

- 今月のハイライト
- インフルエンザ検査は発症から何時間後に受ける?・1、2P
 - ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!・・・1P
 - 2018年の幕開け!～戌・犬のお話～2P
 - 今月のレシピ・・・・・・・・・・3P
 - 新発見!年賀状に隠された物とは?・・・3P
 - 新年の人生コラム!青春の後は!?・・・4P
 - えっ!たった2週間で身体は衰える?・・・4P

インフルエンザ検査は 発症から何時間後に受ける?

インフルエンザの検査を受ける最適なタイミングは「発症してから12時間～48時間以内」です。ひとつのインフルエンザウイルスは、体内に侵入してから8時間後に100個、16時間後に1万個、24時間後には100万個というように、さまざまなスピードで増殖していきます。発症の直後は、ウイルスの増殖が十分ではなく、ウイルスを検査で感知できず、陰性になることがあります。迅速診断キットで判定できる十分な量までウイルスが増殖するのは、発症後12時間以上が経過してからです。



12時間以内に検査を受けて、陰性の判定が出た場合でも、翌日も症状が収まらないようであれば再度検査を受けることもあります。検査を何度も受けることのないように、高熱などの症状が出たらすぐではなく、次の日まで待つ検査を受けましょう。なお、インフルエンザは症状が出る前に1～3日間ほどの潜伏期間がありますが、この期間に検査を受けても陰性になります。

遅すぎてもダメ! 発症から48時間以内の検査を!

検査を受けるタイミングは、発症から12時間以上経過する必要がありますが、検査を受けるタイミングが遅すぎることも問題です。病院で処方される抗インフルエンザ薬(タミフル、イナビル、リレンザなど)は、発症後48時間以内に服用することで効果を最大限に発揮します。

発症から48時間を過ぎた後に、抗インフルエンザ薬を服用しても問題はありますが、薬の効果

を最大限に得るためにも、48時間以内に検査をし、インフルエンザの診断を受けることが望ましいです。従って検査のタイミングは「発症してから12時間以降、48時間以内に検査を受けるのがベスト」と言えます。

インフルエンザは、文部科学省の定める学校保健安全法に出席停止期間が定められている感染症です。インフルエンザに感染したことが分かった場合は、学校保健安全法により定められた期間は、学校や幼稚園・保育園を休む必要があります。

小学校・中学校・高校・大学などの出席停止期間! 小学生以上の場合と、幼稚園や保育園に通う児童の場合の出席停止期間は異なります。2017年11月現在、インフルエンザ発症後の登校可能な日は、学校保健安全法により発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過してからとされています。 **2Pへ続く**

トピック!

- ◆1/31日まで、インフルエンザ予防接種を行います。
- ◆12/20:院内をダスキンによる大掃除を行いました。床を抗菌コートしています。

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。

新年の人生コラム!青春の後は!?

「青春」という言葉には、輝くオーラを感じますね。でも年齢を重ねていくうちに『私の青春は終わった』なんて言うつぶやきも多くなってきましたね。

しかし、季節はめぐり春の後には必ず夏がやってくるように、青春の次には「朱夏」といふハツラツとした時期があります!



人生の春夏秋冬を表現する言葉とは?

青春の次にやってくるのが「朱夏・しゅか」です。人生を愉しみ謳歌する時期として、青春時代に芽吹いた希望や志を育てて、成熟させる壮年期にあたります。

朱夏のあとを「白秋:はくしゅう」と言い、人生の実りを収穫する熟年期になります。

さらにその後を「玄冬:げんとつ」と言い、次代へと伝承し落葉する老年期に入ります。また「玄冬」を芽吹くための土壌作りの時期と捉え、幼少期を差すという説もあります。

人生の最初と最後に「玄冬」をあてはめることもできるわけですから、「玄冬」が終わりを差すのではなく次代に繋がっていくものと捉えたらさらに素敵な気持ちになれそうですね。

