

インフルエンザ予防接種の予定!

★10月15日(水)～予約開始。

- 直接受付窓口による予約のみです。
- 電話予約は不可です。

★10月20日(月)～接種開始。

- 価格は全て2,500円(税込)です。

今月のハイライト

- ・インフルエンザ予防接種の予定!・・・1P
- ・特集!～ Dengue熱～・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!・・・1P
- ・人生を楽しく!禅のシンプル思考術!・・・2P
- ・言葉の語源を知れば、読書もまた楽し!2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・つま楊枝が薬だった?・・・3P
- ・運動会、はじめて物語!・・・4P
- ・今月の運勢・・・4P

第58号 発行日 2014年10月1日

特集!～ Dengue熱～ 症状と感染経路について!

Dengue熱の感染経路は、主に蚊です。ウイルスを持った蚊に刺されることで感染し、人から人に感染することはありません。

症状はというと、実は、8割方は無症状のまま終わるそうです・・・。

症状が出る場合は、潜伏期間が約6日前後あった後(長くても14日程度)突然の高熱、目の奥の頭痛、発疹、筋肉や関節の痛み等がでてきます。

4～8日間熱が続き、熱が下がる頃に発疹が胸部や四肢へと広がっていきます。また、食欲不振や倦怠感も1～2週間続くこともあり、血小板が減少してきた場合、歯肉や鼻からの出血も見込まれます。「 Dengue熱」の症状は、通常1～2週間程度で快復しますし、後遺症が残ることもほとんどありません。

怖いのは、この「 Dengue熱」が発展して「 Dengue出血熱」になってしまった場合です!!

「 Dengue出血熱」とは「 Dengue熱」の高熱が下がった後、数日続くのですが、循環器内で出血が起こったり、腹や胸に水が溜まったりし、臓器障害を引き起こす事があります。

「 Dengue出血熱」が発症するのは「 Dengue熱」発症の全事例のうち5%未満とされているのですが Dengue熱に感染するのが2回目以降の場合は、更に「 Dengue出血熱」に発展する可能性が高くなります。

【子供が Dengue熱に感染した場合】

子供が Dengue熱にかかってしまった場合、その症状は一般的に大人の場合よりも軽く、快復も早いと言われています。

しかし、その一方で「 Dengue出血熱」に発展する可能性が高いのが特徴です。 Dengue出血熱を発症してしまった場合、適切な治療が施されなければ、致死率は15%を超えてしまうので、かなりの注意が必要です!!

【予防・検査・治療】

実は、 Dengue熱には特別な予防ワクチンや治療法はありません。強いて言うならば、蚊よけに虫除けスプレーをこまめにするくらいでしょうか。治療に症状に応じた対症療法が一般的です。

Dengue熱かどうかの検査については、上記のような Dengue熱と疑われる症状がある上に、血清検査で陽性が出れば Dengue熱であると診断されます。

【 Dengue熱が危険視される理由とは?】

Dengue熱の怖いところは、その未知性であると考えられています・・・感染しても症状が出ないことが多く、感染したこと気づきにくい上に、2回目以降の感染では、致死の可能性がある Dengue出血熱に発展する可能性が跳ね上がるからです!!



- ◆看護師スタッフ募集中です。
- ◆サクラシールができました。
- ◆9月17日、ダスキンによる大掃除を行いました。

※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

運動会、はじめて物語!

現在のよう運動会が、日本で初めて行われたのは、1874年(明治7年)海軍兵学寮で、当時は運動会とは言わず「競闘遊技会」という名前だったそうです。



何の競技でしょう?
「ぼらのあみごえ」
「ちようのはなおい」
「うさぎのつきみ」など、なにやら動物を題材にした絵画の名前のようですが、実はこれが、日本で初めて行われた運動会の競技名なのです!?

そして、その4年後、北海道の札幌農学校では「遊戯会」として、陸上競技、竹馬競争、蛙跳び競争、パン食い競争といった現在の運動会の種目に近い、レクリエーションが行われ、その後、学校での運動会は、整然と行われるようになったと言われています。

ちなみに、海軍兵学寮で行われた種目には「100メートル走」などといった、単純な名称などついていませんでした。

現代語訳すると・・・
「ぼらのあみごえ」は「走り高跳び!」
「ちようのはなおい」は「二人三脚!」
「うさぎのつきみ」は「三段跳び!」
いかにも日本らしい!? 競技名ですね。
競技種目は「武芸十八般」にちなんで全部で18あったそうですが、他には一体、どんな名前の種目があったのでしょうか!?



