

お月見豆知識！十五夜と十三夜！

突然ですが、クイズです！秋のお月見のことを十五夜といいますが、これはいつ？

- ①8月15日 ②9月15日 ③毎年違う

【解説】旧暦の8月は、1年の中で最も空が澄みわたり、月が明るく美しいとされていたため、平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになり、十五夜といえは旧暦の8月15日をさすようになりました。



なので、旧暦を新暦に置き換え、9月15日が十五夜だと思っている方も多いでしょう。

しかし、月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と、太陽の動きを基準にしている現在の暦にズレが生じるため、毎年9月中旬～10月上旬の間に旧暦の8月15日がやってきます。これだけ幅があると何かと大変なため、十五

夜関連の行事を毎年9月15日に固定化している場合もありますが、正確には違います。よって答えは・・・③でした！！

《十三夜っていつ？》

十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言われているため、中秋の名月（十五夜）から約1ヵ月後に巡ってくる、十三夜のお月見を昔から大切にしている、十五夜または十三夜のどちらか一方しか観ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いこととしていました。

ちなみ、今年の十五夜は9月8日（月）で、十三夜は10月6日（月）です！くれぐれも片見月にならないようにね(^_^;)

9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 ◎○△	恋愛運 ○△▲
牡牛座 4/20～5/20	運気回復傾向。信念を持って迷わずに進んでみましょう。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 △○○	恋愛運 ○○△
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 △○○	恋愛運 ○○○
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 ○○△	恋愛運 △○○
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 ○△△	恋愛運 ◎○△
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 ○○△	恋愛運 △○○
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 ◎△△	恋愛運 ◎○△
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 ○△▲	恋愛運 ○○○
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 ○○○	恋愛運 △△○
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 ○○○	恋愛運 △○○
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 △▲△	恋愛運 ○△▲
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 ▲△○	恋愛運 △○○

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第57号 発行日 2014年9月1日

ヒトメタニューモウイルス感染症とは？

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすウイルスの一種です。1～3才の幼児の間で流行することが多いのですが、大人にも感染します。小児の呼吸器感染症の5～10%、大人の呼吸器感染症の2～4%は、ヒトメタニューモウイルスが原因だと考えられています。特に、乳幼児や高齢者では重症化することもあり、注意が必要です。

《ヒトメタニューモウイルス感染症の主な症状！》

ヒトメタニューモウイルス感染症は、いわゆる風邪症状にとっても似ています。

- 咳 (多くの場合、1週間程度続きます)
- 熱 (多くの場合、4～5日程度続きます)
- 鼻水



悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- ゼイゼイ (ヒューヒュー) という呼吸 (喘息様気管支炎、細気管支炎)
- 呼吸困難 など

《ヒトメタニューモウイルス感染症の特徴！》

ヒトメタニューモウイルスに感染しても、1週間程度で症状は治まります。しかし、1回の感染では免疫が獲得できません。何度か繰り返して感染してしましますが、年齢が上がるにつれて徐々に免疫がつき、症状が軽くなる傾向にあります。

ヒトメタニューモウイルスは、ウイルスの遺伝子も感染症の症状もRSウイルスに似ており、症状も見た目だけでは診断できません。感染の流行を防ぐためにはウイルスの鑑別を行うことも大切ですので、医師から検査を勧められることがあります。

ヒトメタニューモウイルスの迅速診断キットでは、鼻咽頭を細い綿棒でぬぐった後、5～15分程度で鑑別できます。1年中発症は確認されていますが、特に3～6月は流行のピークです！！

《ヒトメタニューモウイルス感染症の治療》

★基本は対症療法・・・ヒトメタニューモウイルスだけに感染している場合、各症状を楽にするための対症療法を行います。水分をしっかりととり、温かくしてゆっくりと休みましょう。

