体の不思議！～冷えのぼせ～

顔はカーッと熱いのに、足はゾクゾクする！頭はボーッとのぼせているのに手を触るとヒヤッと冷たい！
最近、そんな症状を訴える人が増えているそうです！！

これらは『冷えのぼせ』と言われる症状。
体が長期間冷え切って、重度の冷え症になると、逆に上半身がカーッと熱くなることがあり、冷え症で悩む人のほとんどが、実は『冷えのぼせ』だということです！！

でも、体が冷え切っているのになぜ「のぼせ」という真逆の症状が出るのでしょうか？

私達の体のメカニズムとして冷えを感じると、頭部の温度が下がらないように、体温を調整する機能があります。
この為、手や足の末端が冷えた場合には、頭を温めようとする働きが起こるのです。

手足が冷えれば冷えるほど、頭はどんどん熱くなります。

この両極端の状態が長く続くと、交感神経と副交感神経が異常なほど頻繁に交代するようになり、自律神経の乱れが生じます。
冷えのぼせは、いわば・・・自律神経失調症型の冷え症と言えるのです！

冷えのぼせ対策！

日常のケアで最も重要なのは効率的に血液を温め、**全身を温めることです**！
特に、首には皮膚のすぐ下を大きな血管が通り、頭を支える筋肉がある為、全身を効率的に温めることができます。
首の後ろを温めることで、副交感神経が優位に切り替わり、自律神経のバランスも整います。

さらに、効果的に交感神経の緊張を和らげ、眠りにつく為には、寝る前の５分間、首を温めながら腹式呼吸をするのも効果的だそうです！

足を組むのはほどほどに！

デスクワーク中やイスに座った時など、無意識に足を組んでしまう人も多いのではないでしょうか？
なぜ人間は足を組むのか？その真相は・・・

専門家曰く『体の重心を調整するため』ということです！
人は座っている時、脊椎とお尻の座骨でバランスを取りますがほとんどのイスは、座る人の座高や足の長さ、お尻の大きさなど、様々な条件にピッタリ合うように作られていないので、バランスが崩れてしまいます。
例えば、イスが合わずに座りが浅く、前かがみになると、脊椎の腰の部分は後ろ側に弓なりになって重心が後方にいくため、足を組むことで、前方に重心をシフトさせて偏りを解消したくなります。
他にも、何かを片方の手に持つなどして、上半身の姿勢が左右非対称になり、片方のお尻に重みが集中した場合、そのお尻側の足を組むことで均衡した状態に持っていこうとする訳です。
しかし、足を組むのはバランスを保つための応急処置であって座る時は両足を床に着け、お尻を後ろに引いて腰骨を前に、下腹に力を入れて肩の力を抜く、立腰という姿勢が理想的！
その場しのぎで足を組み続けていると、膝の外側にある骨の下を走る神経が圧迫されて麻痺する腓骨神経麻痺や、いつも同じ側の足を組む癖がつくと、脊椎が左右どちらかに曲がる側彎症（そくわんしょう）になる可能性もあるそうですよ。

無意識に足を組んでしまう人は要注意ですよ！

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科　ニュースレター

第 62 号　発行日 2015年2月1日

今月のハイライト

・２０１５年花粉の飛散予測！・・・・・・１Ｐ
・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・・１Ｐ
・２０１５年はどんな年！？・・・・・・２Ｐ
・おもしろバレンタイン川柳！・・・・・・２Ｐ
・月曜日を楽しく！・・・・・・・・・・・３Ｐ
・今月の運勢・・・・・・・・・・・・・・３Ｐ
・体の不思議！～冷えのぼせ～・・・・・・４Ｐ
・足を組むのはほどほどに！・・・・・・・４Ｐ

2015年 花粉の飛散予測！

花粉症に悩む方にとっては辛いシーズンとなりますが、今年の花粉傾向を理解し、是非、早めの対策をお願いします！！

２０１５年の花粉飛散量は・・・
●平年（2008～2014年平均）の１割増。
●2014年シーズンの５割増となる予想です。
東日本は、平年よりやや多く平年の３割増で、西日本では、平年と同じかやや少なくなりそうです。
最も花粉が飛散する地域は、関東～東海で、多い所では平年の５割増となる見込みです。
一方、中四国や九州の飛散量は、平年より少なくなる見込みで、２０１４年の半分になる地域もありそうです・・・例年と同様、２月以降は徐々に花粉飛散量が増えていくので、早めに事前の対策をとることをおすすめします。

