



今月のハイライト

- ・子供の花粉症について!.....1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・おもしろバレンタイン川柳!.....2P
- ・冬の困ったを解決!〜静電気編〜.....3P
- ・今月の運勢.....3P
- ・体の不思議!.....4P
- ・スマホ姿勢になっていませんか?.....4P

子供の花粉症について!

◆現在インフルエンザが流行しています。
感染予防を徹底しましょう!

◆今年のスギ花粉情報!
飛散量は例年並み
飛散時期は2月末と予想されています。

【子供でも花粉症になるの?】

子供の花粉症は年々増えています。5～9才では13.7%。10～19才では31.4%と、大人の発症率と変わりません。スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期(1月下旬～4月)と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、周りが注意を払う必要があります。

スギ花粉が飛散する時期に、子供が熱はないのにくしゃみや鼻水が止まらない場合は、『スギ花粉症』かもしれません。花粉症では、目のかゆみを伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の指標のひとつになります。

しかし、鼻づまりの症状は花粉症でも起こりますが、咽頭扁桃肥大や慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので、子供に異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。

【子供だって花粉症の症状はつらい!】

花粉症の季節は、鼻や目などのツライ症状が勉強や運動といった活動を低下させ、日常生活に大きな支障を与えます。

学校などの集団生活の中で、花粉症の為にみんなと同じように活発に活動ができないのは、子供にとっても悲しいことです。

花粉症の症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみなど)の為に、夜間よく眠れないと、それが原因で睡眠不足となり、翌日の活動性に影響を与えることがあります。睡眠不足に昼間の症状が加わって、より集中力や活動性が落ちますので、子供の夜の症状にも注意を払ってください。

【大人と子供の花粉症の違い!】

子供は自分で症状をうまく伝える事ができないので、親の観察が重要になってきます。花粉症発症を見逃さず、いち早い対処をしてあげましょう。

★くしゃみより「鼻づまり」が主な症状!

子供の場合は、くしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは、鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことから、くしゃみも出ないということが原因になっています。しかし、鼻づまりは見た目ではわかりません。そこで、見分けるポイントとしては、**口を開けているかどうかです**。鼻で息がしづらくなっている為、口呼吸することが多くなっているはずなので注意深く観察してあげてください。

★大人はサラサラ、子供は少し粘っこい鼻水!

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子供の場合は少し粘っこい鼻水も出ます。

Page 2へ続く



トピック!

- 【1月】
- ・防犯カメラを最新式にし、増設しました。
 - ・レントゲン器械が新しくなりました。
 - ・ダスキンによる大掃除、床の抗菌コートを行いました。(20日)
 - ・いずはら耳鼻咽喉科(岐阜県)の院長、スタッフが院内見学に来ました。

※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

健康コラム!

無理せず活動量をアップしよう!

質問です!
あなたは、座っている時間と立っている時間どちらが長いのですか?
ある研究によると・・・
『座っている時間は4時間以下』が理想的とのことです!



座っている時間が1日4時間以上の人、4時間以下の人に比べて、癌や糖尿病、心疾患高血圧などの慢性疾患を有する率が、大幅に高かったそうです。40年前に比べて、40%程度の活動量しかないと言われていますからね。。。

デスクワーカーは、運動する時間を作ることがそもそも難しいので、生活の一部にちょっとした運動を取り入れることがポイントとなります!



例えば、エスケーターやエスカレーターを使わずに階段を使ったり、ランニングは社食や近所のお店ではなく、歩いて10分のところにある評判のお店に行ってみたりバス停を一つ手前で降りて会社まで歩いてみる・・・などというのは如何でしょうか?!
大切なのは、無理せず続けることです!

欧米のオフィスでは、座って仕事をする時間を減らし、立ちながら仕事をする人が増えているようです。立って会議をしてみたら会議時間を短くするように積極的に発言する人が増えたなんていう報告もあります。意外にも立ったまま仕事をしてみたら、結構はかどるかもしれませぬ!?

スマホ姿勢になっていませんか?