「青春」「朱夏」「白秋」「玄冬」は、中国の陰陽五行説に由来しています。五行にはそれぞれ方角、季節、色など様々なものが配られており、人生を四季に例える言葉もここから生まれました。



スポーツを浴びるのは、いつも「青春」です!「青春」以外の言葉を日常会話で耳にすることはほとんどありませんよね。

でも「朱夏」「白秋」「玄冬」という言葉を知ると、自分の未来がずっと輝いていそうな気がしませんか? 「青春」というステータジを終えても私達にはふさわしいステータジが待っているのです!

えっ!?! たった2週間で身体は衰える?

最近『座っている時間が長い』というだけで、2型糖尿病や心臓病などになる危険性が高まることを示した研究報告が相次いでいます。ある研究グループにより、日常的に運動する習慣のある人でも、運動をやめて座ってばかりの生活を、たった2週間続けるだけで筋肉の量が減り、内臓脂肪が増えることが明らかにされたのです!



そうです!やっぱり歩くって大事!

日常的に運動する習慣がある適正体重の元気な若者23人を2週間に渡り、身体をできるだけ動かさないようにしてもらったところ、筋肉量は平均0.36kg減り、体脂肪量は増加していたそうです。特に、体脂肪は腹部での増加が目立っており内臓脂肪が増えたことが分かったそうです。さらに、体力も急激に低下してしまい、研究に参加する前の距離や速さで走れなくなっていました。

スポーツだけでなく、普段から立ち歩くことを心掛けて!

普段からアクティブに過ごしているのに、たった2週間それを怠っただけで身体にこのような変化が起こるといのは衝撃的ですが、運動不足の期間があっても、再び活動的な生活を始めると、身体の状態は元に戻るとのことです!

ただ、運動不足の解消には、週2回スポーツクラブに行って汗を流すだけでは不十分で、例えば、いつもデスクワークをしている人は、休憩のたびに歩き回るなど、日常生活の中で身体活動量を増やすように心掛けるとうい

インフルエンザ検査は発症から何時間後に受ける？

- ①インフルエンザを発症してから5日経っていること。(発熱した翌日を1日目とする)
 - ②熱が下がってから2日経っていること。
- 2つの条件をどちらも満たす必要があります。

幼稚園・保育園の登園停止期間！

小学生以上の学生と異なるのは、解熱後3日経っている必要があるという部分です。

インフルエンザ発症後の登園可能な日は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからとされています。

- ①インフルエンザを発症してから5日経っていること。(発熱した翌日を1日目とする)
 - ②熱が下がってから3日経っていること。
- 2つの条件をどちらも満たす必要があります。