●愛知県は例年よりやや多く　昨年の５割増！
２月中旬から、本格的に飛散すると予測されます。

＝花粉対策知っ得情報＝

【花粉症用マスクの効果は？】
花粉症対策として、マスクを使用されている方も多いのではないでしょうか？マスクを使用することで吸いこむ花粉の量を約１／３～１／６に減らすことができると言われています。
特に、鼻の症状が気になる方にはおすすめです！また、花粉が飛び始める前からマスクをする事で、花粉症の発症を抑えることも期待できます。
早め早めのケアで、今年の花粉シーズンを乗り切りましょう！

【上手な洋服選びが、花粉を寄せ付けない！？】
花粉症対策の第一歩は「花粉を寄せ付けない」
実は、外出するときの洋服によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが出る事をご存じですか？
一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。
春先用の洋服選びの参考にして下さいね！

【上手な換気で、花粉を減らせる！？】
“１０００万個”これは何の数だか分かりますか？
花粉飛散時期に１時間換気した際に、部屋に入ってくる花粉の数がこれぐらいだと言われています！
（３ＬＤＫマンション一戸の場合）
換気のコツは、開窓の幅を１０㎝程度にすることとレースのカーテンを使用することです！！
これで、侵入する花粉を約１／４に減らすことができるそうです。また、換気時間を短くしたり、こまめな掃除にも気をつかいましょう。

【目がかゆくなる前に一工夫！】
花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。
効果の高い花粉症用メガネもありますが、通常のメガネでも、何もしないときに比べて目に入る花粉の量を約１／３に抑えると言われています。
また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意！！コンタクトレンズによる刺激が、アレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事も・・・。
花粉のシーズン、気分転換も兼ねてメガネをかけてみてはいかがですか？

**【カゼのときだけじゃない！
「うがい」を習慣づけて！】**
外出先から帰って、まず行う花粉対策としておすすめするのは「うがい」です。
花粉時期になると、喉がイガイガする！！こんな経験はありませんか？鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きで喉の方へと送られます。
カゼのシーズンだけでなく『家に帰ったらガラガラうがい』の習慣を続けて、喉の花粉を洗い流すようにしましょう。

トピック！

★**インフルエンザの予防接種は終了しました。**
★１／２１：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

２０１５年はどんな年！？

２０１５年の未年。干支には何か不思議な巡り合わせがあるかもしれません！過去の「未年」の主な出来事・ニュースから、２０１５年を予測してみましょう！

まずは「東京」に注目です。
ちょっと古い話ですが、４８年前には、公営ギャンブル廃止で有名になった美濃部都知事が誕生し、初の革新都政がスタート！
３６年前は、東京国際女子マラソンが開催され女子のマラソンブームの先駆けとなりました。
２４年前には、西新宿の高層ビルが完成し、都庁移転が実現。今年は、オリンピックを５年後に控えた東京に何か大きな動きがあるかも！？

続いて、テレビドラマとヒット商品です。
３６年前には「機動戦士ガンダム」がテレビに登場し、その後はガンプラが大流行！
２４年前は、純愛ドラマが絶好調！「東京ラブストーリー」「１０１回目のプロポーズ」は、ともに主題歌も大ヒットしましたね！

１２年前は「冬のソナタ」のスタートで、韓流ドラマブームが始まっています。
テレビから、また新たなブームが生まれるかもしれませんね！！

そして、私達の身近な生活に欠かせない存在となっている大ヒット商品も、実は「未年」に多く生まれているのです！！

レトルトカレーの先駆である「ボンカレー」電車の「自動改札」や「使い捨てコンタクトレンズ」さらには、使い捨てカイロの第１号「ホカロン」が生まれました。
また、粗大ごみ収集の有料化やクルマのオートマチック限定免許も始まりました。

こうしてみると、干支は単に１２年ごとですが「ひと回り」して、小さな繰り返しがあるのかもしれませんね。
一体２０１５年には、どんな繰り返しや大ヒット、新商品が登場し、どんな新しいことが始まるのでしょうか！？
楽しみにしましょう！

おもしろバレンタイン川柳！

昨年の流行語となったフレーズや時事用語、話題を織り込んだクスッと笑わせてくれる川柳！若い男女だけでなく、職場や家庭、はては女性同士の友チョコ、自分へのご褒美チョコといった具合に、今や国民的な行事となったバレンタインデー・・・今年はいかに！？

