# わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科　ニュースレター

第 69 号　発行日 2015年9月1日

今月のハイライト


- 秋のアレルギー性鼻炎について！・・・・1P
- ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・・1P
- 適正温度があるんです！・・・・・・・・2P
- 家族みんなで防災意識を！・・・・・・・2P
- 大切に敬う気持ち…由来は如何に！？・3P
- 今月の運勢・・・・・・・・・・・・・・3P
- 季節の変わり目は要注意です！・・・・4P
- 体の不思議！・・・・・・・・・・・・・4P


## 秋のアレルギー性鼻炎について！

### 【その１：花粉症】

まず疑ってみるのが「花粉症」です！！
花粉症というと、春のスギ花粉が引き起こすイメージが強いですが、実は、秋も花粉症の症状が出やすい季節なのです！！
くしゃみや鼻水、鼻づまり、鼻のムズムズや目のかゆみといった症状があったら、花粉症を疑ってみましょう。
秋に飛散する花粉は、イネ科の植物、キク科のブタクサ、ヨモギ、クワ科のカナムグラなどがあり特に、キク科の花粉が秋の花粉症の原因となることが多いようです。

### 【その2：秋は「カビ」の発生がピークに！】

９～１０月は、梅雨時期と並んで「カビ」の発生がピークとなる時期です。
目には見えないけれど、室内に発生する空中真菌（カビ）が、喘息、過敏性肺炎、アレルギー性鼻炎の原因になります。
近年、住居の気密性が高まったことで湿度が高くなり、カビが発生しやすい状況になっていることも、原因のひとつになっています。

### 【その3：知らぬ間に「昆虫」を吸っている！？】

秋は花粉以外のアレルゲンにも注意が必要です。
その代表格が「昆虫」です。

「蛾」や「ユスリカ（蚊の一種）」「ゴキブリ」「ダニ」などの死骸が粉状になったものを吸引してしまうと、鼻炎を引き起こすというのです！
蛾は、空中に散らした鱗粉（りんぷん）を吸入することで、ぜんそくやアレルギー性鼻炎を引き起こすとのことで、光に集まる蛾の他に、食品や衣類に発生する種類もいるので注意が必要です。

**≪蛾の特徴≫**室外だけでなく、室内にも多くみられます。
室内の光に呼び寄せられる蛾の他に穀類や菓子類、衣類に発生する種類のものもあります。
蛾の鱗粉や粉砕された死骸などがハウスダストの成分となり、これを吸入することでアレルギーが起こります。

**≪ユスリカの特徴≫**吸血する蚊とは異なる種類の蚊です。
河川や湖・沼などで発生し、都会の川で蚊柱をつくって大量発生する種もいます。
死骸が細かい塵となって舞い上がり吸入することにより、ぜんそくやアレルギー性鼻炎を引き起こします。また、蛾と同じくハウスダスト中にもユスリカの死骸が認められます。

## トピック！☛

★８月にエアーカーテンを設置しました。
★貸し出し用の傘が新しくなりました。
★8／17　電子カルテ・レントゲン装置が新しくなりました。
★8／19　院内をダスキンによる大掃除を行いました。
★8／23　院長、スタッフにて勉強会に参加しました。
　　スターバックス・ジャパンの元社長の講演を聴きました。
★9／3　他院より見学があります。
★9／6　開院９周年です。ありがとうございました。

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

※わかちあい通信は、医院ＨＰから印刷できます。



## 季節の変わり目は要注意です！

**残暑が厳しいとは言え、夏も終わりに近づきなんだか「気持ちが暗い」という人もいるかもしれませんね。実は「うつ」というものはどんな季節でも襲ってくる可能性があるもの。特に、季節の変わり目は要注意だそうです！そこで今回は『幸せホルモン』と呼ばれる、“セロトニン”の分泌を高める方法をご紹介しましょう！！**

**《腸内環境を整える！》**
セロトニンの分泌は、腸内環境の状態によるところが大きいので、食生活や生活環境が乱れていては、腸に悪玉菌がはびこり、気分が暗くなるのは当然のこと・・・。
まずは、ジャンクフードや高カロリー・高脂肪食品は控え、野菜や果物、ヨーグルトなどの発酵食品を積極的に摂り、腸内環境を整える健康的な食生活に切り替えるようにしましょう。

**《砂糖を控える！》**
確かに糖分を多く含むケーキなどを食べると一時的にセロトニンが分泌されるのですが、その後、血糖値が急激に下がってかえってセロトニンが分泌されにくくなるとか。
スイーツは一時的な慰めにしかならず、その後もっと気分が暗くなってしまうようですので、なるべく控えるようにしましょうね。

