



今月のハイライト

- ・体の不思議！「目やに」って何？・・・1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・最強開運日があるってホント！？・・・2P
- ・今も昔も、親子の愛は・・・！？・・・3P
- ・今月の運勢・・・3P
- ・イタ気持ちイイとはこのこと?!・・・4P
- ・健康増進！白湯を上手に活用しよう！・・・4P

## 体の不思議！「目やに」って何？

目やには、医学的には「眼脂（がんじ）」と呼ばれています。朝起きた時に目やにがついていたという経験はあると思いますが、これは目に入った埃や古い細胞などの老廃物です。目の表面は、常に涙の膜で覆われており、瞬きする事で涙の膜も入れ替えられ、老廃物も一緒に涙道を通して鼻から喉へと流れていきます。しかし、睡眠中は瞼を閉じているので、この涙の循環が行われず、朝になると目やにが溜まっているという訳です！

この他、結膜炎などでも炎症によって、目やにが出ることがあります。

### 【知っておきたい結膜炎の種類】

- ◆細菌による感染が原因の場合・・・  
黄緑色でドロっとした膿状の目やにが出ます。
- ◆花粉症などのアレルギーが原因の場合・・・  
涙の様なサラサラした水状の目やにが出ます。
- ◆ウイルスによる感染が原因の場合・・・  
白くネバネバと糸を引いた様な目やにが出ます。

目やにが一番に思い浮かぶ病気と言えば結膜炎ですが、結膜炎と言っても「細菌性結膜炎」「ウイルス性結膜炎」「アレルギー性結膜炎」と様々です。すぐ治る目やには細菌性のものが多く、感染力が弱いのが特徴です。

ウイルス性は、目やにの量も多く充血などの症状も強くなります。ウイルス性の代表に「流行性角結膜炎（はやり目）」や「咽頭結膜熱（プール熱）」がありますが、どちらもアデノウイルスによるもので、発熱などの全身症状や感染力が強いため「学校感染症」に指定されています。

ウイルス性は、他人にうつしてしまうこともありますので、結膜炎の種類を知っておくことはとても大切なことです！



### 【目やにの原因は結膜炎だけではない！】

赤ちゃんの目やにでは、涙の通り道が閉じている「先天性鼻涙管閉塞」が原因となっている可能性があります。涙道は、生まれた時に開通しているのですが、開通せず閉じたままだと、涙が鼻に流れず溜まるため、細菌感染を起こし、目やにを引き起こしてしまいます。成長に伴い、自然と開通する場合も多いのですが、開通しない場合は処置や手術が必要となります。

また、大人でも、何らかの原因で鼻涙管が詰まってしまうと、涙嚢（るいのう）で感染を起こし、溜まった膿が逆流し目やにが出ます。悪化して急性涙嚢炎になると、目頭付近が腫れて痛み、押すと膿が出たり、ひどい場合は頬の辺りまで腫れ、痛みで眠れないなどの辛い症状が出ることもあります。

Page 2へ続く



◆5月20日(金)の午前診療は、院長学会参加の為臨時休診とさせていただきます。

- ◆4月20日に院内大掃除・床を抗菌コートしました。
- ◆新スタッフPepper(ペッパー)が就労しました。是非、遊んでやってください！
- ◆卓上型会話支援システムCOMUOONを受付、診察室に設置しました。

※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

## イタ気持ちイイとはこのこと？！

かゆい場所を引っかき傷がでるほど掻くと、なぜか気持ちが良いと思ってしまうことってありませんか？  
実は、痛みを伴う刺激や熱いという感覚は、かゆみを抑える働きがあるのだそうです。つまり、激しく掻くことで生じる「痛み」によって、かゆみが和らいでいる訳です！



に証明されている現象なのだそうです！

かゆみを誘発するパッチを皮膚につけ、腕を掻いている人の映像を見たAグループと、何もしていない人の映像を見たBグループとではBグループに比べてAグループの方が2倍も自分の体を掻いてしまうそうです！

また、かゆい場所を掻くと、気持ちが良いと感じられるおかげで、害虫などによるかゆみの場合は、掻く行為で皮膚を守っているそうです。まさか掻く行為が、自分の皮膚を守るといふ役割まで果たしているとはビックリです！

