

春の首疲れ解消法！

本格的な春を迎えたとは言え意外とストレスが溜まりやすく、眠りが浅くて疲れが取れないという人もいませんか！今回は、首の疲れを取るコツをご紹介します♪



【その1：温める！】

ゆっくりと湯船につかると1日の疲れが取れてリラックスできますよね。基本的なことですが、首には太い血管と迷走神経という脳から腸まで届いている神経があります。首を温めることで血行が良くなり、首や肩の凝りがほぐれやすくなります。

【その2：正しい姿勢を意識する！】

1日に何回か“正しい姿勢”を意識するだけで、首の疲れが違ってきます。まずは、頭のてっぺんを真っ直ぐ上にして立つことを意識してみましょう！

イメージとしては上から吊り下げられているような感じで、頭をできるだけ上にします。



すると、おのずと足の5本の指に力が入り、まるで大地を掴むように、綺麗にしっかり立つことができるはずです。

できれば1時間に1回、首の後ろに両手を当てて、ゆっくり、フーッと息を吐きながら首を後ろにそらして、その姿勢を5秒キープするということも癖にすれば「ストレートネック」や「猫背」の改善効果がより高めることができますように！

これなら簡単にできそうですね♪一度イメージしてしまえば、正しい姿勢を意識することは可能です！！疲れを溜めない生活を送るためにも、今すぐ実践してみましょ！



わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第65号

発行日
2015年5月1日



花粉症、昆虫にも注意を！

花粉症といえば、春のスギ花粉症や秋のキク科の雑草がよく知られていますが、実は、夏にも花粉症があることを知っていましたか？！主な原因は、イネ科の植物の花粉である「カモガヤ」や「ハルガヤ」、キク科の花粉「ブタクサ」「ヨモギ」などです。また、ダニやペット、ゴキブリなどの通年性アレルギーや、ユスリカなどの昆虫アレルギー、空中真菌（カビ）にも注意が必要です！！



花粉症に代表される、アレルギー性鼻炎の治療はアレルギーの除去と回避、薬物療法、特異的免疫療法、手術療法に分けられます。なかでも、アレルギーの除去と回避は、アレルギー性鼻炎の治療の基本とされています。症状がひどくなる前に適切な診断を受け、原因アレルギーを除去回避することが重要です！

◆夏・秋にもある、目鼻のアレルギー様症状◆

目鼻症状の出た季節で、最も多かったのは春でしたが、秋にも全体の15%の人が症状を訴えていることが分かりました。また1年中症状のある人が2割近くいました。「アレルギー性鼻炎」「花粉症」と言えば、冬から春のスギ花粉症、ヒノキ花粉症を連想しますが秋に症状が出る人や、1年中症状が出る人も少なくないことが分かります。

◆花粉症に合併することがある食物アレルギー◆

【口腔アレルギー症候群（OAS）】

花粉症の患者さんで、果物や野菜を食べて、口・のど・唇のかゆみやピリピリ感などのアレルギー症状を起こす人がいます。

今月のハイライト

- ・花粉症、昆虫にも注意を！・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・頑張る君へエールを送ります！・・・2P
- ・グリーンが無ければ損！損！・・・2P
- ・独り言…最近増えていませんか？・・・3P
- ・体の不思議！100%の力とは！？・・・3P
- ・春の首疲れ解消法！・・・4P
- ・心的エネルギーの消費方法！・・・4P

これは『口腔アレルギー症候群（OAS）』と呼ばれ、花粉と食物に存在する共通のアレルゲン（タンパク構造）による、食物アレルギーの一種です。キク科花粉症の場合、ブタクサ花粉症ではウリ科の果物野菜（メロン、スイカ、キュウリ等）ヨモギ花粉症では、セリ科の野菜（ニンジン、セロリなど）でOASを起こす人がいることが知られています。

◆花粉以外の秋のアレルゲン◆ 意外と知られていない「昆虫」

秋は、ガやユスリカ、ゴキブリなどの昆虫アレルギーがもっとも多くなる季節です。死骸が粉状になったものを吸入することにより、ぜんそくやアレルギー性鼻炎が引き起こされることがあります。これらの昆虫アレルギーは、一般にはあまり知られていませんが、重要なアレルゲンです。



トピック！

- ★4月の「患者さんの声」調査キャンペーンのご協力ありがとうございました。
- ★看護師の北村さんが、4月25日に退職されました。
- ★スタッフ募集中です（看護師 医療事務）
※現在、タウンワークでも募集しています。

※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

「嫌い」は「好き」

心的エネルギーの消費方法！

昔から言われていることですが「アンチ」は「好き」に近いそうです。プロ野球で「アンチ巨人」の人は、実は、巨人に興味があり、アンチと言いつつ、つい巨人戦を見ちゃう・・・。

そう！私たちは、嫌いなハズの相手から目が離せないのです！仮に、ある人が「嫌いだ」といった場合、つまりは、それだけその人に関心があるということです。

非難したくて仕方がない。つい、さまざまな人を相手に、その人の悪口を言ってしまう。気付いてみれば、かなりの心的エネルギーを嫌いなハズの人に対して費やしている。



脳の仕組みから言うと、その「嫌いな人」が嫌っている人の感情の回路に、それだけ強く刻印されているということであ

り、関心があるということ！それは、ほとんど「好き」に近いのです。どうせエネルギーを消費するならば、少しでも建設的な方向に振り向けたほうが良いですね！嫌いなハズの人の中に、実は自分が「うらやましい」と思っていることがあるのならば、自分もそれを身につけるように努力すれば良いのです。