**《早寝早起き！》**
睡眠不足になると、ストレスが溜まるうえ、免疫機能にも悪影響が出ます！そうなると、ストレスホルモンが分泌され、セロトニンは影を潜めてしまいます。
早寝早起きを心掛けると共に、太陽の光を1日15～20分程度浴びることで、うつを予防するといわれているビタミンDが体内で生成される他、セロトニンの分泌も盛んになるそうです。

毎日の食生活や生活習慣をじっくり見直して、セロトニンの分泌が妨害されていないか考えてみましょう！

## 体の不思議！

### 寝言に答えちゃダメなの？！

夜、隣で寝ている人が突然寝言を発し、驚いた経験があると思いますが、昔から寝言に返事をすると、心身に悪影響を及ぼすという説があることを知っていましたか？！
専門家曰く。。。寝言に返事をするのは、決していいことではありません。
睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠があることがよく知られていますが、寝言が起こりやすいのは、眠りが浅いレム睡眠時のこと。

人はレム睡眠の時、外部の音を聞いているのですが、これは人間が動物だった頃の名残で、就寝中でも外部を監視し、外敵が現れたらすぐに反応できるようになっているわけです。
その為、寝言に対して返事をしたり、あるいはこちらから話しかけたりすることで、寝言を誘発しやすくなります。
結果として、レム睡眠の時間をムダに増やし、そのあとに訪れる体の回復を促す深い眠りを妨げてしまうんです。
レム睡眠には、日中に体験した記憶から感情的な記憶を削ぎ落とす役割があります。
その過程で体験を再生し、私たちは夢を見ますから、時に夢見が悪くてうなされたり、無自覚に言葉を発したりしてしまうことがあるそうです。

何か感情を大きく揺り動かされるような体験をした日には、レム睡眠が普段より長めになるそうです。
寝言自体は自然な現象のひとつだから、週に何度か寝言が出る程度なら、さほど気にする必要はありません・・・とのことですが、寝言に返事をするのは、やめておきましょうね（笑）

## 適正温度があるんです！

アツアツのコーヒーやキンキンに冷えたビールは、毎日の生活に潤いを与えてくれる大切なアイテムですね。でも、本当においしく楽しむための適切な温度があることは、意外と知られていません。

**≪烏龍茶や緑茶は**
**１００℃の熱湯を使っちゃダメ！≫**

香りを楽しむストレートティーやハーブティーには、沸騰したお湯、つまり１００℃がベストですが、その一方１００℃の熱湯を使わない方がいい飲みものもあります。

- ●烏龍茶⇒８５～９０℃
- ●緑　茶⇒７５～８０℃がベスト！

コーヒーも淹れ方によって適温が異なり、挽きたての豆を使う場合は９０～９６℃。インスタントコーヒーの場合は８０～８５℃のお湯を使うようにします。

１００℃近い熱湯は、苦みや雑味の原因になるので避けましょう。

ビールも種類によって適温が違いますが、家庭でビールを楽しむ場合は、やはり４～６℃で、冷蔵庫から出してすぐが飲みごろです。
あまり“キンキン”に冷やし過ぎると舌が麻痺し、シュワッとくる喉ごしは楽しめますが風味は失われる恐れがあるのでご注意を！
それぞれの飲み物のベストな状態を知り、至福のひとときの演出に役立ててみてはいかがでしょうか？

**【シャンパンのプチ豆知識！】**

**シャンパンの特徴のひとつはシュワシュワとしたキメの細かい泡ですが、研究によると、シャンパンは１８℃のときにもっとも泡が立つのだそうです！**

## 家族みんなで防災意識を！

**★もし、地震が起きたら？**

地震の大きな揺れは、長くても1分程度で収まると言われています。慌てて外へ飛び出すと瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきてケガをすることもあるので、揺れている時は、落ちてくる物や倒れてくる物から身を守ることが大切！
座布団やかばんなどで頭を保護したり、丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。

避難する時は、ガスの元栓を締め電気のブレーカーを切り、戸締まりなどを確認し、隣近所で声を掛けあって避難しましょう。
また、自動車は使わず、家族一緒に必ず徒歩で避難し、特に高齢者や障害者、子供達には、地域で協力し手助けしましょう。

**★台風・大雨に備えて！**

台風は、一般的に台風の進路に対して、右側は風が強く、左側は雨が強いので、進路に合わせた対策が必要です。
風の対策としては、ベランダ、庭の植木鉢や物干し竿などの飛ばされやすい物は室内へ入れるか、固定しておきましょう。
屋根瓦のヒビ割れやズレがないかトタンがめくれていないか、テレビアンテナの設置状態はどうかなど、家の周りの点検を常日頃から忘れないようにして下さい。

