

脳トレにチャレンジ！！

～運がまわってくる7回～

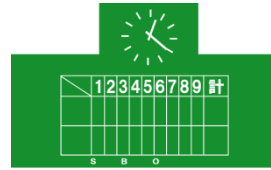
野球の試合では七回の攻撃になると、ラッキーセブンと呼ばれ、風船を飛ばしたり、声援がより一層大きくなるといった光景がよく見られますね！

その昔、アメリカのメジャーリーグのとあるチームが、その年のペナントレースでという理由が7回の攻撃になると運がまわってきて、試合の流れが変わったり、逆転したりして勝利する試合がとて多かったです。

また、野球の試合の打順は、だいたい1回から打ち始めたら、7回目あたりには3巡します。

打者にとって3巡目は、相手投手の球に目が慣れると共に、タイミングもつかめてくる。投手の疲れが出始めてくるのも、ちょうどこのくらいの回で、当然、得点のチャンスが生まれる可能性が高くなっていくという巡り合わせもあります。

ラッキーセブンというのは、幸運な7回目という意味で、野球の試合では一番得点しやすい回と言えますが、今年の高校野球でも、ラッキーセブンが多く見られるかもしれませんね！



脳トレ漢字テスト！

★「 」の読みを書いてください。

- 1) 「潔い」
答「 」
- 2) 「気骨」
答「 」
- 3) 「五月蠅い」
答「 」

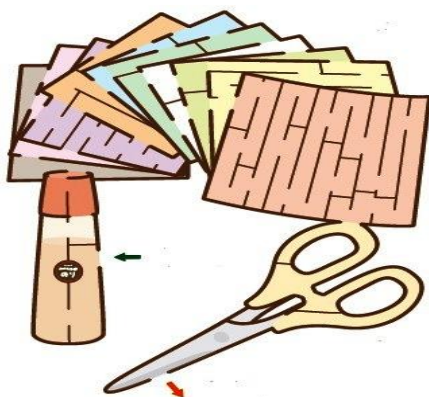
★「 」の誤字を直してください。

- 4) 「悪事千理」
答「 」
- 5) 「因果王報」
答「 」

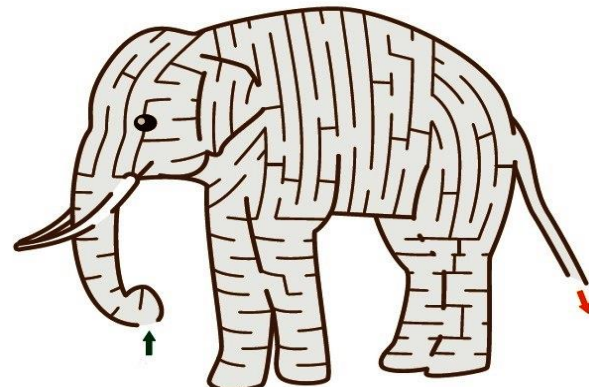
★「 」のひらがなを漢字にしてください。

- 6) あなたの「いみょう」は何ですか？
答「 」
- 7) 祭りで「はっぴ」を着る。
答「 」
- 8) 「しゅぎょく」のバラード。
答「 」
- 9) あなたを「らいさん」する。
答「 」
- 10) トラブルに「たいしょ」する。
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) いさぎよい 2) きこつ 3) うるさい 4) 悪事千里 5) 因果応報
- 6) 異名 7) 法被 8) 珠玉 9) 礼讃 10) 対処

わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第91号 発行日 2017年8月1日

今月のハイライト

- ・今がピーク！手足口病について！・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・伝授！疲れ知らずのドライビング術！・・・2P
- ・氷にまつわる昔話！～江戸編～・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・追伸！とうもろこしの凄さを解説！・・・3P
- ・脳トレにチャレンジ！！・・・4P

今がピーク！手足口病について！

「手足口病」はその名の通り「手」「足」「口」に症状が出る病気です。夏場に流行しやすく、主に乳幼児が感染します。

小さいお子さんの場合、自分で辛いと訴えることができない場合もあるので、周囲の大人が症状に気付いてあげる必要があります！

時には重症になってしまうこともある「手足口病」について、その症状や治療・予防法について解説致します！！

【手足口病とはどんな病気？症状は？】

手足口病は、乳幼児に流行しやすいウイルス性の感染症です。夏場に多く、7月下旬頃がピークですが秋から冬にかけても多少の発生がみられます。報告される患者の90%以上は5才以下の乳幼児です。

