

# お馴染み、蚊取り線香のヒミツ!

いよいよ“蚊”の季節がやってきます!  
今でも蚊取り線香を使っているお家も多いのではないのでしょうか!?

蚊には、蚊取り線香に含まれる除虫菊(ピレトリン)やピレスロイドという成分が有効とされています。

しかし、蚊取り線香の煙の中にこれらの有効成分が入っていると思いがちですが、実は、燃えている先端から5~8mm手前の部分から出ているようで、熱によって揮発されて成分が出ているのだそうです。

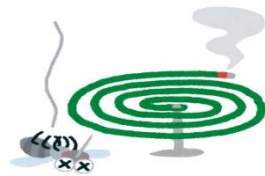
## 蚊取り線香の燃焼時間は?

蚊取り線香の一般的な渦巻き状の置き型タイプは約6時間~9時間燃焼します。  
有名な金鳥の蚊取り線香は大きいので、9時

間程燃焼するようです。1時間で10cm燃焼するので、長さは90cmだということがわかりますね。結構長いんですね(^\_^)

## 蚊取り線香を置く最適な場所とは?

**玄関や窓:**蚊が侵入するだろうと予測出来る場所に置くと室内の侵入を防げるので、効果的です。



**水の溜まっている場所:**植木鉢の水たまりなど、蚊が産卵するであろう場所に置くと効果的です。

**風上:**屋外や風通しの良い所に関しては、風上におくと成分が広範囲に届きやすいです。

梅雨が明けると夏本番!今年定番の蚊取り線香で蚊を退治してみてもいいですね(^\_^)

# 7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	運勢	全体運	恋愛運
牡羊座 3/21~4/19	運気は一気に急上昇。目標に向かって全力投球しましょう。弱気になったりすると、幸運の女神にそっぽをむかれるかも。ダラダラした生活はNG。	◎○△	○△△
牡牛座 4/20~5/20	運気大暴落。思い通りになりにくい時だが、イライラしないで平常心を心がけましょう。今は急伸するより地味な努力を心がけましょう。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○△
双子座 5/21~6/21	運気は急上昇。仕事や遊びなどで交流を広げるには絶好の時。壁にぶち当たってもツキが味方しているので勇気をもって決断してみましょう。	全体運 ○○◎	恋愛運 △○○
蟹座 6/22~7/22	運気は快調。カンが冴える時なのでヒラメキを大切に行動しましょう。迷いすぎたりするとツキも逃げてしまうかも。	全体運 ◎◎○	恋愛運 ◎◎◎
獅子座 7/23~8/22	運気は最高潮。努力に応じた成果があがる時なので、ひたむきな気分で行動してみましょう。自信のあることには特に積極的に。	全体運 ◎○△	恋愛運 △▲○
乙女座 8/23~9/22	もうしばらく運気低調だが、好調の波まであとわずかなので着実な努力をしておきましょう。今の頑張りは、後で大きく影響しそう。	全体運 △▲◎	恋愛運 ○△▲
天秤座 9/23~10/23	好不調の激しい時。上司とトラブルったり、友達などと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に徹しましょう。	全体運 ▲▲◎	恋愛運 ○○◎
蠍座 10/24~11/21	かなり強い運気だが、気力が高まりすぎると勢いあまって暴走してしまうかも。いつも通りのあなたが一番。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○○
射手座 11/22~12/21	運気は最高潮。やりたいことをガンガンやってみましょう。チャンスが多い時なので、気力を高めてやや強気に行動してみるとラッキー。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○△▲
山羊座 12/22~1/19	運気は思い切り急上昇。今の頑張りはあとで大きく影響します。のんびりしていないで、早めに新しい目標でも立てましょう。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○○
水瓶座 1/20~2/18	運気快調。頑張った以上の成果が上がりそうときなので、もう少し欲を出してみましょう。気力を振り絞ってとにかく前進あるのみ。	全体運 ○△▲	恋愛運 △▲○
魚座 2/19~3/20	運気は前半好調だが後半にかけて下降線。心が落ち着かないままの行動はトラブルのもと。自我を押さえて周囲の意見に従いましょう。	全体運 ◎◎○	恋愛運 ○○◎

# わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

発行日 2017年7月1日  
第90号

## 三大夏風邪とは?!

夏になると子供を中心に患者数が増えるのが、手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)です。三大夏風邪と呼ばれたりもします。例年7月、8月にそれぞれの病気の流行がピークを迎えますので、特徴や注意点を確認しておきましょう!

