# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科　ニュースレター

**第 64 号**　**発行日 2015年4月1日**

**★GW期間中の休診日のお知らせ！★**
**４／２９（水）・５／２（土）～５／６（水）**

**今月のハイライト**


・花粉はスギ花粉だけじゃない！・・・・１P
・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・１P
・イヤな思いを瞬時に払拭！・・・・・・２P
・のど飴の秘密、知ってる？！・・・・・２P
・４月の風物詩！ピカピカのランドセル！３P
・今月の運勢・・・・・・・・・・・・・３P
・体の不思議！寝ている時のビクッ！？・４P
・体の硬さは、動脈の硬さ！？・・・・・４P


## 花粉はスギ花粉だけじゃない！

日本には、スギ以外にも花粉症を起こす樹木や草が沢山あります。
スギ花粉症で４月になってもよくならず、より悪化している場合「ヒノキ花粉による花粉症」の可能性があります！！４月になってから花粉症の症状が出ている方は、注意が必要です。

**【ヒノキ（ヒノキ科）】**

スギとヒノキの花粉は、飛散時期がほぼ一緒ですが、通常、ヒノキ花粉の方が少し遅れて飛びはじめます。
ヒノキ花粉がピークを迎えるのは、**一般的に３月下旬～４月下旬。**
スギとヒノキ花粉は、形も良く似ていますので、スギに反応する人は、ヒノキにも反応しやすく、**スギ花粉症の方の約７割が、ヒノキ花粉にも反応すると言われています。**
このような人は、スギ花粉症シーズンの終わり頃に、ヒノキ花粉による症状が加わって重症化することもあるので、花粉飛散情報を確認し、シーズンを通しての治療が必要です。

**≪症状≫**くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒みなど、スギ花粉症の症状と同じで、特に差はありません。症状の出る時期は３月下旬～５月上旬。
スギ花粉症の人もヒノキ花粉症であることが多くスギ花粉とヒノキ花粉によって、**２月中旬～５月上旬まで花粉症の症状が続くことになります。**
**≪検査≫**多くは、スギ花粉症と同様、血液検査を行います。ヒノキに対する「ＩｇＥ」というタンパク質が高値となり、陽性であって、ヒノキ花粉の飛散時期に症状があれば、ヒノキ花粉症です。

**【シラカンバ（カバノキ科）】**

北海道ではスギ、ヒノキの花粉症はほとんどありませんが、その代わりに、シラカンバ花粉症がみられ、患者さんも徐々に増えています。
飛散時期は４月中旬～６月初旬頃で、主な症状はスギ花粉症と同様に鼻水、くしゃみ、目のかゆみです。特徴的な症状として、一部（２０～３０％）の人で、口腔アレルギー症状を起こすことがあります。リンゴやキウイなどの果物を食べると、口の中がかゆくなったり腫れたりします。

**※口腔アレルギー症候群とは？**

ヒノキ、シラカンバなど、カバノキ科の花粉症の人が果物を食べたときに、口の中がかゆくなったり腫れたりといった、アレルギー症状が起こることがあります。
その原因は、果物のタンパク質と、カバノキ科の花粉のタンパク質がよく似ており、花粉に反応する人は、これらの果物にも反応してしまうことがあるからです。
生で食べたときだけ症状が起こり、ジュースや調理した果物では起こりにくいと言われていますが個人差があるので油断は禁物です！！

**※花粉症の人がアレルギーを起こしやすい果物！**

●リンゴ　●モモ　●さくらんぼ
●カキ　●キウイ など。

## トピック！

★３／１８：ダスキンによる大掃除を行いました。
★スタッフ（医療事務　看護師）募集中です。
※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




## 体の不思議！寝ている時のビクッ！？

うたた寝をしている時やお昼寝をしている時など気持ち良く寝ていたと思ったら、急に階段から踏み外したように体が『ビクッ』と無意識に動くことってありませんか？

寝ている時にビクッとなってしまう、少し恥ずかしいこの現象は『寝ピク』なんて呼ばれていたりもしますが、実は『ジャーキング』という名前の現象だそうです。
ジャーキングは、入眠時に無意識に起こる筋肉の痙攣のことで、ミオクローヌスという筋肉の不随意運動の一種。
ミオクローヌスは、自分の意志とは関係なく、瞬間的に起きてしまうので、自分の意志で止めることは難しいと言われています。
ちなみに、ジャーキング以外のしゃっくりは、横隔膜のミオクローヌスによって起きているとのことです！
ジャーキングの原因は、未だハッキリとは解明されていないようですが、疲れが溜まっていたり、寝心地が悪い状態で寝ていたりすると起こりやすくなるそうです。
人間は、眠りに入ると筋肉の緊張がほぐれる為、不安定な状態で寝ていると、脳が体のバランスが崩れていると錯覚してしまいます。そこで、脳は身体のバランスを保とうと手足を急に動かそうとすることで、筋肉が緊張してしまい、ビクッとなってしまうと考えられてるようです。