10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	運気急降下。気が重くなるような事が、いつ起きてもおかしくありません。あせらないで、マイペースを心掛けましょう。	全体運 ○△△	恋愛運 ○◎◎
牡牛座 4/20～5/20	ようやく運気上昇。自分の持ち味を最大限に出してみましょう。きっと、あなたの存在を皆が認めてくれるでしょう。今はあなたが輝く時。	全体運 △○◎	恋愛運 △◎◎
双子座 5/21～6/21	アツという間に運気急落。憂鬱な気分になりやすい時なので、テキパキとした行動で気を引き締めましょう。ぼんやりしないこと。	全体運 ◎○▲	恋愛運 ○○△
蟹座 6/22～7/22	不安定な時。あせればあせるほど、運気がカラ回ります。今は積極的に行動するより、将来に備えて、充電しておきましょう。	全体運 ○▲△	恋愛運 △▲▲
獅子座 7/23～8/22	運気は下降中。まだパワー十分だが、一歩間違えると大波乱があるかも。慎重に、石橋をたたいた行動を心掛けましょう。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○○◎
乙女座 8/23～9/22	安定した運気。目標に向かって前進しましょう。いい加減な気持ちでなければ、だいたいの事は思い通りに。とにかく、今が絶好のチャンスです。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○△○
天秤座 9/23～10/23	運気下降線。心が落ち着かないままの行動は、トラブルのもと。自我を押さえて、周囲の意見に従いましょう。控えめな態度が賢明です。	全体運 ○△△	恋愛運 ○○◎
蠍座 10/24～11/21	運気大暴落。仕事や人間関係などでトラブルに巻き込まれやすい時なので、言葉使いや態度に気を付け、心にゆとりをもって、慎重に行動しましょう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○△
射手座 11/22～12/21	気分次第で運気が変わる時。爽やかな表情を心掛けて、いろんな事に熱中してみましょう。きっと楽しいことが目白押し。暗い顔はNGです。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○◎
山羊座 12/22～1/19	安定した運気。楽しい事が期待出来る時だが、ぼんやりした生活は要注意。前向きな姿勢で、堅実な行動を心掛けてみましょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ○△▲
水瓶座 1/20～2/18	運気はややパワーダウン。控えめな態度を心掛けましょう。今は大きな飛躍を望むより、明るい生活を意識すれば良いことがあるかも。	全体運 ◎○△	恋愛運 △○◎
魚座 2/19～3/20	運気は上昇気流。楽しい話題が多く、明るい気分生活出来るでしょう。目標のある人は、常に先の事を考えた行動をしてみましょう。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○△△

人生を楽しく！禅のシンプル思考術！

流行りの洋服を着ていないと格好悪いとか、もっとスキルをあげなければなどと、現代人は、オシャレや自分磨きに大忙し！！
向上心があることは、とても素敵なことですが、現代人は“がんばり過ぎ”の傾向にあります・・・予定を詰め込み過ぎて、心が不安定になっていませんか？



そんなときは「禅のシンプル思考術」を取り入れて、肩の力を抜いてみましょう！！

◆シンプル思考術その1

「人と比べることをやめる！」

10人いれば10人の考え方や生き方があるので、人と比べることはナンセンス！
Aさんが英語を習い始めたから私も・・・。
Bさんが痩せたから、私も今日から・・・。
などと他人と比べて、同じことをしようとすると、やる事が沢山になりすぎて、キャパ

オーバーに。結果、心に余裕がなくなりストレス過多になってしまいます！

◆シンプル思考術その2

「自分流を決める！」

インターネットや雑誌などの情報が溢れかえっている世の中なので、自分の考えをしっかり持っておかないと流されてしまいがち。
ファッションなども、流行りをすべて取り入れるのではなく、自分のフィルターを通して本当に必要なものか、そうでないものかをきちんと見極めましょう！

それでも、イライラ&モヤモヤしてしまい、心に余裕がないなと思ったら、軽く目を閉じ、おへその下あたりにある丹田を意識しながら、息を深く吐いて、そのあと深く吸うのを繰り返してみましょ！心がスッと穏やかになるはずですよ！

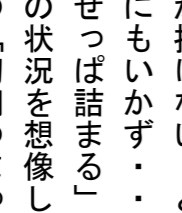


必要があるのかも！
「ほぞをかむ思い」をしなくてはならないなら、日々全力で取り組む



「ほぞをかむ」とは自分の「おへそ」のこと。どう頑張ってみても、自分のおへそをかむことは不可能です。だからこそ『不可能なことが起きてから、後悔しないようにしよう！』という教えの気持ちがこの言葉の語源です！
不可能なことは、最初から不可能だったわけではなく、自分の行動の結果として、どうにもならなくなってしまうことが多いものです・・・。
「ほぞをかむ思い」をしなくてはならないなら、日々全力で取り組む

