

震災コラム！安全性を高めておこう！

学校や会社にいる時を想定した避難訓練は行われていますが、睡眠中に地震が起きた時の対応って戸惑いますよね。だからこそ、暗闇で瞬時に適切な判断ができるように、日頃から準備をしておきたいものです！！

睡眠時、地震で目が覚めたらすべきこと！

寝ているときに地震の揺れを感じたら、まず次のように行動しましょう！

- 布団を頭から足の先まで、スッポリかぶる！
- 布団の中では、うつ伏せや横向きになり体を丸める！
- 頭には枕を当て頭を守る！
- 余裕があれば机の下へ移動して揺れが収まるのを待つ！

過去の地震では、落ちてきたり飛んできたりした家具でケガをする事例が多いそうです。



重い物が落下してきたり、家具が倒れてきてケガをする危険があるため、まずは布団や机で身を守ることを考えましょう！！

日ごろから

準備しておくべきこと！
何よりも大切なのは、地震が起きてもケガをしにくい寝室にしておくことです。

- 寝室には、倒れそうな物を置かない。
- 頭に物が落ちてこない場所で寝るようにする。
- テレビはテレビ台に固定し

ドアを塞がれないように、出入り口付近には大きな家具は置かないようにする！

● 屋外へ通じる廊下や出入り口付近も家具で塞がれないように配置する！

● 枕元に厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオを常備する！



『地震が来ても気づかずに寝ていたらどうしよう』という不安があるかもしれませんがだからこそ、事前の対策が大切になります！

熟睡していても、物が落ちてこない寝室にしておけば、かなり安全性を高めることができます！万全の準備をして地震に備えましょう！

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター



第 78 号 発行日 2016年6月1日

梅雨時の体調不良の原因って？！

春の花粉症の時期が終わったと思ったら、梅雨の時期にも、なぜか喘息がひどくなったり、目がかゆくなったり、鼻がムズムズしてくしゃみや鼻水が止まらないことがよくあります。梅雨の時期って、頭痛とか下痢とか色々体の不調が多い時期ですが、喘息や鼻炎、かゆみがひどくなるのはなぜなのでしょう？

＜梅雨の時期になると頻度が増える、喘息、鼻炎、かゆみの原因とは？＞

梅雨になると喘息、鼻炎、かゆみのような症状が気になるのは、アレルギー性による免疫反応であることが多いですが、アレルギー反応は、体の中に異物が入ってこようとするので起こります。異物を体の中に入れないように、鼻の中に入ったら鼻水で絡めとったり、くしゃみとして体の外に出そうとします。喘息であれば、呼吸をしたときに吸い込んだ異物を外に出そうとして咳が出ます。そして、肺の中に異物が入ってこないように気管支が細くなるので、呼吸が苦しくなったり、ヒューヒュー、ゼーゼーという呼吸音が出ることもあります。

このアレルギーの原因となる異物ですが、春先や秋なら花粉が飛んで、それはくしゃみや鼻水、喘息などの症状はアレルギーのせいだと言われたらピンとくる人も多いでしょう。ですが、そもそも梅雨の時期には、外にいる機会はかなり減って家で過ごす時間が増えますよね。実は、**家に長く居ることがアレルギー反応を引き起こしている原因なのです！！**

梅雨の時期に、家の中で人間にとってのアレルゲンになるものには、次の2つが挙げられます。

◆カビ：カビによるアレルギーは、カビの胞子を吸い込むことで起こります。

カビは梅雨の時期は高温多湿なので増えやすく、玄関、浴室、寝室、押し入れ、布団、エアコンなど、家中のいたるところで発生しやすくなります。普段は気にならないところでもそのままにしておくと、梅雨の時期にはカビの温床になってしまいます。十分な換気と除湿が効果的です！！

