おさらい！暑い夏の健康管理！

ご存知の通り、夏になると気温が上昇して体温が上がります。そのため、体は汗をかいて体温を下げよう調節します。そして、体温の調節や内臓の働きを調節しているのが自律神経であり、交感神経と副交感神経がバランスを取り合っています。

暑さや冷房による冷えなどを繰り返すと、このバランスが崩れ、自律神経失調を起こし、めまいや立ちくらみなどの症状が起きやすくなるのです！！

『食欲がない』『だるい』『疲れやすい』などの夏バテを予防し、暑い夏を元気に乗り切るためには、毎日の健康管理が大切です！

≪夏こそ食欲を落とさなように！≫

夏は暑さで疲れやすく、食欲不振になりがちです。

さっぱりしたおかずや麺類などが好まれますが、それだけではタンパク質などの栄養素が不足し、さらに夏バテが進行します。汗をかいて減少するのは、水分だけでなく、汗と一緒にビタミンやミネラルも排出されてしまいます。

夏の野菜、トマトや枝豆、なす、かぼちゃなどにはビタミンやミネラルが豊富です。

また、しそやみょうが、らっきょうなどの香味野菜には、ビタミンが多く含まれているうえに、食欲を増進させる効果があります。

≪冷たい清涼飲料水を摂り過ぎない！≫

清涼飲料水には糖分が多く含まれています。糖分は疲労回復に効果はありますが、糖質の代謝のため、ビタミンＢ１が余分に消費されます。

このことでビタミンＢ１不足になり、だるさを感じたり、疲れやすくなってしまいます。

喉が渇いたらと冷たいものを一気にガブガブ飲むのは、うまく吸収されないだけでなく、胃腸を冷やし、食欲不振の原因になります。温かい飲み物を摂るように心掛けましょう！

ビタミンＢ１は玄米、豆類、豚肉、うなぎなどに多く含まれています。その際、にんにくやねぎと一緒に調理すると吸収率が高くなりますよ！！

≪生活面での注意事項！≫

●睡眠で休養を十分とる！

夏は暑さで体力を消耗しやすいので、しっかり睡眠をとることが大切です。

●風通しの良い時間に運動を！

暑さで運動不足になると、筋力が低下し、かえって冷えやすく太り易い体になってしまいます。

朝や夕方の涼しい時間帯を選んで、ウォーキングなどの軽い運動や仕事の合間のストレッチなどで体を動かすように心掛けましょう！

あなたは熱体質？寒体質？

質問「あなたは・・・汗をかきやすいですか？」

YES↓『熱体質』
NO ↓『寒体質』

汗っかきなら熱体質。ほとんど汗をかかないなら寒体質ということになります。

熱体質の原因は「体の中に水分が保てないこと」です。なので、体内に水分を保つことができる成分を摂取すればいいのです！

その成分とはカリウム！

カリウムは、体の中に水分を保持してくれる大切な成分なんです。

それを沢山含んでいるのが枝豆！茹でるより、蒸して食べた方がカリウムが壊れないので蒸して頂きましょう！

逆に寒体質、あまり汗をかかない人は、ロイシンを積極的に摂るようにしましょう。

そのロイシンを沢山含んでいるのがトウモロコシです！

是非、ご参考に♪

わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科　ニュースレター

第 68 号　発行日 2015年8月1日

今月のハイライト

・突発性発疹症とは？！・・・・・・・・・１P
・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・１P
・夏を彩るオシャレ着！浴衣の歴史！・・２P
・一体何者なんだ！？～怪談豆知識～・・２P
・実は暑いのが苦手？蝉のお話！・・・・３P
・今月の運勢・・・・・・・・・・・・・・３P
・おさらい！暑い夏の健康管理！・・・・４P

突発性発疹症とは？！

≪一体どんな病気？≫

元気だった赤ちゃんが、急に３８～３９℃、ときには４０℃近い高熱を出します。高熱の割りには元気で、熱は３～４日続いた後、ストンと平熱か３７℃台くらいまで下がります。それと同時か翌日くらいに、お腹や背中を中心に大小不規則な赤い発疹が出て、半日くらいで全身に広がります。

２～３日は発疹も目立ちますが、だんだん薄くなって消えていきます。

あまり、かゆみはありませんが、時にはかゆがったりすることもあります。

また、平熱に戻った後も、数日間はぐずる赤ちゃんもいるようです。４０℃近い熱が出ることもあるので、親は不安になりますが、高熱の割りに赤ちゃんは機嫌も良く元気もあるなど、全身状態が良いのも特徴のひとつです。