ありのまま　報告しよう　チョコの数
もしかして　ダメよダメ元　勇気チョコ
義理チョコも　心に灯る　ＬＥＤ
チョコ渡し　壁ドンされる　イメトレ中
我が想い　こぴっと込めた　チョコきみに
馴れ初めは　余った義理チョコ　これも縁
チョコ渡し　いいトモ終了　いいカレへ
チョコ渡す　父と夫が　いる平和
パパにチョコ　リスクはゼロで　ハイリターン
還暦に　米寿の母の　チョコ届く
悩まずに　ゲラゲラポーと　チョコ渡す
チョコがゼロ　号泣会見　したくなる
レリゴーと　自分励まし　渡すチョコ

ブルーマンデー症候群撃退！

日曜日の夜に、のんびりサザエさんを見た直後、急に月曜日を迎えるのが憂鬱になる・・・「ブルーマンデー症候群！」これは、月曜日から始まる仕事に対する不安感や恐怖心などを持つことが大きな原因！なので、月曜日に会社へ行く楽しみを見つけることがブルーマンデー症候群撃退のカギとなります！

例えば、月曜日はお気に入りの服を着るようにしてみたり、１週間の中で一番贅沢なランチをするなど、月曜日が待ち遠しくなるようなことを予定してみてください♪
また、洋服、カバン、靴、ハンカチなど、自分の気分にあった色を身につけることも効果的なんだとか！
元気いっぱい仕事をしたいという方は、体温を上げるエネルギッシュな赤系！
落ち着いて仕事をしたいという方は、気持ちを穏やかにする青系！

楽しく仕事をしたいという方はコミュニケーション力を高める黄色など、顕在意識と潜在意識の両レベルに働きかける『色』を利用することもひとつの手です。
そして、週末の過ごし方も見直しましょう！
週末に身体のリズムが崩れることで月曜日の朝にだるさが残り、１週間のスタートを鈍らせてしまいます。
予定を詰め込み過ぎず、ゆったり過ごす時間を持つようにしてくださいね♪

月曜日を楽しく！

２　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。

		全体運	恋愛運
牡羊座 3/21～4/19	運気は一気に最高潮。やりたいことをどんどんやってみましょう。軽率にならなければ、ラッキーなことがたくさん起きるでしょう。	○◎◎	○△▲
牡牛座 4/20～5/20	運気停滞気味。マンネリ化した生活では、楽しいことはまったく期待出来ません。変化のある生活を心掛けて、気分だけでも高めてみましょう。	○○△	○◎△
双子座 5/21～6/21	不安定な時。あせれば、あせるほど運気がカラ回りします。今は、積極的に行動するより、将来に備えてじっくりと充電しておきましょう。	△▲○	△▲○
蟹　座 6/22～7/22	やればやるほど成果の上がる時。弱気にならず思い切って行動しましょう。目標のある人は、花を咲かせるには絶好の時かも。	○◎◎	○◎○
獅子座 7/23～8/22	運気低迷期。あせっても楽しいことは期待できません。今は、仕事や遊びなどに没頭するよりも、のんびりと休養をとった方が賢明でしょう。	△▲○	▲△◎
乙女座 8/23～9/22	もうしばらく運気低調。向かい風の運気だが、嫌なことでも進んで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。	◎△▲	○◎△
天秤座 9/23～10/23	運気急落。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、言葉使いや態度にも気を付け、心にゆとりをもって慎重に行動しましょう。	△▲○	△○◎
蠍　座 10/24～11/21	月後半にかけて運気下降。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、一人で悩むより信頼できる人に相談してみましょう。	◎○▲	△◎▲
射手座 11/22～12/21	運気は最高潮。いろんなことを思い切りやってみましょう。きっと、思わぬところから大きな喜びが見つかるでしょう。とにかく行動あるのみ。	○◎◎	△○○
山羊座 12/22～1/19	運気は追い風。あなたのプラス面が表に出やすい時なので、弱気にならないで何事にも思い切った行動をとってみましょう。	△○◎	△○○
水瓶座 1/20～2/18	運気は活発。殻に閉じこもらないで、新しい目標でも立てましょう。行動があればあるほど、楽しいことがたくさん期待できるでしょう。	○◎△	○△▲
魚　座 2/19～3/20	気分によって運気が変わる時。難しい顔をしてるとロクなことがないかも。とにかく、爽やかな笑顔を心掛けてみましょう。	○◎△	△◎△