◆ダニ：主に、ダニの消化管にある酵素がアレルギーの原因物質で、フンや死骸に多く含まれます。ダニは、梅雨の時期に増えるアレルゲンのひとつで、温度20℃、湿度60～75%の条件下では活発になります。そして、ダニはカビをエサにして繁殖するのです。特に、ダニは布団やカーペットを住処になることが多く



今月のハイライト

- 梅雨時の体調不良の原因って?! 1P
- ふくおか耳鼻咽喉科のトピック! 1P
- 紫陽花のおまじないって?! 2P
- 今月の運勢 2P
- 体の不思議！耳の虫ってなんだ? 3P
- 簡単実践！5・3・8の深呼吸! 3P
- 震災コラム！安全性を高めておこう! 4P
- 最近、胃の調子はいかがですか? 4P

梅雨の時期には洗ったり、天日干しすることができないのでダニのフンや死骸が沢山溜まってしまいます。

＜気圧が下がると、アレルギーの症状が出てくるの？＞

カビやダニだけがアレルギー反応が起きている原因ではなく、気圧の変化もアレルギー反応に関係しているようです。

梅雨の時期は、晴れの日や雨の日の入れ替わりが大きく気圧が変わりやすい時期です。

雨が降るときのような気圧が低い状態の時、気圧の変化を感じ取る役割を持つ内耳では、その気圧の変化を感じ取って対応しようとする。

ヒスタミンは、外部刺激に対して免疫活動に指令を出す働きをしていますが、梅雨の時期には自律神経が乱れがちになってしまいます。すると、気圧の変化を感じ取ってヒスタミンが分泌されたときに、免疫が過剰反応を起こしてしまい、梅雨の時期や雨が降るとアレルギー症状がひどくなるということがあるようです。

＜喘息、鼻炎、かゆみの解消法は？＞

梅雨の時期に鼻炎やかゆみというのは、ざっくり説明すると「花粉症」みたいなものです。

喘息、鼻炎が起こる人の半数近くが花粉症の人でもあります。花粉症の時と同じように、できるだけアレルゲンに近づかないことも大切です。

ただ、家の中でカビやダニが増えてしまうことがあります。カビ、ダニ対策はしっかりと徹底しましょう！

トピック！

◆5月17日にダスキンによる、大掃除が行われました。

◆6月、HPにて「グーグル・インドアビュー」を掲載予定です。

※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

最近、胃の調子はいかがですか？

新年度になって早や2カ月経ちますが、なんだか最近、胃が重たい、胃がもたれたり、むかつく感じがすると悩んでいる人はいませんか？
「胃潰瘍」かもしれません！

- 胃がもたれる！
- 食欲がなくなる！
- 胸やけがする！
- 背中が痛い！
- 胃がさしこむように痛い！
- お腹が張ったように痛い！
- すっぱい液体が、こみ上げてくる！

《胃潰瘍ってどんな病気？》
胃には、強い酸性の胃酸があります。普通の細胞であれば、溶けてしましますが、胃の壁には、胃が傷つかないように防御する機能が働いています。この防御機能によって、胃は胃酸から守られています。

病状がひどくなると吐血や、胃で出血する影響で便が黒っぽくなる、貧血になる、体重が減るなどの症状がでることもあります。
牛乳やスキムミルク、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐などを摂ったり、胃に負担のかかる脂っこい食べ物や強いアルコールなどの乳製品、豆腐などを摂ったり、胃に負担のかかる脂っこい食べ物や強いアルコール、コーヒーなどを摂り過ぎないように注意して下さい！



思い当たる節があれば、早めに病院を受診するようにしましょうね！

《こんな初期症状に要注意！》
以下のような初期症状が出た場合は、注意が必要です。

耳の虫ってなんだ？

体の不思議！

よくCM等で使われる音楽が、頭の中で繰り返し流れるから離れないことってありますよね！？
中には、それが煩わしいと感じる人もいます。あなたはどうですか？

頭の中で同じメロディーが繰り返し流れる現象を『イヤークロム』と呼ぶそうです。さまざまな研究も行われています。とりわけ、イヤークロムをよく経験する人は、感情処理の役割を担う脳の灰白質の量が多いことなどが明らかになっていくそうです！



