

ゆらぎのある生活を意識してみては！？

自然環境の中には、キラキラと輝く木漏れ日やそよぐ風、川のせせらぎ、流れ落ちる滝など、つねに微妙に変化して、一定の平均値からずれた「不規則な規則性」を持つ現象がたくさん存在します。これらの現象を「ゆらぎ」と呼び、脳疲労を軽減する効果があることが分かっているそうです！



実は、人の体もゆらいでいる！？

人間の心拍、脳波、呼吸、血圧などの生体活動は刻々と変化しており、それをコントロールする自律神経は常に「ゆらぎ」を持っています。自然環境の中で心地よさを感じるのは、こうした人体のゆらぎと自然のゆらぎがシンクロするためとも考えられています。

専門家が『音楽を聴くときや、誰かにマッサージしてもらうときも、ゆらぎは生じますし、赤ちゃんが人工的な音より、お母さんの心音を聞かせたほうが早く眠るのも、ゆらぎが心地よいからです』とのこと！

ならば、肌で感じる感覚や五感といったものを大切に、ゆらぎのある暮らしを取り戻したいものですね！！

「ゆらぎ」のある生活を送るヒント！

◆天気の良い日の夕方は、できるだけ夕日を浴び、夕暮れを脳と体で感じる！

◆部屋の照明を、夕方以降は夕焼けのような暖色系や間接照明に変える！

◆寝る前にはカーテンを少し開けておき、夜明けとともに光が差すようにしておく！

◆目覚ましは、森の自然音や小鳥のさえずりを流す！

日中、デスクワークで考えが行き詰まったとき、外に出て散歩するだけでアイデアが浮かぶこともあります。ゆらぎ環境に身を置くことで脳自体も固執した考えから解放され、ひらめきを生みやすくなるそうですから、今年はゆらぎを意識した生活を心掛けてみてはいかがでしょうか！



Q、膝痛の原因となる筋肉はどっち？

【問題】足腰力を維持するために鍛えておくべき筋肉の代表格といえば「大腿四頭筋」と「大腰筋」ですが・・・このうち立ち上がりたり歩いたりするのに使い、衰えると膝痛の原因にもなるのはどっち？ (1) 大腿四頭筋 (2) 大腰筋

大腰筋が衰えると、姿勢をまっすぐに伸ばそうと思っても、長時間維持することができなくなり、体が前傾して猫背になり、腰痛も起こりやすくなります。いずれも足腰力を維持するためには重要な筋肉。足腰力の衰えは、まず姿勢の悪さに表れます。姿勢が悪くなったと感じたら、こうした筋肉を鍛えるトレーニングに取り組んでみましょう。

一方、大腰筋は、腹部の深い部分にあるインナーマッスルで、背骨から骨盤の前を通して太ももの骨までをつないでいます。太ももを引き上げて足を前に振り出すときに働くので、最近、歩くスピードが遅くなったという人は、大腰筋が衰えて歩幅が狭くなっている可能性が大きいかもしれません。



【解説】正解は(1) 大腿四頭筋です。大腿四頭筋とは、太ももの前面にあり、体を支える筋肉です。股関節を動かして膝を伸ばし、足を出す役割も担っています。立ち上がったたり歩いたりする能力に直結するので「足腰力」の中心ともいえる重要な筋肉ですが、この筋肉が衰えると、足を前に振り出す力や地面を押して進む力が弱くなり、歩幅が小さく、ちよこちよこした歩き方になったりします。膝にも負担がかかるため、膝痛の原因にもなりやすいのです！

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 2018年2月1日

今年のスギ花粉の飛散予測！ 飛散量は例年（過去10年平均）より多く 飛散開始時期は2月中旬頃です！

【花粉症の初期療法】

～大切なのは早めの対策～

花粉が飛び始める前に医療機関を受診し、例年の症状などを医師に相談して下さい。「初期療法」を理解して花粉シーズンをのりきる対策をたてましょう。



その1：医療機関への受診！

毎年、花粉症に悩まされている患者さんは、病院・医院を早めに受診することをおすすめします。

花粉症治療には・・・

- 強い症状が出る前から治療をはじめ「初期療法」
 - 症状が強くなってからの「導入療法」
 - 良くなった症状を維持する「維持療法」があります。
- 早めの受診で、シーズン中の治療計画を立てておきましょう！！