インフルエンザだと会社も出勤停止になる？

会社勤めの人インフルエンザに感染した場合会社によって出勤の規則が異なります。

会社勤めの人に対するインフルエンザの法律はなく、出勤停止などの共通の決まりはありません。

多くの会社の場合は、学生に適用される学校保健安全法に基づき『発症した後5日を経過し、且つ、解熱した後2日を経過するまで』を出勤停止に定めています。

会社によっては、インフルエンザに対する対応が決められていなかったり、熱が下がって仕事ができる状態なら出勤するなどといった会社独自のルールがある場合もあります。

詳しくは、ご自分の会社の就業規則を確認しましょう。



2018年の幕開け！～戌・犬のお話～

2018年は戌年！動物にあてはめると犬になり、十二支の11番目です！

戌年生まれの特徴は・・・
誠実で真面目！
思いやりがあって親切！
忠実で律儀！



献身的で周囲からの信頼も厚い！

但し、安全志向で忠誠心が強いぶん、裏切られるとダメージが大きく、抱え込みやすくもあるそうです！？

【犬についての豆知識！～文化的特徴～】

犬は人間と暮らし始めた最も古い動物のひとつで、古代ギリシャや古代メソポタミアでは飼育犬が壺などに描かれています。

日本でも、縄文時代の遺跡から犬の骨が発掘されているそうです。

古くから猟犬、番犬、愛玩犬などとして親しまれ、発達した嗅覚を活かして警察犬や災害救助犬としても活躍しています。

また、犬はたくさん子どもを産んでお産も軽く、子どもを育てるのも上手です。

子犬も丈夫に育つので、安産、母子の健康、子育てのお守りになりました。代表的なのが「戌の日」の帯祝い、犬張り子、犬笛です。

【犬張り子とは？】

犬のかたちをした張り子玩具で、江戸時代に江戸で生まれました。立ち姿で、でんでん太鼓を背負ったり、竹ざるをかぶったりしていますが、竹ざるをかぶっているのは『竹』かんむりに『犬』で『笑』になるため！『笑顔の絶えない元気な子になりますように！』との願いを込めてのこと。



【犬にまつわることわざ】

『犬馬の心』：主君に対して忠誠を尽くして恩に報いようとすること。

笑顔の絶えない2018年にしましょう！

疲労回復・筋肉痛に最適！～おしるこ～

【材料】 小豆・・・40g 砂糖・・・40g (お好みで調整) 餅・・・2個

- ①小豆は水で洗い、小豆の3～4倍の水を加えずに強火にかけ煮る。途中簡単にアクをすくう。
- ②弱火でコトコトとやわらかくなるまで煮る(目安は30～40分) 途中水が少なくなってきたらさし水をする。
- ③小豆が煮えたら砂糖を加える。
- ④餅を2つに切って焼き、③に入れてさっと煮る。
- ⑤器に盛り、箸休めの漬け物を添えれば完成～！



新発見！年賀状に隠された物とは？

最近、若年層を中心に年賀状離れが進んでいると言われていますが、日本郵便はネット上でさまざまな話題づくりをして切手や郵便への関心を広げる試みをしています。



まずは、今年届いた年賀状をご覧ください！！

2018年の年賀はがきの1つの特徴は、アッと驚く仕掛けがたくさんありますよ！！例えば、新進気鋭の切手デザイナー山田泰子さんが担当した年賀はがき「犬の絵馬」ここには、実に色々な小ネタが仕込んであります(^_^)

絵馬の中に小さく描かれた干支の動物たち！

まず注目されるのが2018年の干支である戌(いぬ)の絵馬です。よく見ると2017年の酉と2019年の亥が小さく隠れています。

見つけられましたか？

それだけではありません！

年賀はがきの印面をじっくりと観察してみてください。絵馬の背景にある青海波の模様ですが、かわいいイノシシになっています。



年賀はがきに潜むマイクロ文字！

さらに、絵馬の紐の結び目を注意深く観察すると、なんと「NENGA」(ねんが)というマイクロ文字まで入られています。

さらに、さらに注目されるのは、2008年に発行されてからすっかり定番の人気商品になった、ディズニーキャラクター年賀はがきです。中でもシルエットになった、「隠れミッキー」探しは毎年恒例となっているので、ぜひ探してみてください。

2018年のディズニーキャラクター

ラクター年賀はがきには、合計で8つの「隠れミッキー」がいるそうですよ！！

歴史は繰り返す！

ちょうど60年前の1958年(戌戌)生まれの方は、2018年に還暦を迎えるわけですが、2018年の年賀はがきは1958年の年賀はがきと同じ、富士山の図案だという共通点があり、まさに、「富士山から富士山へ」と帰しているのです。



むろん、これ以外にも富士山の年賀はがきが発行されたこともあります。2018年用に発行された年賀はがきには、とりわけ多くの富士山が登場しています。

いかがだったでしょうか？

2018年の年賀状とともに古い年賀状を引っ張り出してきて、新しい年賀状とあれこれ比較してみても面白いかもしれません。

新しい発見があるかもしれませんよ(^_^)