

奇病？ポイント病とは？！

いろんな買い物をすると、いろんなポイントがつくのですが、ポイントを気にするあまりムダづかいや割高な買い物をしてしまう人がいます。これがまさにポイント病です。



■本当はいらないものを

ポイント目当てに買うムダ！

『今日はポイント10倍』とか『月末までにあと2つ買い物すれば来月はポイントアップです』といったメッセージに引かれて、ついつい買い物してしまう人は、ポイント病にかかりかけです。

本当に必要な買い物を10倍ポイントデーで買い物するならこれは賢い買い物です。

しかし、ポイントを確保するために何か買うモノがないかネット検索し始めたら、これは本末転倒です。

毎月必ずポイントをゲットするための買い物を探しているのなら、これは要注意！

「必要なものを買う」買い物と「ポイントを手に入れるため買う」買い物は違います。買い物の主従関係をはき違えないようにしてくださいね！

■というか・・・

そもそも最安値ではない！？

そもそも最安値ではないのにポイントに目がくらんで買い物をしてしまうのもポイント病の怖いところです。このとき『いやいや、ポイントを考慮すればこっちのほうが実質的には安いから最安値！』と

言い張る人がいますが、これも気をつけておくべきです。

まず期間限定ポイントであったり、ショップが限定されているポイントであれば、それは利用の制限がある分「実質的にはお得」に歯止めがかかった状態です。

普通に最安値で買うケースと数%くらいしか違わないなら、単純に最安値を選んだほうがいいかもしれません。5000円以上も本来の値段で高いのに『ポイントで実質最安値』みたいなことばかりこだわらないようにしておきましょうね。

くれぐれも、ポイント病にはご用心！



わかちあい通信



ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第100号

発行日

2018年5月1日

黄砂症／黄砂アレルギーとは？

【原因】黄砂の飛来が原因です。黄砂は、中国のゴビ砂漠やタクラマカン砂漠などの乾燥地帯から日本に向けて吹く偏西風によって運ばれてくる砂漠の砂塵です。黄砂は日本では3月～5月に観測される自然現象です。春先に晴れているのに、空が黄色く煙っているように見え、白く砂のようなものが車などに積もっているのが見られればそれが黄砂です。この砂塵に付着し、一緒に飛ばされてきたゴミ・ダニなどの生物・ホコリなどの有害物質が黄砂アレルギーの原因とされています。

黄砂自体は、昔から発生している自然現象なのですが、近年は、中国の産業の発展などにより、砂漠の砂塵などの自然物質だけでなく、車の排気ガスや工場などから排出される有害物質、ニュースでも騒がれた発がん性がとりざたされているPM2.5などの人工的な有害物質も原因となっています。黄砂やPM2.5などは、花粉などと比べても粒子が非常に細かいため、体内に入り込みアレルギーの症状を引き起こします。

【症状】黄砂アレルギーの症状は、他のアレルギー性疾患と同じように、目、鼻、気管支・皮膚などにあらわれます。目に入れば、不快感やかゆみ、アレルギー性の結膜炎などを発症します。また、鼻に入ると鼻水やくしゃみ、アレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。気管支に入ると喘息を誘発させる場合もあります。

さらに、黄砂に含まれるカビ・ダニ・ホコリなどが原因のアレルギー性疾患、アトピー性皮膚炎などを発症する場合もあります。花粉症と同じような症状なので、花粉症だと思っている人がいるかもしれませんが、黄砂の飛来とアレルギー症状が出る時期が重なるようなら、黄砂アレルギーの可能性もあります。

また、両方を併発している場合もあります。黄砂は、花粉に比べて粒子が細かいので、気管に入ったり、肺の奥まで侵入してきて蓄積され、症状を長引かせることもあるようです。黄砂アレルギーの薬というものはありませんので、症状にあわせての対症療法になります。

今月のハイライト

- ・黄砂症／黄砂アレルギーとは？・・・1P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！・・・1P
- ・今月のレシピ・・・2P
- ・再考！麺類は本当に消化が良いのか？・・・2P
- ・私たちは、すぐに行動できないのか？3P
- ・奇病？ポイント病とは？！・・・4P
- ・リンパの滞りを朝から撃退！・・・4P

【予防／治療法】黄砂アレルギーの予防は、基本的には花粉症の予防と同じと考えます。但し、花粉と同じように粒子が細かいため、PM2.5対応の目の細かいマスクやめがねなどで体内への侵入を防ぐのが一番の予防です。花粉症用のマスクでは、黄砂を通してしまいますので、意味がありません。



黄砂の飛びやすい季節、黄砂の飛来の多い日は、できるだけ外出を控えるのが良いでしょう。洗濯物を屋外に干さないなどの対策や、外出から帰った時に室内に持ち込まないように衣服についてた黄砂を払うなどする注意も必要です。家の中も出来るだけ窓を開けずに掃除をするなど基本的な対策は、花粉症の対策とほぼ同じといっても良いでしょう。また、予防薬や特効薬はありませんので、発症が疑われる場合は、アレルギーを特定する検査や症状に合せて、投薬などの治療が有効になります。



トピック！

【GWのお休みは、暦どうりです】

- ★4月18日：大阪の老木クリニックへ見学に行きました。
- ★ダスキンによる大掃除が行われました。
- ★新知台耳鼻咽喉科のお知らせ！
6月3日（日）内覧会／6月5日（火）開院