## 【もう治った?感染後の登校、登園の判断は?】

手足口病、ヘルパンギーナは、学校、保育所、幼稚園などでの登校・登園停止の対象にはなっていません。しかし、患者さんの便中には1ヵ月近くウイルスが排泄されていますので、排便、あるいはおむつ交換後の手洗い徹底は重要です。プール熱については、学校保健法では症状がなくなったのち、2日を経過するまでは出席停止とされていますのでご注意ください。

- 今月のハイライト
- ・三大夏風邪とは?!.....1P
  - ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!.....1P
  - ・サラリーマン川柳BEST10.....2P
  - ・スイカに塩をかけると甘くなるのはなぜ?2P
  - ・今月のレシピ.....3P
  - ・夏の健康をサポートします!.....3P
  - ・お馴染み、蚊取り線香のヒミツ!.....4P
  - ・今月の運勢.....4P

## 【夏風邪と間違えやすい“溶連菌感染症”に要注意】

発熱と、のどの痛みがみられ、夏風邪と似た症状の病気に、溶連菌感染症があります。特徴は、舌がイチゴのように赤くはれ、手足だけでなく胸部にも赤い発疹ができます。潜伏期は一般に2~4日で、突然の発熱・のどの痛みで始まります。

小学生くらいの子供がかかることが多いとされていますが、まれに大人も感染します。夏風邪がウイルス性なのに対し、溶連菌感染症は細菌性のため抗生物質が有効です。また、この病は春から夏にかけてだけでなく冬にも流行するのが特徴です。

	手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱(咽頭結膜熱)
感染経路	せき、くしゃみなどのほか、発疹や水ぶくれの内容物や便のなかのウイルスが、口や鼻に入ったときなどに感染。		プールでかかると多いとされ、せき、くしゃみなどのほか目の粘膜からの感染。
症状	●手のひら、足の裏、口の中などに発疹ができる。 ●しばしば発熱。 ※腹部などに発疹は出ない。 ※口内の発疹が痛むことも。	●高熱(38℃以上) ●口の中に水ぶくれができのどや口内が痛む。	●高熱(38℃以上) ●のどが痛む。 ●結膜炎(目の充血、めやに) ●下痢、腹痛を伴うことも。
発症後の経過、治療など	●通常は、数日のうちに自然治癒する。 ※1週間程度で発疹も消える。 ●高熱、おう吐、頭痛の症状が出たら医療機関で受診。	●高熱が2~3日間続くことがある。 ●1週間程度で自然治癒する。	●高熱が5日間ほど続くことがある。 ●1週間程度で症状は治まる。
症状がしやすいところ			



## トピック!

- ★6/11 新人スタッフが新人研修に参加しました。
- ★6/14 新人スタッフがJAL 接客セミナーに参加しました。
- ★6/21 ダスキンによる大掃除、床の抗菌コートが行われました。
- ★7/6 北名古屋市の「みやもと耳鼻咽喉科」の院長、スタッフが見学に来られます。

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



東海市  
加木屋町  
2-224-2

LINE@をやっております。

# サラリーマン川柳 BEST 10

- 職場でも 家でもおれは ペコ太郎
- オレのボス ヤフーでググレと 無理言う
- ばあちゃんが オシャレにキメる 通院日
- 病院で サミットしている 爺7
- 君の名は ゆとり世代の 名が読めず
- 「パパ風呂」 入れじゃなくて 掃除しろ
- 同窓会 みんなニコニコ 名前出ず
- ありのまま スピンみせたら 君の名は？
- 久しぶり！ 聞くに聞けない 君の名は
- ゆとりでしょ？ そう言うあなたは バブルでしょ？

## 第30回サラリーマン川柳コンクールの人気投票が発表されました。（第一生命発表）

今年なんと、55,067句もの応募があり、しかも、5万句を超えたのは20年ぶりとのこと！すごいですね！1位は、愛知県の女性の「ゆとりでしょ？そう言うあなたはバブルでしょ？」に決定！他の作品では、ヒットしたアニメ映画「君の名は。」や人気タレントのピコ太郎さんを探り入れながら、職場での世代間ギャップや家族関係が描かれました！

## スイカに塩をかけると甘くなるのはなぜ？

夏の代表的なフルーツのひとつ、スイカ。暑い日に食べる冷やしたスイカの甘みは、たまらない美味しさですよ！

そんなスイカをより美味しく味わうために、塩をふりかけることがありますね。わずかな塩がスイカの甘みをより強くするのは皆さんご存知の通りだと思いますが、これは「味の対比効果」と呼ばれる現象によるものです。



