

クロスワードパズルに挑戦!

知ってた?ワカメは春が旬!

旬の新タケノコとワカメを合わせた、「若竹煮」は、いかにも春といったレシピですね! タケノコだけでなく、ワカメも春が旬です。暖かい季節に茂る陸地の植物と違って、ワカメは冬が成長期で、冷たい水の中で育ちます。

ワカメが岩にとりついて芽吹くのは秋。

深さ数メートルの海の底でどんどん成長し

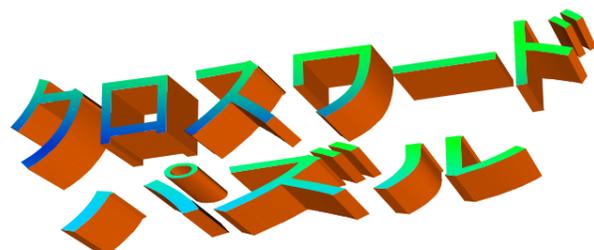


て、ひと冬で1メートル、2メートルまで伸びていきます。

春が来ればワカメは収穫の季節です。2月から5月にかけて、生の新ワカメが出回ります。

乾燥ワカメは1年中出回っていますが、生のワカメのなめらかさは格別ですね。水温が高くなる初夏には、たくさんの胞子を出して、本体は枯れていきます。

春ならではの新ワカメを楽しんで、海の四季を感じてみてはいかがでしょうか?



二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉はな~に?

◆◆ヨコのカギ◆◆

- 1 三月三日は〇〇の節句!
- 2 見せるために物を並べること。
- 3 マニキュアを塗るところです。
- 4 脱穀していないイネの実です。
- 5 なるには、この模様がついています。
- 7 前人〇〇〇の大記録を打ち立てた!
- 8 チーターやジャガーに似た動物は?
- 9 普通郵便より早く着く〇〇〇〇郵便。
- 10 橋の欄干などに付いている
ネギの花の形をした飾り。
- 11 貝の中で大きくなる美しい玉。
- 14 朝〇〇、植木〇〇、道具〇〇
- 15 猛獣を入れるのに適しています。
- 16 日本一広い市。高山市がある県は?

こたえ!

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

1	6		9		13	17
2					14	E
3			10	12		
		8				18
	7				15	
4			11			
5						16
						C

- ◆◆タテのカギ◆◆
- 1 月でウサギがペタン!ペタン!
 - 4 100分の1は厘。1000分の1は?
 - 6 尺貫法の重さの単位のひとつです。
 - 7 畑を耕すとニョロリと出てきます。
 - 8 服を着たり二足歩行をしたりする生き物は?
 - 9 学校を巣立つ生徒を祝う行事とは?
 - 12 犬も歩けば〇〇に当たる。
 - 13 聖徳〇〇が建立したのは法隆寺。
 - 15 気をつけの姿勢から腰を折ります。
 - 17 大根やゴボウはこの中で育ちます。
 - 18 世界三大珍味のひとつ。きのこの一種。

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第86号 発行日 2017年3月1日

子供でも花粉症になるの?

子供の花粉症は年々増えております!! 5~9才で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が重なるため、判断が難しいかもしれません。

また、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。

【親から子供に花粉症が遺伝する確率】

- ※両親がともに花粉症ではない: 11.6%
- ※両親がともに花粉症: 43.2%
- ※父親のみが花粉症: 23.4%
- ※母親のみが花粉症: 32.8%

【大人と子供の花粉症の違いとは?】

子供は自分で症状をうまく伝えることができないので、親の観察が重要になってきます。

~「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分かりません。そこで、見分けるポイントとしては、鼻で息がしづらくなっている、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、子どもは少し粘っこい鼻水~
子供の場合は、少し粘っこい鼻水も出ます。これも、鼻づまりが主な症状となっていることに

今月のハイライト

- ・子供でも花粉症になるの?.....1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
- ・優しく鼻をかんで下さい!.....2P
- ・ダルオモ解消で健康的な春を!.....2P
- ・脳トレにチャレンジ!.....3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!.....3P

原因があるのではないかとわれています。

~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まわ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。