スマートフォンが普及し、ビジネスシーンでも日常生活でも不可欠なものになったことで、今まで以上に現代人の姿勢の悪さが指摘されることが多くなりました。



スマホに限っては、首を曲げて背中を丸めて画面をのぞき込むことで『スマホ姿勢』という言葉も使われるようになりました。

このように、背中を丸めた猫背の状態が続くと、肩こりなどの原因にもなりますし、老けて見られたりすることもあるでしょう・・・。注意すべきは、猫背のまま年齢を重ねていくと、直すことが困難になってしまうということ!

40、50代の猫背は、筋力不足と筋肉の柔軟性不足が原因です。

これは、筋力トレーニングとストレッチで解決することが可能ですが、猫背の状態が続いて骨の形が変わってしまうと、元に戻すことは極めて難しくなってしまいます。

パソコンやスマホを使用するときに猫背気味になるのはやむを得ないのですが、その姿勢が日常的なものにならないことが大切です!!

★猫背解消!

「ダンベルローイング」

ソファやベンチなどに片手・片膝をつき、背中を床面に対して平行にします。

もう片方の手でダンベルを持ち、肩甲骨を寄せるようにしながら、肘を引き上げるというものです。

ダンベルは、水を入れたペットボトルでも代用できるのでぜひ試してみてください。

また、手を背中の後ろで組んで、腕を後ろに向かって伸ばすストレッチを定期的に行うようにすると、柔軟性を保つことができます。

高齢になっても、背筋がピーンと伸びたままでいられるように姿勢に気をつけ、適度な運動も心掛けましょう。スマホもホドホドに(^_^)



子供の花粉症について！

これも、鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。風邪と見間違えてしまうかもしれませんが、鼻水が出ていたら花粉症も疑いましょう。

★目の症状も高い率で発現！

子供の場合、目の症状も発症するケースが多く、頻繁に目のあたりをこすったりします。その他にも、目の充血や目のまわりのむくみなどもよくみられます。

★鼻をピクピク、口をモグモグも花粉症の合図！

鼻がムズムズするので、こすったり、かいたり、鼻をピクピク、口をモグモグして鼻や口の周りをしかめたりします。また、鼻をいじり過ぎて、鼻血を出すこともあります。このあたりも発見しやすいポイントかもしれません。

【お母さんへのアドバイス！】

子供が花粉症になった場合、自分自身で対策ができないので、家族みんなが気を配り、対処していくことが大切になります。早めにお医者さんに連れて行き、きちんとした治療を受けましょう。

★家族みんなで花粉から子どもを守ろう！

テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェッ

クして、花粉の飛散量が多い日は、子供が外出しないようにしましょう。

外に出る時は、家族がマスクなどでしっかり花粉対策をとってあげてください。

家族が帰宅した時は、家の中に花粉を持ち込まないよう玄関でよく払うことを習慣づけましょう。

また、花粉は重いので下の方に溜まります。背の低い子供は家の中でも、舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいので、床に花粉が溜まらないよう、こまめに掃除することも重要です。家族一人ひとりが協力して、子供から花粉を遠ざけてあげましょう。

【子供の花粉症はどう治療するの？】

基本的に大人も子供も同じです。症状に応じて、抗ヒスタミン薬という飲み薬や、ステロイド点鼻薬などで治療します。今まで成人にしか使用できなかった第2世代の抗ヒスタミン薬も子供に使用できるものが増えており、以前と比べて薬の選択の幅が広がりました。

また、子供の花粉症は、気管支喘息やアトピー性皮膚炎などの他のアレルギー疾患との関わりがあることもあります。子供が花粉症になったら、早い段階でお医者さんに診てもらいましょう。確定診断は、アレルギーの血液検査になります。

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ツと笑わせてくれる川柳！今年も「火花」「爆買い」「五郎丸」「安心してください」など、盛り沢山の内容でした。あなたの印象に残った川柳やバレンタインあるあるを、是非聞かせて下さいね～♡

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|
| ケンカして 白紙撤回 妻のチョコ | 頼みます チョコも絶対 軽減税 | アゴクイで 彼女のハートに 杭を打ち | 彼よりも ひとケタ違う 自分チョコ | セルフチョコ やっと役立つ 自撮り棒 | チョコ渡し 家族になろう プロポーズ | チョコないの？ 安心してね ありますよ | チョコ渡し 思い伝わり 「びっくりぽん」 | 本命のチョコに 刻んだ マイナンバー | チョコ選び 熟成させた 思い乗せ | 爆買いの 一部なんだね 僕のチョコ | 本命に 先客がいて 火花散る | 受け取って！ 祈るポーズは 五郎丸 |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|

