



- 今月のハイライト
- ・大人のはしか(麻疹)を解説!.....1P
 - ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
 - ・今も昔もささやかな愉しみ!~銭湯~...2P
 - ・笑い楽しい気持ちはワンセット!...2P
 - ・専門家が伝授!認知症予防の生活習慣!...3P
 - ・季節の変わり目に急増!~気象病とは~...3P
 - ・食欲の秋特集!.....4P

大人のはしか(麻疹)を解説!

近年、大人の感染者数が増加していると言われている、「はしか(麻疹)」ですが、大人がはしかにかかる原因や症状、予防方法などを解説致します!

【大人が、はしかを発症する理由!】

原因には、次の2つのことが考えられます。

①**ワクチンの未接種**・・・1990年4月2日以降に生まれた人は、定期接種として、麻疹・風疹の混合ワクチンを受ける機会が2回あります。(1才時・小学校入学前の1年間)このため、ここ数年は、ワクチンの接種率は90%を超えていますが、それ以前に生まれた人は、70~80%程度だったので、ワクチンを受けていない人が意外と存在しているのです。

②**免疫の低下!**・・・麻疹ワクチンを接種すれば、麻疹ウイルスに対する免疫が、体内で人工的に作られます。しかし、こうして作られた免疫は、自然の麻疹ウイルスに接する機会がないと徐々に減衰してしまいます。ワクチンの普及によって、はしかの流行が減少することは、自然のウイルスにさらされる機会も減るといふこと・・・すると、乳幼児期に予防接種を受けても、大人になるにつれて、その効果が薄れていくことがあります。※このため、麻疹ワクチンは、2回接種することが勧められているのです!!

【大人のはしかにおける症状と予防!】

はしかの免疫を持っていない場合、子供も大人も同じような経過で症状が出ます。



- 麻疹ウイルスに感染すると、8~18日間の潜伏期の後、咳、くしゃみ、鼻水、目の充血等を伴う38℃位の熱が出て、口の中の粘膜に「コプリック斑」という白く小さな斑点ができます。その後、一旦熱は下がりますが、すぐに39℃位の高熱になり、それと共に、赤い小さな発疹が体中に広がっていきます。
- 熱に関しては、3~4日程度で軽快し、発疹は10日~2週間程で治まると言われています。
- 大人の場合は、重症化しやすい傾向があります。体力を消耗して抵抗力が落ちるため「中耳炎」「肺炎」「脳炎」などの合併症を引き起こしやすく、それらが重症化すると、死に至ることもあります。
- 合併症が起こりやすいとされているのは、5才未満の小児と20才以上の大人です。

【はしかによる妊娠中の胎児に対する影響!】

風疹と違って、はしかの場合は、妊娠中にかかっても、お腹の赤ちゃんに先天性の奇形が現れることは少ないと言われています。

しかし、妊娠中にはしにかかると「早産」や「流産」のリスクが高くなります。早産とは妊娠22週~37週未満での出産、流産は妊娠の早い時期(22週より前)に赤ちゃんが死んでしまうことですが、早産・流産は、はしかにかかった妊婦さんの約30%にみられ、そのうちの90%は、お母さんに発疹が現れてから2週間以内に起こったと報告されています。しかしながら、はしかの免疫のない母親から生まれた赤ちゃんについては、ワクチン接種前に麻疹にかかってしまうと、症状が重く出てしまうことがあるとされています。

【はしかの予防法!】

麻疹ウイルスは、接触、飛沫、空気(飛沫核)のいずれの感染経路でも感染し、非常に感染力が強いウイルスなので、マスクの着用・うがい・手洗いなどでは防ぎきることができません。唯一の予防方法は、ワクチンを接種し、ウイルスに対する免疫をあらかじめ獲得しておくことです!(免疫は、はしかにかかった人にもできています)但し、1回だけのワクチンでは、免疫が獲得できていなかったり、効果が薄れていたりする可能性があります。大人の方で、これまではしにかかった経験がなく、ワクチンを2回受けていないという人は、必要に応じて抗体検査を受け、予防接種を受けておきましょう!!

トピック!

【インフルエンザの予防接種のお知らせ!】

- ・予約開始:10月12日(水)・接種開始:10月19日(水)
 - ・料金:3500円(税込み)、1回目、2回目共に。
- ※当院HP及びご来院の際に、ご予約下さい。

- ★9月14日(水)名古屋市の田辺眼科へ 見学に行ってきました。
 - ★9月21日(水)ダスキンによる大掃除を行いました。
 - ★iPadによる『お子さんの抱っこの仕方』の説明を行っています。
- ※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
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784

LINE@
LINE@ID:bde4878f

東海市 加木屋町 2-224-2
LINE@をやっております。

食欲の秋特集!