【花粉症検査方法は?】

検査方法は血液検査です。当院では、指先から数滴血液を採取し 20分で結果が分かる検査を行っています。機会がありましたら、是非ご利用ください。



- ★2/15 院内をダスキンによる大掃除を行いました。
- ★2/26 院長、スタッフで勉強会に参加しました。

※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

お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784



東海市
加木屋町
2-224-2

LINE@をやっております。

脳トシにチャレンジ！！

知ってた？ワカメは春が旬！

旬の新タケノコとワカメを合わせた、「若竹煮」は、いかにも春といったレシピですね！タケノコだけでなく、ワカメも春が旬です。暖かい季節に茂る陸地の植物と違って、ワカメは冬が成長期で、冷たい水の中で育ちます。ワカメが岩にとりついて芽吹くのは秋。深さ数メートルの海の底でどんどん成長し



て、ひと冬で1メートル、2メートルまで伸びていきます。春が来ればワカメは収穫の季節です。2月から5月にかけて、生の新ワカメが出回ります。乾燥ワカメは1年中出回っていますが、生のワカメのなめらかさは格別ですね。水温が高くなる初夏には、たくさんの胞子を出して、本体は枯れていきます。春ならではの新ワカメを楽しんで、海の中の四季を感じてみてはいかがでしょうか？

脳トシ漢字テスト！

★「」の読みを書いてください。

- 1) 「弔う」 答「 」
 2) 「呵責」 答「 」
 3) 「生一本」 答「 」

★「」の誤字を直してください。

- 4) 「完全無血」 答「 」
 5) 「風光名媚」 答「 」

★「」のひらがなを漢字にしてください。

- 6) 「じんそく」な対応をとる。 答「 」
 7) 首相の「しょしん」表明。 答「 」
 8) 提案を「いっしゅう」する。 答「 」
 9) 「はもん」が広がる。 答「 」
 10) 「こころもと」ない。 答「 」

迷路に挑戦しよう！



何分で迷路を走破できるかな？



～漢字テスト正解～

- 1) とむら 2) かしゃく 3) きいっぽん 4) 完全無欠 5) 風光明媚
 6) 迅速 7) 所信 8) 一蹴 9) 波紋 10) 心許

優しく鼻をかんで下さい！

毎年春はティッシュが手放せない！なんて方もいらっしゃると思いますが、鼻をかみ過ぎてしまうと鼻が痛かったり頭痛を起こしたりとお悩みの方も多いのでは？



「鼻をかみすぎると頭痛がする原因」

この場合、鼻をかむことによって生じる圧力が、脳圧にまで影響を及ぼし、頭痛を引き起こしている可能性があります。

「鼻を頻繁にかまない為の対処法！」

- ◎ 鼻の通りを良くして洗浄する。
 - ◎ 高温蒸気の鼻ネブライザーを試してみる。
 - ◎ 鼻洗い器（鼻クリーンなど）で洗ってみる。
- 鼻をスッキリさせたい為について、鼻の主な原因は、鼻の粘膜の腫脹であることが多いので、一時的に通っても、すぐにまたつまってしまいます。



「正しい鼻のかみ方！」
 鼻水が出にくい場合に強くかみがちですが、強くかむと頭痛などを引き起こしがちなので、出てきた

内服や点鼻薬などの力を借りながら体に無理な負担をかけないようにかんで下さいね。

ダルオモ解消で健康的な春を！

人間は冬眠しませんが、寒い冬からようやく暖かい春になるこの季節「春眠暁を覚えず」という言葉にもあるよう、多くの人は寝起きでポ〜ットしている様な、ダルいような感覚で、なかなか体がシャキッとしませんよね！
 実は、その理由は日本の美しい四季に関係しているのです！冬から春は、春に向けてだんだんと温かくなり陽射しも明るい光に包まれます。体や心もそれと同じく、春に適した活動的な働きができるよう毎日フル稼働しているためその過程でポ〜ットしたり、体が思うように動かずダルくなる時期でもあるのです。



ダルオモ解消ストレッチでやる気を出す！

- ① 背中を丸くして、つま先をマットから持ち上げ、バランスをキープします。目線はお腹のあたりを見ながら腕に力を入れすぎないように注意しましょう。
- ② 目線を変えずに、息を吸いながら後方へ静かに転がります。
- ③ 息を吐きながら上体を起こし、最初の姿勢でバランスを取る。
- ④ ポールのようにコロんと体を転がすようイメージし、①〜③の動きを10セット繰り返し試してみよう！

人間の体は、季節の変化に合わせて自律神経や体調が刻々と変化しています。その変化に適応できず、体がダルく重くなることは誰にでもあり得ることです。そんな時は、適度な運動と深呼吸で体調を整えてみてくださいね！
健康的で楽しく素敵な春をお過ごしください！