そして、相手の中に、自分の中にもある嫌な点を見ているのであれば、なんとか、それを克服するようにすれば良いのです。

企業では、商品やサービスの「アンチ」が多いというのは、逆に好きになってもらえるチャンスでもあると捉えます。

「アンチ」は、それだけ強い関心の表れと、積極的に捉えられれば良いですね♪

頑張る君へエールを送ります！

新生活が始まって早や1ヵ月！新社会人に限らず今の時期は、これから起こるであろう数々の困難を想像して、つつい閉塞感に包まれてしまっている人も多いのでは！？



そんな人達にエールを送ります！！

世界的偉人、ドイツの哲学者ニーチェの名言を集めてみましたので、是非お読み下さい♪

きっと、あなたを勇気付け、背中をそっと押してくれるでしょう・・・。

- ★明日の自分がすばらしいのは、今日の自分が頑張っているから。
 - ★あきらめない限り、人生はいつでも喜びであふれている。
 - ★私たちは、みんな途中の人なのである。生きることは楽ではない。
 - ★本当に大切なものを一つ、とことん信じてみよう。
 - ★苦勞をした人だけが、幸せをつかみとれるのだ。
 - ★人と同じであろうとしない。
 - ★自分の人生を認めて、愛してあげよう。
 - ★悩むことは、成長の証でもあるのだ。
 - ★自分の可能性は、自分で思っているよりもはるかに大きい。
- 新しい環境で悩んだり不安になるときは、数々の困難にもめげずポジティブに自分を強く信じて決断していく生き方が、勇気を与えてくれるハズです。
- 最後に・・・
- 「自分で決めた道なら失敗もよいものだ」
——ニーチェ——



独り言：最近増えていますか？

『あ、しまった』とか『まあいいや』とか、ふとしたときに独り言が漏れてしまうことは、誰にだってあることですよ！

独り言には、たいていはこれからやるべきこと、あるいはやったことを整理するような内容が多いハズです。



これは、ワーキングメモリーと呼ばれる記憶の容量が影響しています。人は、脳のなかで一時的に記憶をストックしながら、目の前の作業をこなす、必要になったら次のタスクを思い出して手を付ける、ということを繰り返しています。

成人であれば3〜4つのタスクがワーキングメモリーの限界といわれ、これを超えると脳内の処理が追いつかず、外言語化されてしまうそうです。つまり、脳の中で処理されているものが、容量オーバーによって外言語化されてしまうのです。

『あれもやらなくちゃ』『これ、どうしよう』などと口から漏れ出す・・・。これが、独り言のメカニズムなのです！

加齢による独り言の増加は避けられない？



例えば、料理をする場合、最近ではスマホでレシピを見ながら機械的に作業する人も多いと思いますが、これは衰えてしまっています。なるべく自分で考えながら作業し、脳に記憶をストックして取り出すという作業をさせることが大切。また、睡眠は記憶を定着させ、情報を整理して空き容量をつくる役割があるので、睡眠不足の解消も独り言対策として効果的なんだそうです！

グリーンが無ければ損！損！

あなたの部屋にグリーンはありますか？



もしグリーン系の植物を置いていないとしたら、それは、心身を健やかにしてくれるチャンスを自ら逃しているかもしれません・・・。

損1：リラックスできない！

植物のグリーンは、緊張をほぐしてくれる効果があり、そのおかげでストレスを感じている状態だったとしても、精神的にリラックスさせ、気分も落ち着かせてくれます。自宅に帰ってもグリーンがなければ、緊張状態が続いたりイライラした気持ちが収まら

ずにいることが多いかもしれません。

損2：悪い気がよどむ！？

風水では、グリーンは良い気を運んでくれるラッキーアイテム！悪い気がよどんでいる場所に植物を置くと、邪気を吸収してくれると考えられています。



逆に緑を置かなかったら、悪い気がどんどん溜まっていってしまうそうですよ！

損3：集中力が散漫に！

グリーンは、緊張状態からリラックスさせる効果がありますが、そこから集中力を高める効果もあるのです。

オフィスでは、植物を置いておいた方が、社員の仕事がかどると言われています。



もしグリーンがないなら、緊張したままで集中力が散漫になっているかもしれませんよ。

損4：病気にかかりやすい！

グリーンがある職場のほうが社員の疾病・疾患が、グリーンの無い職場よりも少ないことが分かっています。

いかがでしたか？

植物は、私たちが思っている以上に、私たちの心と体にプラスの影響を与えてくれるんですね！！

体の不思議！100%の力とは！？



実は、人間が本来備えている筋力を100%発揮できていないというのは、科学的に証明されている事実です。筋肉に電気刺激をあたえて、最大収縮による筋力を測ることで、その筋肉が発揮し得る筋力の最大値を測定できるのですが、人の肉体が本来持っている最大の筋力を100%とすると、人が普段使っているのは、せいぜいその70%程度とされています。

筋肉が備えている力のすべてを発揮できない理由のひとつは、心理的な制限によるもの！人のパフォーマンスというのは、感情や精神面のコンディションによっても制限されており例えば『疲れた』とか『出来る訳がない』といったネガティブな感情によって自然にリミッターがかかるそうです。これを『心理的限界』と呼ぶそうです。

身の危険を感じたときに「火事場の馬鹿力」を発揮するというのは、この心理的なリミッターが解除されるからだと考えられます。しかし、そのリミッターを解除しても、普段の2倍、3倍の力が発揮できるわけではなく

人の体には、さらにもう1段階のリミッターがあるのだとか！



もし、筋肉が持つ100%の力を発揮すると、人の体はその負荷に耐えられず、筋肉そのものや骨、靱帯を損傷したり、何か重い物を持ち上げる場合でも、その為に必要な筋肉を全て稼働させることは、簡単ではないのです！これが、もう1段階のリミッターである『生理的限界』です。

例え心理的限界がなかったとしても、よほどの極限状態にならない限り、筋力が劇的に高まることは・・・ないそうです！！