### かゆみは伝染する！？

誰かが掻いているのを見るとなんだか自分もかゆくなったりの経験はありませんか？これは偶然ではなく、科学的

しかし、傷を負うほど掻けば気持ち良いを通り越して深刻なケースに陥ることもあるので、くれぐれも注意を！

ことが『と...』と...。うくん、確かに...。

## 健康増進！白湯を上手に活用しよう！

何の変哲もない、ぬるいお湯＝白湯ですが、これを飲むことで、内臓が温まり代謝がアップ、血液循環を良くする、老廃物が排出されやすくなるデトックス効果、冷え性改善、便秘解消、むくみ解消、ダイエットなど様々な嬉しい効果があると言われています！



白湯は、10分間沸騰させて冷ましたものが推奨されていますが、手間暇かけずに、自分が続けやすい方法で作っても大丈夫です。やかんで軽く沸かす程度でも良いですし、電子レンジで加熱しても構いません。

ポットで保温したもので、もちろんOK！！

### ★白湯の果的な飲み方は？

【起床時】朝起きてすぐに、1杯、100～150cc程度の量をゆっくりと飲みます。睡眠中に失った水分の補給と体を内側から温め代謝を上げる効果、腸を刺激してぜん動運動を促し便通を良くする効果もあります。

### 【食事中】

100～150cc程度。消化吸収を助けます。

### 【就寝前】

100～150cc程度。副交感神経が優位になり、リラックスできるので、質の良い眠りが得られます。

【注意】たくさん飲めば効果が得られる訳ではありませんので、基本的に、1日に飲む量の合計は800ccまでにします。

食前や食事中に飲み過ぎると、胃液が薄まり消化機能が落ちてしまうこともあります。飲み慣れていない人にとっては、初めのうちは飲みにくいと感じるかもしれませんが、そんなときは、はちみつやメープルシロップなどで少しだけ甘味をつけてみてください！

白湯のパワーを感じ始めるのは、飲み始めて1週間ほど続けた頃・・・という声が多いので、まずは、飲み続けてみましょう～！！



## 体の不思議！「目やに」って何？

涙嚢炎は再発しやすく、完治させるためには手術が有効です。ただの結膜炎と思っていたら、手術が必要な病気だったということもあるので、目やにが治らない・腫れや痛みを伴うという場合は眼科を受診しましょう！！

### 【目やにが出た時の対処法】

#### ＜＜細菌感染の場合＞＞

- 抗生剤の点眼液が効果的です。

#### ＜＜ウイルス感染の場合＞＞

- 感染力が強いので、タオルなど家族とは別に色々な場所を触らないなど、感染させない努力も必要です。

#### ＜＜アレルギーの場合＞＞

- コンタクトが原因の場合は、使い捨てコンタ

クトに変える・コンタクトを中止し治療を受けるなどアレルギー対策が大切です。

### まずは眼科を受診し、

### 目やにの原因を知ることが大切です！！

### 【目薬（点眼薬）の正しい使い方】

目薬を使う時はまつ毛に注意です。容器の先がまつ毛に触れると容器内で菌が増え、繁殖した菌をまた目に戻していることとなりますのでまつ毛や皮膚に先端が触れないように目薬を正しく使いましょう！

目薬が上手に出来ない時は、下まぶたを『あっかんべー』の状態にし、そこに落とすつもりで行うとよいでしょう。

目頭に落としてから目を開けるというのも、目薬を簡単に差せる方法です。



## 最強開運日があるってホント！？

実は「一粒万倍日」「天赦日」「寅の日」など、古くから伝わる最強開運日があることをご存知でしたか？これから、何か新しいことを始めるときやお祝いをするときには、是非これから訪れる開運日に実行してみたいかがでしよう～！！



### ★一粒万倍日（商売運、金運、勉強運）

読み方は「いちりゅうまんばいび」となり、文字通り、1が10,000倍に増えるという意味です！！畑にもみ一粒を撒くと、やがて沢山の麦や米が収穫できるように、繁栄のパワーが宿るとされています。一粒万倍日は物事のスタート地点にピッタリです。