読書の秋、日本語の語源や意味を知るのもまた楽し！



「せっぱ詰まる」と表現します。が「せっぱ」を漢字に変換すると「切羽」となり、刀の鐔と鞘が接するところにある、楕円形の金具を指します。
これが詰まると刀が抜けなくなってしまうわけですから、敵を目前にして、刀が抜けない！と



「せっぱ詰まる」と表現します。が「せっぱ」を漢字に変換すると「切羽」となり、刀の鐔と鞘が接するところにある、楕円形の金具を指します。
これが詰まると刀が抜けなくなってしまうわけですから、敵を目前にして、刀が抜けない！と

言葉の語源を知れば、読書もまた楽し！

涼しくなり、秋を実感する今日この頃ですが、本を読んでいたりすると、普段何気なく目にしたり口にする言葉なのに、その意味や語源を知らない！なんてこと、ありませんか？

例えば・・・『ほぞをかむ』
「ほぞ」とは自分の「おへそ」のこと。どう頑張ってみても、自分のおへそをかむことは不可能です。だからこそ『不可能なことが起きてから、後悔しないようにしよう！』という教えの気持ちがこの言葉の語源です！

不可能なことは、最初から不可能だったわけではなく、自分の行動の結果として、どうにもならなくなってしまうことが多いものです・・・。
「ほぞをかむ思い」をしなくてはならないなら、日々全力で取り組む

秋の味わい！栗と鶏肉の甘辛煮！

【材料1】

鶏もも肉・・・200g
栗の甘露煮・・・100g
(市販品)
れんこん・・・100g
細ねぎ・・・1～2本



【材料A】

酒・・・大さじ4
しょうゆ・・・大さじ2
栗の甘露煮のみつ・・・大さじ3
サラダ油・・・小さじ1

①鶏肉は、余分な皮や脂を切り落とし、大きめのひと口大に切る。

れんこんは、6～7mm幅のちょう切りにして水にさらす。

②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉と水気を切ったれんこんを炒める。

③肉の色が変わったら栗と材料Aを加え、落し蓋をして火を少し弱めて5分ほど煮る。

④落し蓋を取って、さらに5～6分煮詰める。

器に盛りつけ、刻んだ細ねぎをちらせば完成～！！

【作り方】

つま楊枝が薬だった？あの戦国武将も愛用！

「武士は食わねど高楊枝」ということわざでも知られるように、日本には古くから食事のあとには楊枝を使う風習がありますよね。
実は、楊枝の素材として使われる柳には、痛み止めの効果があり、世界的に有名な鎮痛剤であるアスピリンも、柳に含まれるサリチル酸から作られているのだそうです！！



枝をさした浄水を参拜者に注ぎ、痛み止め（特に頭痛）や健康を祈願するというもの。その昔、頭痛に苦しんでいた後白河法皇が、薬師如来（やくしによらい）のお告げ通りに柳の大木を棟木として三十三間堂を建立したところ、頭痛が治ったという話が由来となっています。

科学的に、薬としての効果が証明されていない時代から、「柳＝鎮痛」と結び付けられていたのがうかがえますね！

柳の鎮痛効果は

当たり前だった？！

つま楊枝は、もともと楊柳：ようりゅうと呼ばれる柳の枝から作ったことが語源と言われています。

京都にある三十三間堂では、楊枝浄水加持会（ようじじょうすいかじえ）通称「やなぎのおかじ」という儀式が現在でも行われており、これは、柳の

さらに、あの豊臣秀吉も柳で作られたつま楊枝を愛用していたというのです！？

ゆかりの深い京都東山の豊国神社には、遺品として秀吉の歯が納められているそうですが、現代の科学から歯槽膿漏だったと推定されているのだとか・・・。



つまり、つま楊枝を愛用していたのは、痛み止めのためと考えると納得のゆく話！！

そんな秀吉の時代から約300年経った、1897年に柳からサリチル酸を抽出し、世界的に有名な鎮痛薬「アスピリン」が誕生します。

しかし、なぜ鎮痛効果があるのか、薬ができてから長い間謎に包まれたままだったそうで、1971年にイギリスの薬理学者ジョン・ヴェインによって解明され、それはノーベル賞を受賞するほどの大発見だったそうです！

現在では、アスピリンで心筋梗塞や脳卒中が予防できることも判明し、研究が続けられるほど、柳はあなどれない存在なのです！

楊枝に歴史あり！これからも重宝しそうですね(^_^)！