ジャーキング現象が起こるのは疲労のサインであることが多いので、せっかくの春ですから、無理をしないようにね♪

## 体の硬さは、動脈の硬さ！？

誰しも、幼いころは体が柔らかかったハズなのに、なぜ年をとると体は硬くなってしまうのでしょうか！？

筋肉や腱、靭帯などの柔軟性には、コラーゲンやエラスチンというタンパク質の働きが欠かせません。
これらが加齢と共に失われていくことで、筋肉そのものはもちろん、筋肉同士をつなぐ結合組織まで徐々に硬くなっていきます。
コラーゲンを含むサプリメントは多数存在しますが、経口摂取によって柔軟性が回復することは、残念ながらあまり期待できません。やはり柔軟性を取り戻すためには、まめにストレッチするのが一番なのです！！

では、ストレッチを習慣化すれば、これほど錆びついた体でも、例えばお相撲さんのように「股割り」ができるようになるのか？

人の柔軟性は、小さい頃からの運動習慣や、大人になってからの生活習慣などの影響（環境要因）さらにその人の生まれながらの体質（遺伝要因）が複雑に絡み合って決まっています。

ストレッチは、間違いなく柔軟性を現状より向上させてくれるものの、誰もが必ず股割りができるほど柔らかくなるとは限りません。

それでも健康面を考えれば、柔軟性の向上に努める意義はとても大きいのです！！
特に運動をする人なら柔軟性を高めて各部位の可動域を広げておく事は、それだけでケガの予防につながります。

近年では、体の硬さは動脈の硬さに関係するという研究結果もありますので、やはり、体は硬いより柔らかいに越したことはないですよね(^_^)
是非、お風呂あがりのストレッチを習慣に！！

# イヤな思いを瞬時に払拭！

**誰しも、イヤな思い出が頭にこびりついて離れない！なんてことありますよね！？**
**記憶とともに、ツライ感情も湧きあがり、さらに落ち込んでしまう・・・このような状態でずっといると、精神的にも肉体的にも良くありません！すぐに気分を変えましょう～！**

**◆自分の目線はどっちに向いている！？**

何かを考える時、視線が右上や左上、右下、左下などと動き『え～っと・・・』と、思いにふけることがありますよね。
もし、そんなときに、イヤな思い出や体験が蘇ってきたら“自分の目線”がどちらに向くか確認しましょう！！

多分、右下とか、左下とか、思い出すたびに目線が同じ方向に向いているハズです！？
実は、目の動きから、脳内でどの感覚にアクセスしているのかが分かるそうです。
なので、イヤな思い出が浮かぶたびに、目線の方向をスッと変えてみるのです・・・。
例えば、嫌な気分になっているときに、もし右下を向いていたとしたら、左上に目線を変えてみる・・・。
そうすることで、記憶に伴う感情が出てきにくくなると言うのです！！

下ばかりうつむき加減でいると、不思議とウツウツ、暗～い気分になってくるものです。『あっ、今ネガティブなことを考えている！』と気づいたら、すぐに目線を変えるようにしましょう！
目線と紐づいている感情や記憶を、強制的に断ち切ることができるかもしれません！

また、外の景色を眺めてみたり、目をギュッとつむってみたりするのもいいそうですので是非、ご参考に～♪

# のど飴の秘密、知ってる？！

のどの調子が悪い時や普段、何気なく舐めているのど飴にも、様々な種類と効果があるのを知っていましたか？

のど飴を口に入れるとのどのヒリヒリ感を抑えられる効果があります。

その理由は、のど飴を舐めることで、唾液の分泌が増えるから！よって、乾燥していたのどが潤い痛みが和らぐのですね。
さらに、のどが潤うことで、ウイルスや細菌が入ってくるのを防げます。また、異物を外に出す役割もありますので、痛みの悪化、風邪や炎症を予防してくれます。そんなのど飴ですが、大きく3つの種類に分類されるそうです！

**【その1：医薬品】**これは、医薬品の成分が入っていて、しっかりと効果・効能が認められているもの。医薬品ですので、いくらでも食べて良いというものではなく、用法・用量が決められています。よく目にする『浅田飴』もお菓子ではなく、医薬品の仲間なのです。