【5月】9、10、21、22日

【6月】2、3、5、16、17、18、29日

【7月】11、14、23、26日

【8月】4、10、17、22、29日

【9月】3、11、18、23、30日

【10月】5、15、18、27、30日

【11月】11、12、23、24日

【12月】5、6、7、8、19、20、31日

### ★天赦日（結婚、恋愛成就）

天赦日（てんしゃび）とは、天の神様がすべての罪を許してくれるありがたい日のこと。年に数回しかないとても貴重な日で、最もエネルギーのある開運日です！！

【5月12日・7月11日・9月23日・12月8日】

### ★寅の日（旅行運、金運）

寅の日は、旅行運と金運をもたらしてくれる吉日になります。寅の日に旅行に出かけると安全に帰って来れると言われていました。

また、トラの毛が金色に見えることから、金運を呼び込んでくれるとし、寅の日にお財布を新調すると、お金持ちになれるそうですよ！！



宝くじの購入や懸賞の応募などに、良い日ではないでしょうか！

【5月8、20日】 【6月1、13、25日】

【7月】7、19、31日 【8月12、24日】

【9月5、17、29日】 【10月11、23日】

【11月4、16、28日】 【12月10、22日】

以上、ご参考に～♪

## 今も昔も、親子の愛は…！？

母の日にちなんで、今から1000年以上も昔、平安時代に綴られた、親子の愛情を格調高く詠んだ在原業平（ありわらのなりひら）親子の歌をご紹介します♪

在原業平は、平安時代初期の和歌の名手で、伊勢物語の主人公ともみなされています。そんな業平親子が交わした歌は、いつの時代も変わることのない、親と子が互いを想い合う気持ちを深く感じさせてくれる一句です！



まずは、業平の母が読んだ句・・・。

『古いぬれば さらぬ別れも ありといえば  
いよいよ見まく ほしき君かな』

これは『年をとればとるほどに、去らなければならぬ別れが近づき、いよいよお前に会いたくなるよ』というような意味です。そして、これに対する息子の業平の返歌が・・・

『世の中に さらぬ別れの なくもかも  
千代もとなげく 人の子のため』

こちらは『世の中に、去らぬ別れ（死）などなければいいのに。子供のために、親には千年も長生きをしてほしいと思っています』という意味になります。

今も昔も、親子の愛は変わりません！！現代では、このような形で親子が想いを伝え合うというのは中々ない事ですが、日頃伝えられない気持ちを形にできる、年に1度の機会

それが「母の日」ですよ♡

## 5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	運気急落。やり残していることは早急に。特に、面倒くさい事を後回しにすると、後で、にっちもさっちもいなくなりそう。	全体運 ○△▲	恋愛運 △△▲
牡牛座 4/20～5/20	運気は最高潮。自信と勇気があれば、だいたいのことは思い通りに。どこに行っても、ツキがついてくるぐらい楽しい事が目白押しでしょう。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 ○△○
双子座 5/21～6/21	運気は曇り空。自分の立場を良く考えた行動をしましょう。適当な行動ではどこかで必ず、あなたの信頼度が下がる事が起きてしまうでしょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ◎○△
蟹座 6/22～7/22	今年一番の好調期。やりたいことをガンガンやってみましょう。チャンスの多い時なので、気力を高めて、やや強気に行動してみましょう。	全体運 ◎◎◎	恋愛運 △△○
獅子座 7/23～8/22	気力が高まる時。目標を持ってエネルギッシュに行動しましょう。きっと楽しい事が沢山起きるでしょう。とにかく平凡な生活にならないように。	全体運 ▲◎◎	恋愛運 ○○△
乙女座 8/23～9/22	充実した運気なので、何をするにしてもじっくり取り組みましょう。新しい事を始めるにも絶好の時期です。平凡な生活では、あまりにも勿体ない。	全体運 △○◎	恋愛運 △○◎
天秤座 9/23～10/23	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、好運気の波をつかみ損ねてしまうかも。	全体運 ○◎◎	恋愛運 △△○
蠍座 10/24～11/21	努力に応じた成果が上がる時。頑張れば頑張る程、大きな喜びに出会えそう。とにかく中途半端にならないで、前向きな行動をしてみましょう。	全体運 ○◎◎	恋愛運 △○◎
射手座 11/22～12/21	運気は不安定。焦って運気を急降下させないように。これからの事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 ◎▲△	恋愛運 ◎○△
山羊座 12/22～1/19	運気は回復傾向。チャンスを待っていた人は、そろそろエンジンをかけてみましょう。のんびりしていると、後で運気が空回りしてしまうでしょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ▲△○
水瓶座 1/20～2/18	思い通りになりにくい時。あせっても骨折り損になるだけ。今は充電して、じっくりとチャンスを待ちましょう。	全体運 ○▲△	恋愛運 ◎○△
魚座 2/19～3/20	運気は活発。殻に閉じこもらないで、新しい目標でも立てましょう。行動があればある程、楽しい事が沢山期待できるでしょう。	全体運 △○◎	恋愛運 ▲△○