≪ほとんどが１才までにかかります！≫

９０％は１才未満でかかり、特に生後６ヵ月～１才くらいまでにかかる赤ちゃんが多く、遅くても2才ぐらいまでにかかり、**一度かかると再びかかることはほとんどありません。初めての発熱が、この病気という子も少なくありません。**

原因は、ヒトヘルペスウイルス６型で、季節を問わずに発生することと、はしかや水ぼうそうのウイルスほど感染力が強くないということです。

≪ 対 応 ≫

熱の時期は水分をまめに補給し、全身状態に変化がないかどうかも良く観察しましょう。特に生後２ヵ月未満の赤ちゃんの高熱には要注意！！

他の重い病気の可能性もあるので、必ず医療機関を受診して下さい。また、以前に熱性痙攣を起こしたことがある子も必ず診察を受けましょう！

突発性発疹と診断が確定した後は、安静と水分補給に気をつけておけば、特に心配のいらない病気です。特別の薬無しでも軽快していくと共に、合併症などもほとんどありません。

尚、どの子も一度は経験する病気と思われていますが、中にはかからない子もいます。

２～３才までにかからなければ、その後にかかることは、まずありません。

≪発症中のお風呂について！≫

熱のある間は入らなくてもいいでしょう。季節にもよりますが、夏だと汗をたくさんかき、熱もあるとなれば余計に汗をかきますので、無理をせず熱がきちんと下がって、機嫌が良さそうならＯＫです。汗をかいたら、こまめに着替えをし、清潔にしてあげましょう。

≪発症中の外出について≫

発熱を伴う病気ですので、無理は禁物です。

熱があり、病院に行く時などを除き、安静にしましょう。熱のある子供を連れ病院に行くのは大変なので、普段から座薬のストックをいくつか確保しておくといいでしょう。赤い小さな発疹ができてくる頃なら、熱も下がり始めるので、外出は無理のない程度でできます。

但し、熱が下がったからといっても、体は疲れていますので注意して下さいね！

トピック！

★7月15日にダスキンによる大掃除をしました。
★7月25日に玄関入口にエアーカーテンを設置しました。
★**8月5日はスタッフ研修のため臨時休診とさせて頂きます。**
★**8月9日～16日は夏休みとさせて頂きます。**

※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

夏を彩るオシャレ着！浴衣の歴史！

浴衣の語源は、その昔、お風呂に入る時に着用していた着物、湯帷子（ゆかたびら）からきています。平安時代に貴族が入浴時にまとった湯帷子にさかのぼるといいます。

★湯帷子って？

入浴とは言っても、今のように湯につかるのではなく、当時は、蒸気を浴びるサウナのような蒸風呂で、汗を吸い取るため、また火傷をしないように麻の薄い単（ひとえ）を着用していました。

これが「湯帷子」です。

浴衣として、庶民の間に広がったのは、江戸後期に風呂屋が普及したことによります。この頃は、既に裸でお風呂に入るようになっていました。浴衣も初めは湯上りの汗を拭き取るため、今のバスローブのように、風呂屋の2階などで着ていたものが、次第にそのまま着て外へ出るようになり、下着から外着へとその用途を変えていきました。

生地も木綿に変わっていきました。

江戸町民の間では、盆踊りや花見などに揃いの浴衣で出掛けることが流行し、華やかな文様が生まれ、また、歌舞伎役者が舞台で着た衣装を庶民が真似るなどしたことで、浴衣文化が江戸に花開きました。

今では、色・柄ともに多種多様なものが出まわり、最近では、若い女性の間で「夏のおしゃれ着」としても流行していますね♪

やっぱり浴衣は、夏の風物詩として、まだまだ健在であると言えましょう！

一体何者なんだ！？～怪談豆知識～

背筋も凍る怖～い話で暑さを忘れるのも一興で、おばけ屋敷や肝試しをする方も多いと思います。

怪談話には、お馴染みの「おばけ」「幽霊」「妖怪」などが登場しますが、それぞれどう違うのでしょうね？

おばけ（お化け）：おばけとは、幽霊や妖怪など特異なものの総称とされています。

また、得体の知れない怪しげなもの、異常に変化したもの、並はずれて大きなものを形容する場合もあります。

だから、怖い者にあうと『おばけが出た～』と言い、「おばけ屋敷」には、怪しげなものがたくさんいて、巨大な野菜などを『おばけ〇〇』と呼ぶわけです。

幽霊：幽霊とは、死んだ人の霊が現れたもので、この世に未練があるため成仏できず、あの世に行けずにさまよう霊（魂）が、生前の人の姿になって現れたものとされています。

恨み、妬み、愛情などの個人的な理由で因縁のある相手のところに姿を現し、つきまとうと言われているので・・・コワ～いですね(>_<)