**【その2：医薬部外品】**代表的なのど飴『ヴィックス』などがこれに当たります。医薬品よりも有効成分が穏やかな物です。

**【その3：食品】**いわゆるお菓子で、どこでも入手可能です。食品ですので、薬としての効果はなく、あくまでのどを潤して乾燥を防ぐものとなります。

お薬のイメージが強い『龍角散』ののどすっきり飴も食品の分類になります。

まだまだこれから、風邪や花粉でのどを痛める人も増えてくるでしょう。せっかく舐めるのであれば、のど飴の種類を理解し自分の症状に合わせたものを上手に活用できるとイイですね♪



# ４月の風物詩！ピカピカのランドセル！

小学生の通学に欠かせないランドセルは、オランダ語のランセル（ｒａｎｓｅｌ）からきています。もともとは、兵隊が背負う布製のリュックで、これを通学に取り入れるようになりました。

布製から革製になったのは、明治２０年、総理大臣だった伊藤博文が、皇太子殿下が入学するお祝いに、特注品を作らせたのが始まりなんだそうです！！
それが定着するのは昭和３０年代ですが、黒や赤といった定番カラーが主流でした。

今は、ピンクやブルーなどのカラーバリエーションも増え、形や素材もさまざまになりましたね♪

さて、今はブレザーを筆頭にいろいろなデザインの制服がありますが、ひと昔前までは、男子は詰襟の学ラン、女子はセーラー服が定番でしたね。

**■学ラン**・・・学生＋ランダ＝学ラン。ランダは、江戸時代に洋服を表す言葉でした。１８７９年に学習院が採用した、紺色の詰襟の上着にズボンをはくスタイルが始まりで、そのモデルは海軍士官の制服でした。

**■セーラー服**・・・セーラーとは水兵の事。イギリス海軍の制服をアレンジして１９２１年に、福岡女学院で採用されたのが、上下に分かれたセーラー服の始まりです。
セーラー服の特徴である、あの大きな襟は、海風で音声が聞きとりにくくなるため、襟を立てて集音効果を高めるためのデザインだったのです！

# ４　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 | ようやく運気急上昇。自分の持ち味を最大限に出してみましょう。きっと、あなたの存在をみんなが認めてくれるでしょう。今は、あなたが輝く時。 | ○◎◎ | ○△△ |
| 牡牛座 4/20～5/20 | 好不調の激しい時。大きなことは考えずに、堅実に一歩一歩進む心構えが、大切です。行きすぎた態度や言動も大失敗のもとでしょう。 | △△◎ | ○○▲ |
| 双子座 5/21～6/21 | 月半ばから運気のパワーはかなり高まっていますが、勢い余って脱線しないように。石橋をたたいて、一歩一歩確実に前進するように心がけましょう。 | △○◎ | △△○ |
| 蟹　座 6/22～7/22 | 優柔不断になりやすい時なので、マイペースでやや強気になってみましょう。考え込むと、運気の歯車がかみ合わなくなるだけです。 | ○△△ | △○○ |
| 獅子座 7/23～8/22 | 運気急降下。何事も中途半端にならないように、最後まで全力で。気の抜けた行動も、事故やケガなどにあいやすいときなので要注意。 | △▲○ | △△▲ |
| 乙女座 8/23～9/22 | 運気上昇中。いつチャンスが来てもいいような態勢をとっておきましょう。のんびりとした生活をしていると、好運気の波を掴み損ねてしまうかも。 | ▲◎◎ | ◎◎△ |
| 天秤座 9/23～10/23 | 不安定な運気なので、ダラダラしないで気持ちにハリを持って、爽やかに行動しましょう。前進より、現状を守ったほうが無難でしょう。 | ▲○△ | △▲○ |
| 蠍　座 10/24～11/21 | 運気は快調。心身共に充実し、安定した生活が送れそう。仕事やプライベートも絶好調。目標がある人は、今が絶好のチャンスかも。 | ○◎◎ | ○◎◎ |
| 射手座 11/22～12/21 | もうしばらく運気低調。あせらないで地道な努力を心がけましょう。無理な行動や気の抜けた態度は、大きな失敗を招いてしまうかも。 | ○△▲ | △○▲ |
| 山羊座 12/22～1/19 | 運気は安定期。何事も好結果になりやすい時なので、やりたいことをどんどんやってみましょう。きっと、どこかに幸運が待っている。 | ○◎◎ | ○◎○ |
| 水瓶座 1/20～2/18 | 運気はイマイチ。うまい話には乗らないで、堅実な生活をしましょう。今は、積極的になるより、マイペースに徹した方が賢明でしょう。 | △○▲ | ○○◎ |
| 魚　座 2/19～3/20 | 運気急落の兆し。やり残していることは早急に。特に、面倒くさいことほど後回しにすると、後で、にっちもさっちもいかなくなりそう。 | ◎△▲ | △○○ |