手足口病の原因となるのは、エンテロウイルスに属するいくつかのウイルスです。飛沫感染や接触感染、糞口感染（便の中のウイルスが口に入ること）で発症します。小さな子供が多く集まる保育園や幼稚園で集団感染が起こりやすいです。

潜伏期間は3～5日と言われています。手足口病は、**発症して症状が治まるまでに、7日～10日程度かかります。**

まず、口の中や手のひら、足の裏などに小さな水疱性の発疹ができます。手足口病では高い熱などはあまりなく、出ても微熱で、ほとんどが軽症で数日のうちに治ってしまうとされています。

このうち、エンテロウイルスの中の「エンテロウイルス71」と呼ばれるウイルスにかかった場合は、他のウイルスで発症した時よりも重症化しやすく、髄膜炎や脳炎などの中枢神経の合併症を引き起こす可能性があることが分かっています。

でも、どのウイルスが原因かは検査しなければ分かりませんので、手足口病に罹ったら、軽く済むだろうと思わずに、子供の様子を注意して見ておくことが大切です。

【治療と予防は？】

手足口病は、ウイルスが原因なので、特効薬となるものはありません。

また水疱ができていても、ひどいかゆみではないた

めに、ヒスタミンが処方される程度で、軽症の場合は安静にして経過観察になります。

でも、口の中に水疱ができ食事がしにくく、脱水を起こす可能性がある場合は、点滴などの処置が必要になります。高熱が出たり、嘔吐、頭痛などの症状が出たり、ぐったりして元気がなかったりといった様子の時は、脳炎や髄膜炎などを併発しているかもしれません。早めに病院へ行き、医師の診断を受けてください。

手足口病には、ワクチンや予防のための薬がありません。そのため、予防としては手洗い・うがいを励行するしかありません。

また、乳幼児の排泄物などは適切に処理して、その後は必ず手洗いをするのが大切です。集団で過ごすことが多い保育園などでは、タオルなどの共有は控えるようにしましょう。

※手足口病は出席停止の病気ではありません。



トピック！

《8/6～15迄、夏季休暇となります》

- ★現在、医療事務・正社員スタッフを募集しています。
- ★7/19:ダスキンによる大掃除が行われました。床の抗菌コート済みです。
- ★8/31:岩倉市の井上耳鼻咽喉科の院長、スタッフが見学に来られます。
- ★9/9:お魚セミナーを行います。詳細はLINE、HPをご覧ください。

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

LINE@をやっております。

東海市
加木屋町
2-224-2

お楽しみメニュー！とうもろこしのチーズ焼き！

【材料2人分】

とうもろこし・・・1本
 ピザ用チーズ・・・100g
 小麦粉・・・大さじ2
 こしょう・・・少々
 オリーブ油



【作り方】

①とうもろこしは包丁で実をそぎとり、出てきた汁ごとボウルに入れ、ピザ用チーズ、小麦粉、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

②フライパンに、オリーブ油大さじ1/2を熱し、①を入れて平らにならし、弱火でこんがり焼く。オーブンシートと落としぶたをかぶせてフライパンごと返し、滑らせるようにしてフライパンに戻し入れ、裏側もこんがりとするまで焼く。

③粗熱がとれたら食べやすく切って召し上がれ～♪

※チーズがつかない部分があるので、全体に均等になるように広げてね！
 ※返す前にフライパンをすっておやきが動くかを確認してね！

追伸！とうもろこしの凄さを解説！

とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつ。抗酸化作用のある亜鉛やリノール酸が多く、細胞の酸化を抑えて老化防止に働き、美容面で効果が期待できるそうです。



食べる以外では、油・燃料・建材にもなり、無駄がないのも特徴！！
 でんぷんから作られるコーンスターチは、製紙や繊維のりづけなどに利用され、地球環境保護などの面でも重宝されています。

【栄養】糖質・タンパク質
 ・ビタミンE・B1 ・B2
 ・カリウム ・亜鉛 ・鉄
 ・リノール酸などの栄養素が詰まっています。

黄色い部分の色素成分は「ゼアキサンチン」と呼ばれ、活性酸素の除去や肝臓の発ガン防止効果があると言われています。

またセルロースが多く、食物繊維が豊富なので腸をキレイにする効果もあります。これは、イモ類より多いんですよ！収穫後24時間たつと栄養が落ちるので、新鮮なうちに食べましょうね！

