものを選びましょう。



NG4：熱い湯船に浸かる！

熱い湯船に数分浸かっても、体の表面しか温まりません。湯船に浸かるなら、湯温を38～40℃に設定し、ゆっくりと体の芯から温めましょう。起床時のだるさや疲労感を軽減させるためにも、間違った習慣を改めていきたいですね。

体の不思議！～つむじ～



つむじって、人によっては2つあったり、耳のすぐ後ろにあったりと十人十色ですが、つむじの存在理由としては『毛を外向きに生えさせる為』というのが有力なようです！？
毛を外向きに生えさせる為には、必ずつむじのようなものが無ければならないことは、実は、数学的に証明されているのだとか。。
でも、つむじが2つできる理由については、解明されていないようです。
まさに、体の不思議です！！

つむじについての噂話は、昔から色々存在しますよね。有名どころでは『つむじを押すと〇〇になる』というものですが、どれも科学的根拠は全くないそうです（笑）
但し、西洋ではそれらは「ブラシーボ効果」による影響ではないかという見解がメインとなっているとのこと！
つまり「つむじを押すと〇〇になる」という話を信じ過ぎてしまい、本当〇〇になってしまうという訳です。



とりわけ、何事も気にし過ぎは良くないというのが、この噂話の本当に伝えたかった教訓かもしれませんね(^_^;)

しかし、つむじは百会（ひゃくえ）というツボの近くにあり、百会を押すと、自律神経が整えられ、免疫力があがる効果があるのだとか。。。。
もしかしたら、このことが〇〇になるという噂話と関係があるのかもしれませんが。

ちなみに、周りと違って「ユニーク」な人のことを、『つむじ曲がりのへそ曲がり』と言うことがあります。こちらも科学的・医学的にも何の根拠もないそうです。あしからず（笑）

夏の皮膚は災難続き！～体調管理も大事～

その1 あせもと思いきや…!?



夏の皮膚は、紫外線対策やら汗対策やら、何かと苦労が絶えませんね。。。。
中でも、汗に関係して起こるのが『あせも』です。あせもは、皮膚がふやけた状態です。
一度ふやけた皮膚は、元には戻りませんが、残暑が過ぎて昼間の蝉の音が小さくなり、夜の虫の音が大きくなるにつれて、皮膚の細胞が入れ代わって自然と治ります。
ところが、できる部位があせもと良く似ていて、見た目もあせもなのに、涼しくなっても治り難い病気があるのです。それは。。。。

癬菌 (でんぷうきん) の増殖です！

主に、若年成人の胸や背中など、汗や皮脂が出やすい体幹にみられるそうです。
しかも、癬菌はカビの仲間で、水虫の原因の白癬菌と違って、誰でも皮膚に持っている常在菌のひとつなんだとか！
さらに、フケや脂漏性皮膚炎にも深く関わっているそうです！

普段大人しい癬菌は、油分が大好き！

汗は水分と考えがちですが、実は皮脂腺からの皮脂をたくさん含んでおり、その為、あせもと一緒に増殖するそうです。
なので、癬菌予防のポイントはやはりスキンケアです！



汗をかきやすい体質や、脂っぽい体質の方に発症しやすいので、汗かきの方は乾燥を心がけ、脂症の方は毎日入浴をして余分な皮脂を落とすなど、肌を清潔に保つことが大切です！

その2 シミの場所で体の不調が分かる!?

スキンケアなどでもなかなか改善しない厄介なシミですが、原因は紫外線だけではありません！
実は、シミの出来る場所によって、体のどこかに不調の原因が潜んでいるのです！！

★おでこのシミは？

ストレスが溜まると、体内に活性酸素が大量発生し、それが色素細胞を刺激して、シミができてやすくなるそうです。
おでこのシミが気になる方は活性酸素の除去に役立つキウイやイチゴ、トマトといったビタミンCを含むものを摂取しましょう！！

豚肉、玄米、マグロ、バナナを食べるのも効果的です。

★目の周りのシミは？

女性ホルモンのバランスが乱れると、目の周りや眉周辺にシミができてやすくなるそうです。
ので、豆乳、豆腐などを積極的に食べてホルモンバランスを整えましょう！！



★頬のシミは？

肝臓や腎臓などの内臓が弱っていると、頬にシミが出やす

くなりますので、肝臓の強化には、しじみ、あさり、レバーを！そして、腎臓の強化には、栗、くるみ、小豆、キノコ類がオススメです！！

★口の周りのシミは？

ビタミンB12が不足すると自律神経のバランスが乱れて口の周りにシミがでやすくなるそうです。
口の周りのシミが気になる方は、ビタミンB12を含むしじみやあさり、さんま、牡蠣を摂取しましょう！！