昨年辛かった症状や症状の出始めた時期、睡眠障害など日常生活への支障、その他合併症の有無など事前に医師に相談しておきましょう。

自分の住んでいる地域の「花粉飛散開始予測図」等をチェックして、花粉が飛び始める2～3週間前には受診をおすすめします。

その2：初期療法とお薬について！

「初期療法」とは、花粉症であることが分かっている患者さんの例年の症状に合わせて、花粉が飛び始める1～2週間前からお薬の服用を開始する治療です。「初期療法」により、症状が出る時期を遅らせ、花粉シーズン中の辛い症状を軽くし、また、症状の終了を早めることができます。

「初期療法」に使用されるお薬は、例年の症状（くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目の症状など）の程度などによって異なります。例年の症状を医師に相談して、自分に合ったお薬を処方してもらいましょう。お薬の中には、眠気などの副作用のあるものもあります。仕事や日常生活に支障のないお薬を選ぶことも大切なことです。

今月のハイライト

- 今年のスギ花粉の飛散予測！・・・1P
- ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- 2018年はどんな年！？・・・2P
- おもしろバレンタイン川柳！・・・2P
- 今月のレシピ・・・3P
- 手作り野菜ジュースもイイかも！・・・3P
- ゆらぎのある生活を意識してみては！？4P
- Q、膝痛の原因となる筋肉はどっち？4P

また「初期療法」により症状が軽くなったからといって、花粉シーズン途中でお薬をやめると症状がひどくなる可能性があります。花粉シーズン中は服用し続けることが大切です。

その3：初期療法に使用されるお薬！

初期療法に使用されるお薬は、例年の症状や程度により異なります。

◆くしゃみ、鼻水に効果のあるお薬。
第2世代抗ヒスタミン薬、ケミカルメチエーター遊離抑制薬、Th2 サイトカイン阻害薬は「くしゃみ、鼻水」を抑える効果があります。第2世代の抗ヒスタミン薬は、第1世代の抗ヒスタミン薬にくらべ眠気などの副作用が軽減されています。

◆鼻づまりに効果のあるお薬。

抗プロスタグランジンD2・トロンボキサンA2薬抗ロイコトリエン薬は「鼻づまり」を抑える効果があります。

「鼻づまり」は、長引くと頭痛、いびき、睡眠障害などを引き起こし、日常生活の質（QOL）を大きく低下させることがあります。毎年「鼻づまり」がひどい患者さんは、花粉が飛び始める1～2週間前からこれらのお薬を服用しておく効果があるとされています。

その他、ご不明なことがありましたら、お気軽にご相談下さい。



- ★1/17：院内の大掃除 床の抗菌コートを行いました。
- ★iPad問診を導入しました。

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

2018年はどんな年！？

今年が平成30年です！天皇陛下の退位を来年に控え、秋には新しい元号も発表される予定であり、時代の節目を意識する年になるでしょうね。また、今年が明治150年にあたることから、明治から平成に至る日本および日本人の歩みを改めて振り返る機会も多くなるのではないのでしょうか！？



【2月】第23回冬季オリンピックが開催！

2月9日～25日の17日間に渡り、韓国の平昌（ピョンチャン）にて開催！オリンピックを目標に練習に励んできた選手たちには、最高のパフォーマンスを発揮して競い合ってほしいですね！！

【4月】東京ディズニーリゾート

開業35周年イベント開始！

新たな夢の始まりの年である35周年のテーマは「Happiest Celebration!」
“Happiest”な祭典が開催されます！

【6月】サッカー、FIFAワールドカップロシア大会開催！

日本は6大会連続の出場。1次リーグの組み合わせはポーランド、コロンビア、セネガルとともにグループHに入りました！

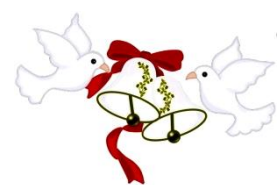
【9月】歌手 安室奈美恵さん引退！

『理由はすごくいろいろあり過ぎて、深過ぎて・・・40才、25周年が重なって、歌を歌う自分にピリオドを打つには、すごくいい節目だと思いました』と語っていました。

自民党総裁任期満了、総裁選！

昨年、自民党の党則が改正され、総裁の任期は3期9年まで延長されましたので、安倍首相はもう1期、2021年まで務めることが可能ですが・・・。

【11月】眞子さまご結婚！



帝国ホテルで挙式予定ですが、天皇、皇后陛下の出席も検討されているそうです！

おもしろバレンタイン川柳！

家族や社会を風刺しつつも、なぜかクスッと笑えます。思わず「そうそう」「ああ、うちも」と声が出て、詠み終えるとなぜかホッコリ。あのフレーズがやはり優秀作品に選ばれています！？あなたの印象に残った川柳やバレンタインあるあるを、また聞かせて下さいね～♡