妖怪：妖怪とは、人間以外の動物や物から変化したもので、特定の場所から出現し、誰でも見境いなく脅かすとされています。幽霊がパーソナルな存在だとしたら、妖怪はオフィシャルな存在だと言えます。

恨みをもって死んだ動物や、粗末に扱われた物などが化けて現れる場合もありますが、古くから伝承されている妖怪は、自然や物事に対する畏怖の念が具現化されたものが多いのが特徴です。

怪談話は聞く分にはいいですが、実物を目にするのは・・・勘弁ですね(^_^;)

実は暑いのが苦手？蝉のお話！

蝉は1週間しか生きることが出来ないというのは良く言われることですが、実際には違うそうです！？

蝉の成虫が他の虫や動物に襲われなければ、3週間～1ヵ月程度は寿命があるのだとか・・・。但し、蝉は幼虫として生活する期間がなんと3～17年と言われていますので、最長で17年生きるということもある訳です！

1週間しか寿命がないと言われるのは、成虫となった蝉は、飼育が困難であるということからきているのかもしれません。

夏の暑さは人間だけでなく蝉にとっても大変なもの。実は、蝉はそれほど暑さに強い虫ではありません。そのため、暑さによって死んでしまうこともあるそうです（泣）

2、3、5、7、11など、1とその数以外で割り切れない数を素数と言います。蝉は幼虫として10年以上長く生きるものもいますが、この中に素数蝉と呼ばれる13年蝉、17年蝉というものがいます。

これは、13年、17年を周期として発生する蝉なのですが、この周期はビックリするくらい正確で、アメリカでは、その周期の度に色々な研究がされているようです！

なんでも、氷河期の影響で蝉の食料となる木の根に栄養が届きにくくなり、成長まで時間がかかったからだと言われているそうです！

辛抱強い（？）蝉の声、聞こえていますか？

８　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	まだまだ運気好調。目標に向かって突っ走りましょう。やればやるほど楽しいことが目白押し。のんびりすのは、あまりにも勿体ない。	全体運 〇◎△	恋愛運 〇△△
牡牛座 4/20～5/20	運気は快調。全てに頑張れるときなので、気力を十分出して、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こと。	全体運 △〇◎	恋愛運 △〇◎
双子座 5/21～6/21	やや運気パワーダウン。自我が出やすい時なので、縁の下の力持ちに徹しましょう。心身のリフレッシュも今のうちにやっておきましょう。	全体運 〇△▲	恋愛運 〇△△
蟹　座 6/22～7/22	運気好調な時だが、のんびりしないように。平凡な生活では楽しいことは期待できないので、メリハリのある生活が開運の秘訣でしょう。	全体運 △◎◎	恋愛運 〇△△
獅子座 7/23～8/22	運気低調。あせって運気を急降下させないように。これからのことを考えて今は発展を考えるより足元を固めておきましょう。	全体運 〇▲△	恋愛運 〇△▲
乙女座 8/23～9/22	ようやく運気急上昇。何か目標を立てて、新しい可能性にチャレンジしてみましょう。集中力も旺盛になり、充実した生活が期待出来そうです。	全体運 △◎〇	恋愛運 △〇◎
天秤座 9/23～10/23	好不調の激しいとき。やり残していることは早急にやってしまうこと。今は前進を考えるより、身の回りを固めましょう。	全体運 △▲〇	恋愛運 〇△△
蠍　座 10/24～11/21	運気はイマイチ。何をやっても思うようになりません。信念を貫くより受け身の姿勢に徹しましょう。あがけばあがくほど泥沼にハマってしまうかも。	全体運 △▲〇	恋愛運 ▲△〇
射手座 11/22～12/21	不安定な運気。やりたいことがあっても今は自重しましょう。得に、自分勝手な行動は周囲からの反発をかってしまうでしょう。	全体運 ◎〇△	恋愛運 〇△△
山羊座 12/22～1/19	運気急上昇。何事にも、完全燃焼するぐらいの気持ちで、やりたいことをやりたいだけやってみましょう。ただし、軽率にならないように。	全体運 △〇◎	恋愛運 〇〇◎
水瓶座 1/20～2/18	一見好調でもどこかに落とし穴が。今は大きな発展より、のんびり構えてチャンスを待ちましょう。あせりや気負いは大失敗のもと。	全体運 〇△▲	恋愛運 〇△▲
魚　座 2/19～3/20	チャンス到来の時。運気が急上昇しています。モタモタしないで前向きになりましょう。周囲を見渡してみると、どこかにラッキーが。	全体運 △◎◎	恋愛運 △〇◎