症状が辛いときは、咳や鼻水を抑えたり、熱を下げるためのお薬が出ることがあります。

★細菌の同時感染にも注意・・・ヒトメタニューモウイルスと同時に細菌にも感染してしまうことも少なくありません。

今月のハイライト

- ・ヒトメタニューモウイルス感染症とは？ 1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・『幸せをもたらす選択』3つの問い！・・・2P
- ・あなたは陰と陽どっち！？・・・2P
- ・発想の転換！？おやつは補食・・・3P
- ・知っ得情報！
- ・おつまみより屋食が大事！～ビール編～3P
- ・お月見豆知識！十五夜と十三夜！・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

ヒトメタニューモウイルスに感染し、熱が4日以上続く場合は、細菌にも感染している可能性があり、その場合は、抗菌薬が必要となります。熱が長引く時は、中耳炎や細菌による肺炎などをおこしていることがあるので、再度早めに受診しましょう。また、お薬が出たら、医師や薬剤師の指示通りに飲みましょう。

★帰宅したら、手洗いうがい、家庭内でも感染対策・・・

ヒトメタニューモウイルスは、咳やくしゃみで吐き出されたウイルスが付いてしまったり（飛沫感染）、気がつかないうちにウイルスに触れてしまったり（接触感染）することで感染が広がります。保育園・幼稚園や小学校などでの集団感染に注意する必要がありますので、家に帰ってきたら、手洗いうがいを徹底しましょう。

また、家庭内でもご兄弟、ご両親、おじいさん・おばあさんに感染してしまうことがあります。お子様の調子が良くないときは、ウイルス感染が広がらないよう、マスクを着用する、タオルや食器を分けるなどの感染対策をしましょう！！



トピック！

- ◆看護師さん（正社員、パート）募集中です！
- ◆8月18日 受付をリフォームしました！
- ◆8月20日 ダスキンによる院内の大掃除を行いました。
- ◆8月21日 新人スタッフがJAL接客セミナーに参加しました。
- ◆8月24日 院長、スタッフが勉強会に参加しました。
- ◆9月6日 開院8周年になります！！

※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

発想の転換！？おやつは補食！

何となく食べるのをためらう間食ですが、疲れやすい今の時期は、逆に体にプラスに働くそうです！！

管理栄養士さん曰く・・・『**実は、間食は食事だけでは摂取できない栄養素をとる方法でもあるんです。不足したものを補う“補食”は、間食の本来の姿といえます**』とのこと！



成長期で活動量が多い子供と異なり、大人の場合はエネルギーを摂り過ぎると肥満につながる

がります。できるだけエネルギーを抑え、不足しがちなビタミン類や食物繊維、カルシウムなどを補給しましょう。カロリーとしては1日あたり約200kcal以内が目安！！

脂質や糖質がたっぷり含まれるケーキやパイを食べた日は、夕飯時にごはんの量を控えたり、いつもより体を動かすなど調整するのがコツですが、同じエネルギーのおやつでも、夕食後にとると体脂肪に変わりやすいので要注意です！！

オススメの間食は・・・

「胚芽」「豆乳」

まだまだ冷たい飲み物が欲しい時期ですが、胃が冷えると消化吸収機能も低下しやすくなります。なので、胃液の分泌を促すようながやはちみつレモンをお湯に溶かしたホットドリンクや、カルシウム豊富な牛乳にはちみつ、シナモンなどを加えたホットミルクなど、温かい飲み物がおススメです。



またビタミンB1が豊富な胚芽パンのサンドイッチ、パイナップルやぶどう、桃といったフルーツもビタミン類と糖質を豊富に含み、ストレス軽減に役立つそうです！小腹がすいたときは、不足しがちな栄養素を意識しながらおやつを選んでみましょう！

知得情報！おつまみより昼食が大事！～ビール編～

残暑厳しい今でも、やっぱりビールが美味しい！

でも、夏バテ気味での飲酒は悪酔いのもと・・・。



実は、悪酔い防止に大事なのはつまみよりも昼食なのです！

アルコールは、一部胃で吸収されますが、肝臓をゴールと考えると、先に吸収されたアルコールにツマミの栄養素が追いつくことはできません。つまり、酔い始めは、肝臓に蓄えた栄養素でアルコールを分解しないといけないということです。