とうもろこしの胚芽の部分（とうもろこしの粒の先の細かい部分）に栄養が多く含まれているので、ナイフなどで実をこそぎ取るときにせっかくの栄養の部分が無駄になるので丁寧に剥いて下さいね！

【美味しいとうもろこしの見分け方！】

★皮の色が濃い緑色。
 ★ひげが褐色なら、「よく熟している」
 ★実が先までつまっていて、ふっくらツヤツヤしてるものがお薦めです！！

【ヒゲの効能！】

ヒゲの本数＝実の数って知ってました？

漢方では「南蛮毛」と呼ばれ利尿作用や血圧効果作用があります。

【茹で方のポイント！】

水から茹でて沸騰したら3分で火を止めて、ざるにとり、あとは余熱で・・・みずみずしくて歯ごたえが残ります！ビタミン類は水溶性が多いため、電子レンジ（6分/600W）で加熱でもOKです！

～豆知識～

◆茹でたてのとうもろこしを熱いうちにラップで包むと粒にしわが寄らずにキレイに保存できます。



◆冷凍保存するには、茹でたものを3センチ程度の輪切りにしてから密封袋に！

今年の夏も、万能食材とうもろこしを堪能してみてもいいかもしれません！

伝授！疲れ知らずのドライブビング術！

車での帰省や家族旅行の際、疲れのないドライブングを心掛けていますか？いよいよ夏本番！お出掛けの際は、ぜひご参考に！

ドライブの基本中の基本は・・・

「余裕を持った運転計画を立てる」こと！

家を出てからのルートを通ってどこまで行き、どこで休憩をとるのか？休憩地点まで何キロで、何時間くらいか？そういった細かな計画を時間に余裕を持たせて立て、地図上で確認しましょう！



「適当に走って疲れたら休む」のは、一見楽そうなんですけど、つい無理をしがちになるので、オススメできません。

クーラーの効いた車内で長時間過ごすタクシードライバーさんや「百害あって一利なし」とのこと！車内が涼しくなったら冷房の風量

を控えたり、快調に走っているときは窓を開けるなどの工夫を！また、運転時に最も疲れるのは目なので、休憩の時には熱いタオルで目を覆い、しばらく横になるだけでもかなりリフレッシュします。



そして、意外に多いのが変な姿勢で運転する人・・・片手をハンドルの上部にかけただけ片足をシートに上げているオートマ車のドライバーなど、これはかなり危険！緊急時の判断が遅れるばかりか、正しい姿勢の運転よりグンと疲れやすくなります！

最後に、助手席に乗る人にアドバイスです！

『もっと早く』とか『車線変更すれば？』『今の運転コワイ』など、いちいち運転に口を挟むのはタブーです！時間の余裕と心の余裕、疲れのないためには、どちらも大切なのである・・・とのこと！

氷にまつわる昔話！～江戸編～

暑いときは、やっぱりかき氷など、冷たいものが欲しくなりますね。

そんなかき氷はアイスクリームよりも身体の熱を下げる効果が高いと言われています。



～お氷さまのお通り～

北陸新幹線が開通して、金沢～東京間はわずか2時間半弱で行ける時代になりましたが江戸時代に金沢から江戸まで行くには、最短でも片道約480kmの「下街道」をひたすら徒歩で行くしかありませんでした。

雪国北陸の大名前田家は、城

内にある氷室の氷を江戸幕府に献上するのがならわしでしたが、クーラーボックスなどない時代ですから、笹の葉とむしろで何重にもくるんで桐箱に詰めた氷（雪塊）を、大名お抱えの飛脚が4人がかりで担ぎ、下街道を『エッホ、エッホ』と全速力で走って届けていたと言います。

照り付ける夏の日差しの下、飛脚たちは汗みどろになりながら、氷が溶けないかヒヤヒヤしていたのではないのでしょうか？！

この飛脚による氷献上のことを、江戸庶民は「お氷さま

のお通りと呼び『こころざし水にせぬうちお裾分け』と言った当時の川柳にも『氷をちよっとでもいいから欲しい』という、庶民にとって高嶺の花である氷に対する憧れがにじみ出ています。

そんな貴重な「お氷さま」も幕府に無事献上された頃には既に溶けて小さくなっていったうえ、雪塊には土ぼこりなども混じっていたので、將軍が実際に口にすることはなかったのだとか(^_^)

氷献上は、幕府に対しての忠誠を確かめる形式的なものだったようです・・・。