秋になると食欲が増す5つのワケとは?

体内の様々な働きから、秋は食欲が増してしまいます!

その1:涼しくなって夏バテが解消される!

暑さで弱っていた体力が回復して、消化器官も元気になってくるため食欲が戻ってきます。



その2:気温が下がって代謝が上がる!

気温が下がると、身体は体温を保とうと熱を多く生み出して基礎代謝を上げます。基礎代謝が上がると、その分エネルギーが使われてしまうため、減った分のエネルギーを補おうと食欲がわいてくる。

その3:セロトニンが減る!

セロトニンは、精神を落ち着かせたり食欲の調整に関わっている、脳の神経伝達物質です。セロトニンを増やすためには、睡眠をたくさんとったり糖質や肉類・乳製品の摂取が大切だと言われています。セロトニンは、日光に当たった時間が

多いと分泌量も多くなることから、夏と比べた場合、秋は日照時間が少ないため、分泌量が減ってしまいます。そこで、たくさん食べることににより、セロトニンを増やして精神を落ち着かせようとしているのです。

その3:秋が旬の食材が脳を刺激!

美味しそうな食べ物を目の前にすると以前食べた味や記憶が思い出され、脳の奥の視床下部にある食欲中枢が刺激されます。秋の食べ物が美味いということを経験から知っているため、秋が旬の食材を見ると、食べたいと思う様になります。



その5:冬を越す為に栄養を求める!

冬は秋よりもさらに気温が下がるので新陳代謝のエネルギーが益々必要となり、エネルギー源を確保しようと秋になると栄養を溜め込む様になります。如何でしたか?秋から冬にかけて太ってしまうと悩んでいる方は、寒くなる前に、定期的に身体を動かして代謝を高めておきましょうね!

食べ過ぎずに食欲の秋を楽しむ4つの心がけ!

その1:よい姿勢でよく噛んで食べる!

よい姿勢でエネルギーを消費しながら噛む回数も増やして食べ過ぎを防いでいるだけではなく、姿勢と噛む回数を意識することで、食べ物以外にも意識を分散させることも食べ過ぎの防止につながります。

その2:まず野菜や海藻から食べる!

野菜や海藻は食欲をコントロールするのにも役立つと言われています。最初に野菜を食べておくことで、後から脂質や糖質を摂っても、血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌を抑えてくれるため、脂肪を蓄えにくくなります。血管へのダメージ防いで生活習慣病の予防にもなりそうです。

その3:会話も楽しみながら食べる!

会話に集中していると、食べ物が口に入っている時間が自然と少なくなり、食べるのに時間がかかるため、少量でも満腹感を感じやすく、会話も楽しむことで食べ物だけに興味が行くことを防いでくれます。



その4:ノンカロリーの飲み物を飲む!

飲み物をたくさん飲むことでお腹も膨れて食べ過ぎを防ぐことが期待されているだけではなく、代謝に必要な水分もたくさん補給することができます。

旬の食材一つ一つをじっくり味わって、これまでとはひと味違った秋を楽しみましょう。

専門家が伝授！認知症予防の生活習慣！

◆ハードな動きはなく、寝ころんだまま、指先だけなど、室内で楽にできる脳活性化の方法ですので、是非実践してみてください！



【ナンバ歩き】ナンバ歩きとは右手と右足、左手と左足が同時に前に出る歩き方で、右半身と左半身を交互に動かすため、左脳と右脳がリズムカルに刺激されます。足への衝撃も少ないので腰やひざが悪い人でもOK！

【やり方】腕を体に沿って自然に下げ、前に出す足と同じ側の肩と腰をわずかに前へ出すようにします。腕を大きく振る必要はなく、足は地面から高く上げないで、すり足を意識し、つま先から着地します。
(1日30分を目標に！)

【いろは体操】血流が滞りがちな足を動かして血流を上げ、脳血栓や脳梗塞につながる血栓を防ぎます。

また、脚の屈筋、支持筋など緊張性の筋肉を使い、筋肉と脳の神経回路を活性化します。

【やり方】あお向けに寝て片脚を曲げ、立てたひざの上に、反対側の脚のアキレス腱を乗せます。

すねを動かさず、足首から先だけを動かすだけ大きく動かし、「い」から「ん」まで48文字を書いてみましょう。
(反対側も同様)

【親指小指トレーニング】両手の指を同時に使うと左右で別の動きをすることで、記憶をつかさどる海馬のトレーニングになると共に、脳のネットワークがイキイキと活動するようになりますので、手先の動きもスムーズになります。