＜昼食を豚肉メインに！＞

肝臓でアルコールを分解するのに、すぐに必要なのはブドウ糖とのこと！

ブドウ糖は、糖質を摂取すればよいので、昼食で簡単に摂ることができるでしょう。

もう一つ重要なのは、B群ビタミンで、中でもビタミンB1が鍵です・・・ビタミンB1が多く、摂取しやすい食べ物がまさに豚肉です！！豚肉には、牛肉の約10倍のB1が含まれています。

なので、飲み会がある日の昼食には、豚肉食がおすすめ！！生姜焼き・カツ丼・肉そば、

カツカレーなど。。。昼食に豚肉と糖質を摂取しておけば夜の第一陣のアルコールを肝臓で迎え討つことが可能です！



但し、喉の渇きを感じる時は、体が脱水状態になっているときです。

喉が渇いているときほどビールは美味しく感じるものですが、ガブガブ飲んでいるとアルコールの血中濃度が高くなり、悪酔いの可能性も上がります。

飲む速度を考えながら、美味しいビールを頂きましょう♪

『幸せをもたらす選択』3つの問い！

『人生は選択の連続である』というシェークスピアの言葉があります。『幸せをもたらす選択』だっただけです！



【問いその1】私が行うこの選択の結果はどうなるだろう？

結果から考えることは、夢や目標、理想などを考えることにながります。目標やゴール、理想の状態のことを「アウトカム」と言いますが、目標などを実現するために、まずアウトカムを明確にする必要があります。明確にすればする程、その目標などを実現しようとする脳が無意識のうちに、必要な情報を集めるようになってくるのです。

【問いその2】私が今、行おうとしているこの選択は、自分と自分の周囲に幸せをもたらすだろうか？

日々、無意識のうちに多くの選

択を繰り返して、今この瞬間が形作られていますが、意識的に選択をするケースが発生した場合、その選択をすることで「幸せ」がもたらされるかどうかを考慮することが大切。

【問いその3】もし自分がこれを選択したら、どうなる？

選択をするときに、頭では『YES』だったとしても、体がなんとなく重かったり、緊張していたりするよう不快感を覚えた経験がされた方もいらっしゃるかと思います。快適か？不快か？を体にも聞いてみましょう。



私達は、この一瞬一瞬において選択をしています。

その選択によって未来・人生が作られていることを意識し、選択において迷ったときは『どちらが自分や周囲に幸せをもたらす選択か？』という視点で考えてみるとイイかもしれませぬ！

あなたは陰と陽どっち！？

私達の体というのは、毎日の食事や生活習慣によって、陰、陽のどちらかに偏りがち。このどちらの状態も、それぞれ病気にかけやすくなるため、陰と陽の間の「中庸：ちゅうよう」を保つことが大切です。



＜陰と陽の食材一覧＞

【陰の食材】 トマト、きゅうり、レタス、生きのこ、バナナなどの南国のフルーツ、スイカ、メロン、豆乳、牛乳、緑茶、コーヒー、白米、パン、うどん、白砂糖など。

【陽の食材】 ごぼう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、梅干し、栗、ざくろ、牛肉、豚肉、鶏肉、魚卵、ほうじ茶、もち米など。なお、陰の食材も加熱をすることで、陽に近付くことがあります。今後の食生活に、是非取り入れてみて下さい！



体の状態が分かれば、どのような食べ物が必要なのも見えてきます。いつまで経っても、夏の疲れが取れないという方は、今一度、食事内容を見直してみてもいかがでしょうか！？

＜簡単陰陽診断！＞

【陰に偏っている方】

- 色白 ●白髪がでやすい ●寒がり ●痩せ型
- 尿の色が薄く、赤っぽい
- 貧血、低血圧気味

【陽に偏っている方】

- 色黒 ●筋肉質 ●暑がり ●がっちり体型
- 尿の色が濃く、ビール色 ●血圧が高め

自分の体の状態は、どちらですか？

陰に偏っている方は陽の食材を摂り、陽に偏っている方は陰の食材を摂って、体を中庸に近づけましょう。