冬の困ったを解決！～静電気編～

ブラシで髪をといたら大爆発！マフラーを巻いたらパチッ！しかも痛い！冬によくある静電気の「困った！」ですよ(*_*;

冬になると静電気が起こりやすくなるのは、静電気の放電を促す水分が少なくなるからです。



せっかく買った静電気除去キーホルダーやストラップなど、気がつけばどこかへいってしまったの～！？・・・そんなときは、身近なモノで静電気を除去してみましょう！！

最も手軽なのは「革製品」です。

男性でしたら、何かに触れる前にベルトに触れると良いですし、女性なら革のバッグに触れてみましょう。

スマホのケースを革製にすると、スマホを取り出す度に放電されて手間いらす！！

ドアノブなどに触れる場合は、直前に手を濡らすように「ウェットティッシュ」を持ち歩くも良いですが、もっと手軽な方法は・・・「ハンドクリーム」を塗って、手の水分をキープすることで、静電気が放電しやすくなります。手もきれいになって一石二鳥です！！



冬場は石油ストーブなど揮発性が高く、引火しやすい燃料に触れる機会が増えます。しっかりと静電気対策をして、痛い思いをせず、安心して快適な冬をお過ごしください～い♪

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。

| 星座 | 運気 | 全体運 | 恋愛運 |
|--------------------|---|------------|------------|
| 牡羊座 3/21～4/19 | 運気急降下。気が重くなるような事が、いつ起きてもおかしくありません。あせらないでマイペースを心がけましょう。 | 全体運 △▲○ | 恋愛運 ○△▲ |
| 牡牛座 4/20～5/20 | 好不調の激しい時。知人とトラブったり、恋人と大喧嘩しやすい時なので、自己主張をするより、受け身の姿勢が吉。 | 全体運 ○▲○ | 恋愛運 ▲○○ |
| 双子座 5/21～6/21 | 運気は不安定。大きな事は考えずに、確実に一歩一歩進む心構えが大切。行きすぎた態度や言動も大失敗のもと。 | 全体運 △△○ | 恋愛運 ◎○△ |
| 蟹座 6/22～7/22 | 運気は八方ふさがり。自我を抑え、周囲の意見に従いましょう。慎重さを忘れたり、うかつな行動をとったりするとロクなことがないでしょう。 | 全体運 ○△▲ | 恋愛運 △△▲ |
| 獅子座 7/23～8/22 | 運気は堅調。高望みさえしなければ、だいたいの事は思い通りに。チャンスを待っていた人は、勇気を持って決断してみましょう。 | 全体運 △○○ | 恋愛運 ○○◎ |
| 乙女座 8/23～9/22 | 運気はどん底。無理せず、一歩引いた生活を心がけましょう。あせったりすると、大きなトラブルに巻き込まれてしまうかも。 | 全体運 ▲○△ | 恋愛運 △○○ |
| 天秤座 9/23～10/23 | ダラダラしやすい時なので、スッキリとした生活を心がけてみましょう。気の抜けた行動は、大きな落とし穴が待っているでしょう。 | 全体運 ◎△▲ | 恋愛運 ◎○△ |
| 蠍座 10/24～11/21 | 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た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 △◎◎ | 恋愛運 ▲○◎ |
| 射手座 11/22～12/21 | 運気は絶好調。何事もプラスに働きやすい時なので、控えめになりすぎないで、やや強気に徹しましょう。優柔不断は特に注意。 | 全体運 △○○ | 恋愛運 ○○○ |
| 山羊座 12/22～1/19 | 運気低空飛行。やりたい事があっても、今は自重しましょう。特に、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 ○△▲ | 恋愛運 ▲△○ |
| 水瓶座 1/20～2/18 | 運気低迷期。楽しい事が期待できない時なので、発展を考えるより今は休養が一番。家で掃除などをして、のんびりした生活が賢明。 | 全体運 ○△▲ | 恋愛運 △○△ |
| 魚座 2/19～3/20 | 運気は低め安定ライン。何をやっても八方ふさがりな時なので、イライラした気分にならないように。行き詰まったら気分転換してみましょう。 | 全体運 ▲○△ | 恋愛運 ▲△○ |