義理チョコを 選ぶ時間は 9秒台	チョコが来ぬ 謙虚になって 祈るのみ	このチョコで あなたに玉手 詰める愛	大ニュース 上野に香香 俺にチョコ	平成に 成就させたい 勝負チョコ	人生も 愛も百年 続くチョコ	チョコで恋 35億の 可能性	チョコあげる 彼より先に インスタへ	義理チョコも 10年もらえば 永世に	俺よりも ひふみん似の父 チョコ多い	本命は 上空通過 ライバルへ	俺のチョコ 黙って食う嫁 ちがうだー	義理なのか 付度なのか 悩むチョコ
------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------	----------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------

ココアとはちみつだけ！～濃厚生チョコ～

【材料2人分】 ココア・・・大5 はちみつ・・・大1と1/2 水・・・大1と1/2

【作り方】

- ①全ての材料をボールにいれ、ゴムベラで混ぜる。
- ②スプーンで丸く12個すくって、ココアの上で転がすだけ。固さはココアの量で調節してくださいね。



★ココアのだまをつぶすように、ネリネリするのがコツです♪

手作り野菜ジュースもイイかも！

ちょっと疲れたときや野菜不足を感じたとき、手軽に栄養補給をするために、野菜ジュースは最適ですよ！

野菜ジュースを飲む 2つのメリットとは？

★**栄養を効率よく摂取できる！**
野菜をジュースにすると、野菜の体積が減るので効率よく栄養をとることができます。また、βカロテンやリコピンなどはジュースにする際にミキサーで発生する熱によって吸収率が上がるため、生の野菜を食べるよりもジュースの方が栄養をとれます。



★朝飲むと、体をスムーズに 活動状態に移行できる！

人間の体には「サーカディアンリズム」と呼ばれる、1日のリズム感覚が備わっています。このリズムに合わせて体を目覚めから活動状態にスムーズに移行させるために、野菜ジュースに含まれるブドウ糖が役に立つのです。

野菜ジュースを飲む量は手作りなら1日にコップ2杯



くらい、市販品なら200ml入りを1～2本くらいにしておきましょう。大切なのは、野菜ジュース以外でも食事のなかで野菜を食べることです。ジュースはあくまで「補うもの」として飲むようにしましょう。

手作りの野菜ジュースの良いところは、その時々旬の栄養がとれ、欲しい栄養素を選ぶことにあります。作るときは、野菜をよく洗って粗く切ってからミキサーかジューサーにかけてみましょう。

野菜がピューレ状になったらヨーグルト・牛乳・豆乳などで飲みやすくなるように伸ばします。水分を足すなら水道水ではなく、ミネラル含有量が多めのミネラルウォーターを。飲みきれない場合は保冷できる水筒に入れて、なるべく早めに飲みましょう。

栄養素は赤・緑・黄！

赤・緑・黄色の野菜とそれらの持つ栄養素を覚えておくとレシピの幅が広がりますよ！

【赤】赤い野菜は、パプリカやピーツなどがあります。抗酸化力があるビタミンCを多く含むため、アンチエイジングや美肌効果が期待できますし、豊富な食物繊維による整腸作用もあります。

【緑】緑はほうれん草・小松菜・モロヘイヤなど。ほうれん草はシュウ酸によるエグミが強くなるためエグミが少ないサラダほうれん草がおすすめです。

サラダほうれん草に含まれているカルシウムはビタミンCと合わせると吸収されやすくなるため、ビタミンCを多く含む小松菜と組み合わせると良いですよ。

【黄】黄はキャベツがおすすめです。キャベツに含まれるビタミンUは胃粘膜を調えるため、飲み過ぎた翌朝に良いそうです。