### 《味の対比効果とは？》

2種類以上の異なる味が混ざること、その一方の味が強まる現象のこと。舌にはさまざまな味を感じる神経が別々にあるので、わずかな塩のしょっぱさを先に感じることで、スイカの甘みが引き立つのです。

### 対比効果で大切なことは、味のバランス！

塩をかけすぎると、ただしょっぱいだけになってしまいます。おしるこやあんこ、甘酒、塩スイーツなどに

塩を入れるのも、同じように味の対比効果で甘みを際立たせるためです。

味の対比効果は、甘みと塩味だけでなく、うま味と塩味、苦みと酸味の間でも起こることが分かっています。

ダシ汁に塩を少し入れると、うま味が増すということは、感覚的にもよくわかるのではないのでしょうか・・・。

塩は対比効果を起こしやすく、食品が持つ本来の味を引き立ててくれるのに役立ちます。逆に塩味がまったく入っていないと、料理の味がボンヤリしてしまうことがあるので、ほとんど味が分からない程度に少量を加える、「隠し塩」として用いられることも多くなっています。

ちなみにスイカには塩以外にも、黒酢やレモン果汁、黒コショウなどを少し振りかけると美味しいとされるものはいくつかあるそうですよ！！興味があれば、ぜひ試してみてくださいませ〜い♪



# 夏はやっぱりそうめん！～ピリ辛にらダしで頂く～

## 【材料 2人分】

- にら・・・1/4わ
- そうめん（乾燥）・・・150g
- めんつゆ（3倍希釈）・・・1/4カップ
- 水・・・1/4カップ

## 【A】

- ごま油・・・小さじ1
- すりごま（白）・・・大さじ1
- コチュジャン・・・大さじ2/3

そうめんはもちろん、冷奴などにかけても、やみつきになる味！

## 【作り方】

- ①にらは5mm幅に切る。
- ②ボウルに【A】を入れて混ぜ、めんつゆと水を合わせたものを少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- ③②に、にらを入れて混ぜ5分程おいてなじませ、にらダしを作る。
- ④そうめんはたっぷりの熱湯でゆでて、冷水にとって軽くもみ洗いし、ザルにあげて水気をきる。にらダしをつけて、召し上がれ♪



## 夏の健康をシソがサポートします！

### 古くは食欲増進、食中毒予防に活用！

しそは中国から日本に渡来し、すでに縄文時代から食べられていたと言われ、平安時代には栽培されていたそうです。



中国ではその昔、蟹を食べた少年の肌の色が紫色になり、危篤状態に陥ったとき、名医が渡したしその葉を煎じて飲ませたところ命が蘇ったことから「紫蘇」と名付けられました。以来しそは、魚や蟹の毒を消す薬として用いられるようになったというエピソードがあるそうです！

日本でも、初めは油を採取して薬用とされたり、漢方では葉は「蘇葉」と呼ばれ、のぼせを抑え、食欲増進や毒消しに、また体を温めるので、他の生薬と配合して発汗を促す薬に用いられています。

実は「蘇子」と呼ばれ、喘息や風邪の咳などの症状に使われてきました。

### ファイトケミカルに注目！

近年、化学的にもしそに含まれている様々な成分が研究されています。

しそ独特の清涼感のある香り成分は、ペリラルデヒドやリモネン、ピネンなどで、なかでもその半分以上を占めるペリラルデヒドはシソアルデヒドとも呼ばれ、胃液を分泌し、食欲を促す働きがあると言われています。またペリラルデヒドには、ブドウ球菌に対する抗菌作用があると言われています。

しその葉や実には、アレルギー疾患の症状を軽減する効果があると注目されているロズマリン酸やルテオリンというファイトケミカルが含まれています。また、しその実からとれる油は、アレルギー体質を改善し

たり、老化予防、心筋梗塞を予防する作用、多価不飽和脂肪酸のα-リノレン酸が多く含まれています。

### 《しその楽しみ方》

香りの成分は刻むとさらに香りがたちますから、細かく刻んでいろいろな料理の薬味に使いましょう。β-カロテンは、油脂と合わせると吸収がよくなります。揚げ物の衣に混ぜてもよいですね。



ただし、栄養価が高いと言っても、100g中の含有量でしそを100g食べることは現実的に難しいこと。また、研究で用いられるのは濃縮されたエキス等によるものですから、あまり過大な期待はせずに、鬱々とした夏の食卓に、しその爽やかな風味をうまく使いながら、美味しくその恵みをいただき、日々の食事を楽しみましょう！