また、停電に備えて、懐中電灯・携帯ラジオの準備、避難に備えて貴重品などの非常持出品の準備も必要です。
集中豪雨は、気象の変化によって突発的に、狭い地域に短時間に多量の雨が降るため、とくに予測が難しく、局地的に大きな被害が発生します。気象情報だけでなく、雨の降り方や川の水かさなどにも注意しましょう。

**【重要】**各自治体が発表している避難場所を事前に確認しておきましょう！



## 大切に敬う気持ち…由来は如何に！？

当初「年寄りの日」という名で制定された敬老の日ですが、実は、それ以前から幾つかの由来が存在していました！？

**【聖徳太子説】**聖徳太子が大阪に、四天王寺を建設した際、四天王に合わせて「敬田院」「悲田院」「施薬院」「療病院」と四箇院を設置しました。

中でも悲田院は、現在で言う老人ホームのような施設であり、この建物が出来た日が、9月15日であったことから、古くは９月１５日＝敬老の日にしたとされています。

**【養老の滝説】**「養老」という年号が制定された経緯からのお話ですが、美輪の国にお酒が好きなおじいさんと孝行息子がいました。
息子は木こりをし、生計を立てていましたが生活が厳しく、おじいさんにお酒を飲ませてあげる事が出来ませんでした。
ある日、足を滑らせ谷間に落ちた際に、酒の流れる滝を発見！？・・・喜んだ息子は、その酒を持ち帰り、おじいさんに酒を存分に楽しませてあげることが出来ました。
これを発端として年号が「養老」となり、この故事に基づいて９月中旬、全国的に地域の老人を招待し、敬老会を開催したそうです！

どちらもはっきりした証拠はないのですが、老人を大切に敬う気持ちから来ているということはどちらも共通していますね。

## ９　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 | 運気好調。ツキが味方している時なので、思い切った行動をしましょう。気持ちさえ乗っていれば、だいたいのことは好結果に。 | 全体運 △◎◎ | 恋愛運 ○△▲ |
| 牡牛座 4/20～5/20 | ツキが味方してラッキーな時。チャンスを確実にモノにしましょう。ダラダラして、せっかくの幸運期をフイにしないように。 | 全体運 ◎◎△ | 恋愛運 △△○ |
| 双子座 5/21～6/21 | 運気は一気に急上昇。何をやっても絶好調と言えるぐらいツイているかも。モタモタしないで、なんでもかんでもチャレンジしてみましょう。 | 全体運 ○◎◎ | 恋愛運 ○△○ |
| 蟹　座 6/22～7/22 | 運気は高めで安定期。気持ちを前に向け、思い切った行動をすること。現状に決して満足しないで、もう少し飛躍してみましょう。 | 全体運 ○◎○ | 恋愛運 △○◎ |
| 獅子座 7/23～8/22 | 運気上昇中。思い通りになりやすい時なので、何をするにも全力投球を。ただし、気負いすぎると運気が空回りするかも。 | 全体運 ○○◎ | 恋愛運 ◎○▲ |
| 乙女座 8/23～9/22 | 運気は追い風。何事もプラスに働きやすい時なので、色々なことにチャレンジしてみましょう。きっと、楽しいことが沢山あるでしょう。 | 全体運 △◎△ | 恋愛運 ○△◎ |
| 天秤座 9/23～10/23 | 運気は不安定。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１人で悩むより、信頼できる人に相談してみましょう。 | 全体運 ◎△○ | 恋愛運 ◎△▲ |
| 蠍　座 10/24～11/21 | やや運気上昇の兆し。適当な行動では何をやってもアンラッキー。計画を立てて、堅実な生活を心がけましょう。ただし、恋愛運だけは超ラッキー。 | 全体運 ◎○△ | 恋愛運 ○◎◎ |
| 射手座 11/22～12/21 | 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。 | 全体運 △◎◎ | 恋愛運 ○△▲ |
| 山羊座 12/22～1/19 | 運気は一気に急降下。物事がうまく運びにくい時なので、大きな発展は期待できないが、ゆとりをもって振る舞うとラッキーかも。 | 全体運 ○▲○ | 恋愛運 △▲○ |
| 水瓶座 1/20～2/18 | もうしばらく運気低調だが、好調の波まであとわずかなので、着実な努力をしておきましょう。今の頑張りは、後で大きく影響します。 | 全体運 ○△▲ | 恋愛運 ○▲△ |
| 魚　座 2/19～3/20 | 運気は堅実。無理して頑張りすぎると、かえって運気が空回りします。こんな時は、いつも通りのあなたの方が輝いて見えるでしょう。 | 全体運 ◎◎△ | 恋愛運 ▲△◎ |