実際、イヤークロムが聞こえてくるのは「認知的負荷が少ない時」だそうです。つまり、何も考えずにできる簡単なことをしている時、例えば、お風呂に入っている時や着替えている時、歩いている時などに頭の中にも流れる訳です！

そして、イヤークロムは、最近、耳にした曲であることも分かっているそうです。

イヤークロムは、中々頭から消えないので、煩わしいと感じるようになるかもしれません。その場合は、良く考えなくてはならない複雑な行動を始めること！
例えば、クロスワードパズルを試してみたり、深く意味のある会話を誰かとしてみる良いそうです！



また、イヤークロムを「消えろ消えろ」と煩わしく思うのではなく「曲が終わるまで聞き切ること！」そうすると、しばらくの間、不思議とメロディーが頭を流れることがなくなるそうですよ！

ただ、イヤークロムはストレスを下げるとも言われているそうなので、無理に頭の中から消し去ろうとしなくても、良いかもしれませんね・・・。

紫陽花のおまじないって!?

しつとりと濡れた姿も美しく、梅雨ならではの風情を感じる紫陽花！



日本固有の植物でしたが、長崎にきたシボルトが、恋人のお滝さんにちなんで「オタクサ」という名をつけ、海外で紹介したと言われています。それ以来、西洋でも親しまれるようになり、様々な品種改良を経て日本に逆輸入されるようになった。

あじさいは、土壌のpH（水素イオン濃度指数）が酸性だと青系に、アルカリ性だと赤系に、中間だと紫系になります。日本は火山地帯で雨も多く弱酸性の土壌が多いため、青系や紫系が主流ですが、欧州ではアルカリ

性の土壌が多いため、赤系が主流です。美しい青紫の紫陽花は、日本だからこそ！

「紫陽花のおまじないとは!？」

6月の6の付く日に、紫陽花を逆さまに吊るしておくと厄除けになると言われています。玄関に吊るせば厄除けになりお金が貯まる、部屋に吊るせばお金に困らない、トイレに吊るすと病気（婦人病）にかからないなど、いろいろな説があります。



梅雨空の下、美しく咲く紫陽花は、私たちの心を和ませてくれるもの・・・梅雨ならではの風情を愉しんで下さいね*

6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ーに行動しましょう。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、何をや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 ▲△○

簡単実践！5・3・8の深呼吸！

実は、深呼吸にもきちんとしたやり方があるということを知っていましたか？

まずは、イスに腰掛けます。そして、座った状態で肩をギュッと上げ、ストンと脱力。その後、膝の上に両手を置き、手のひらを上に向けます。



生まれることとなります。だから、息を吸う作業も吐く作業も、しっかりと意識的に行うことが可能になるという訳です。

次に軽く目を閉じ、鼻で5秒間、大きく息を吸い込みます。このとき、キレイな空気を全身の細胞の隅々まで届けるイメージで、息を吸い込むと良いそうです。鼻で5秒間、息を吸い込んだら、次は3秒間息を止めます。

息を3秒間止めたあとは、イヤな気持ちや体のなかの汚れた空気を吐き出すイメージで、ゆっくり吐き出します。なお、口から息を吐く時間は、8秒間。5秒吸い、3秒止めて、8秒吐く。この作業を、3回ほど繰り返す。

「吸って、吐いて」「吸って、吐いて」という作業を単純に繰り返しているだけだと、その境界線が曖昧になってしまいがちです。しかし、一度息を止めれば、そこに境界線が

呼吸に集中すると、雑念がわきにくくなり、かなり高いリラックス効果が得られるそうですので、ちょっとした空き時間を利用するだけで、気分が変わるかもしれませんよ！