【やり方】①顔の前で両手を握る。②右手は親指を立て、左手は小指を立てる。③両手を握る。④右手は小指を立てる。⑤両手を握る。1〜5を30回繰り返す。慣れてきたら、スピードを上げたり「人さし指十小指」・「中指十小指」という組み合わせで難度をアップしてみましょう！以上、プチ・スポーツの秋感覚で気軽にやってみましょう！

季節の変わり目に急増！～気象病とは～

Q：気圧や気温の変化によって体調不良を起こす「気象病」とは？

A：気象病の方は、日本に1000万人以上もいると言われており、病気の種類としてはメニエール病やうつ病、関節リウマチ、じんましん、喘息といったようにたくさんの種類があります。



＜気象病の3つの原因＞

①気圧の低下：気圧が下がると血管が拡張し頭痛などを起こすことがあります。

②朝夕の気温の変化：朝夕は冷え、日中の気温が上がることで、身体が気温の変化に適応できず自律神経のバランスを崩してしまうことがあります。

③日ごとの気温の急激な変化：いきなり冷え込んだり、次の日はポカポカ陽気だったりする季節の変わり目は、やはり体がついていけずうつ状態や肩こり、微熱といった自律神経の乱れによる症状を呈することがあります。

最近では、一部の病院で気象病の専門外来、天気痛外来などを解説して専門的な治療を行っているところがあるようです。

また、天気予報をこまめにチェックしておけば、急な体調不良にも焦らず対応することができます。

気象病かも！？という人は、気圧の変化などもスマホのアプリなどでチェックすることもできるので、気象病予防に活用してみたいかがでしょうか？

今も昔もやさやか愉しみ！～銭湯～

銭湯の発祥は奈良時代。寺院が庶民に沐浴させて、身を清めさせる「施浴」を行ったのが原型と言われています。



やがて、富裕な者が近隣縁者への接待の一環として風呂に招待するようになり、さらに江戸時代になると、庶民向けの湯屋が作られ「町ごと」に湯屋ありと言われるほど広まります。

驚くかな、江戸時代の湯屋は、「入り込み湯」と呼ばれ、男女混浴しありませんでしたが、江戸末期には、今のように浴槽の中央に男女別の間仕切りをつけた銭湯が登場しました。

人気漫画『テルマエ・ロマエ』でお馴染みのローマ風呂も、初期の頃は男女混浴だったようですが、後に時間帯を分けて男女別に入浴していたと言われています。

ローマでも江戸でも、公衆浴場は、社交場の役割も果たしていたので、今よりずっとオープンだったのかもしれないね。

昭和の下町銭湯情景！

まだ庶民の家に風呂がなかった戦後から昭和40年代にかけて、銭湯は庶民のライフスタイルに欠かせない存在でした。ちなみに、当時の都内入浴料は大人15円。洗髪すると10円上乗せされました。

たばこ1箱(ゴールデンバット)が30円の時代ですから、決して安い金額ではなかったはずですが、銭湯に行くことは、庶民のやさやかな愉しみだったのです。



最近めっきりと減ってしまった銭湯ですが、たまには昔を思い出して、銭湯に行ってみるのも、これからの楽しみのひとつになるかもしれませんよ！

笑い楽しい気持ちはワンセット！

話を聞いてくれている相手が微笑むと、自分が受け入れられたような気持ちになって、うれしくなるもの・・・ある実験では、相手と話して「快適な会話」の笑顔の時間を調べた結果、



1分当たり、平均3.4秒だったということです！

つまり、半分以上の時間、相手が笑顔であれば快適に感じるということです！

■意識的なスマイルが大切！

例えば、相手に『面白い話ですね』と楽しさや喜びの感情を伝えるには、発声の動きだけでなく、唇の両サイドをほんの少し上に引き上

げる「意識的なスマイル」の表情が必要だそうです。口のまわり、目のまわり、頬の筋肉、これらが緩んでいるのがスマイルだということ！

■日本語の分からない人にも笑顔で！

『おはよう』『こんにちは』など日本語の分からない外国人に挨拶をする際には、ニコリと微笑みかけ、挨拶の気持ちを伝えることが大切！笑顔こそが、親しみの言葉や挨拶の代行をすることになるわけです！！

さて、「笑い講」という日本の古いお祭をご存知ですか？これは、本当に面白いことが

あるわけではないのに『ワッハッハ』と声を上げて笑うというものです。「笑う」という動作は、喜びや楽しさ、滑稽さや面白さなどの感情が心のなかにこみ上げ、脳から表情筋に対して「動け」と命令が行き、引き起こされます。



しかし「笑い講」は、逆方向で成り立っているわけで、面白くなくても大笑いするうちに楽しくなり、連体感にまでつながってしまうということらしいのです・・・いってみれば「笑い」と「楽しい気持ち」は、いつもワンセットなんです！！