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

リンパの滞りを朝から撃退！



リンパが滞るとむくみや疲れやすさ、だるさを感じやすくなります。美容面では肌あれやシミ、シワ、たるみの原因にも・・・。

また、血流障害と相まって筋肉が硬くなり、肩こりや腰痛を引き起こす場合もあります！

寝たままストレッチで解消！

両手両足を伸ばし、大きく背伸びをしましょう！そして、身体全体を横にブルブル揺すって脱力したら両手両足を上にあげ、バタバタと揺らしましょう。背伸びして筋肉を動かすとリンパの流れが、非常に良くなります。

次に、足を下ろして、ゆっくり足首を上げ下げしたら両足を持ち上げ、かかとで

お尻を叩きます。そのままひざを曲げ、腰から下を左右にゆっくりひねります。ストレッチによって体温が上がるので、シャキッと起きられますよ！

ゆる靴にはき替えて解消！

リンパは締めつけが苦手！窮屈なハイヒールはリンパの流れを阻害します。



長時間を過ごすオフィスではヒールのないパンプスやゆるめの靴にはき替えて、足元をリラックスさせましょう。

デスクで簡単ストレッチ！

同じ姿勢が続くとリンパの流れが悪くなります。イスに座ったまま両足を伸ばしたら、鼻から息を吸って足先を手前に引き寄せ、口から息を吐きながら足先を奥へ伸ばしてみましょう！

グリーンアスパラガスとベーコンのパスタ！

【材料：1人分】

ペンネ・・・80g
グリーン
アスパラガス・・・3本
ベーコン・・・40g

【作り方】

A { 塩・・・適量
こしょう・・・適量
しょうゆ・・・適量
にんにくパウダー適量
オリーブオイル・適量

①グリーンアスパラガスは、ピーラーで下半分の皮をむいて斜め4等分に切る。
ベーコンは2cm幅に切る。

②フライパンに湯をわかし、塩を加え、ペンネを入れて袋の表示より1分短くゆでる。ゆであがる2分前にグリーンアスパラガスを加え、ゆで時間になったらフタをして少しずらし、余分な湯を捨て、火に戻す。

③②にオリーブオイルとベーコンを入れ、Aで味付けし、ベーコンに火が通ったら、器に盛りつけ完成～！！



再考！麺類は本当に消化が良いのか？

風邪を引いたり、体調が悪い時は消化が良い食べ物が好まれますよね！？

消化が良い食べ物の代表格といえば「麺類」を思い浮かべる方も多いと思いますが、麺類は本当に消化に良いのでしょうか？



【成分によって食べ物の消化速度は違う！】

消化に良いと言うのはつまり食べ物を消化する時間が『早い＝短い』ということです。食べ物の三大成分（タンパク質、炭水化物、脂質）の中では、炭水化物が最も早く、次いでタンパク質、最後に脂質の順に消化が早いと言われています。脂っこいものを食べると胃もたれを起こしたりするのは、消化に時間が掛かっているからなんです。

麺類は、炭水化物の塊みたいな物ですから、やはり消化が早い部類に入ると言えます。

中でも、うどんは特に消化に良い麺類というイメージがありますが・・・実際はどうなのでしょう？

ネギをのせたシンプルなかけうどんだと、1食当たり333kcal、炭水化物66g、タンパク質10.5g、脂質1.4gです。



これは同じ様に調理したかけそばと比べ

て殆ど変わらないのですが、そばは脂質が2.6gと若干多いそうです。又、そば粉に含まれる食物繊維が水分を吸収して膨らむため、そばの方が消化に時間がかかると考えられています。

ちなみにラーメンは、麺に油が使われているので、脂質が少し高め。それに加えて、スープも脂っこいものが多く、具材も含め消化にはあまり良くないそうです。

麺類では、やはりうどんが、

一番消化には良いと言って差し支えなさそうです！！

【消化に良い食べ方の注意点】

【1】柔らかく煮込むこと！
歯や舌で簡単にすり潰せるくらい柔らかく煮込むのがコツです。

うどんであれば、コシが強いことを売り文句にしているものも多いので、一食ずつパッケージされている茹で麺などは柔らかくてお勧め。

【2】消化に良い具にする！



麺類が消化に良くても、具が脂質の多い天ぷらや肉類では消化が悪くなります。消化に良い卵や大根などを使いましょう。具もじっくり煮込んで柔らかく！

【3】よく噛むこと！

炭水化物は、唾液に含まれる成分で分解されるそうなので口の中でよく咀嚼することで胃の負担も軽くしてあげられます。

私たちはなぜ、すぐ行動できないのか？

私たちはなぜ、すぐに行動ができないかというと・・・

「脳」と「身体」が上手に連携がとれていないからだそうです！

たくさん情報があると脳はパンクぎみになり、判断が鈍ります。その結果、脳から明確な指令を得られない身体はどうしていいかわからず動けなくなってしまうんです。

まずは、すぐに行動ができない要因をしっかりと把握しておきましょう！！



【1】上手な睡眠ができていない！

脳を効率よく働かせる大前提として、十分に睡眠がとれていることが必要です。睡眠は疲れを取る以外に、翌日のパフォーマンスを向上させるためにすべきことでもあります。

上手な睡眠というと、早寝早起きをイメージしがちですが、夜型の生活であれば、夜型なりに生体リズムを整えればOK。

人はそれぞれ体内時計と呼ばれる一定の規則性（リズム）を刻んでいるから、それを意識してみましょう！

例えば、夜に働き、お昼の13時に起床する人であれば、13時が自分にとっての「朝」になるように生体リズムを作りましょう。

【2】脳にウソをついている！

『今日は家じゅうキレイにしよう！』『午前中に20キロ走ろう！』と高い目標を立て、やれるかどうか疑わしい自分に対して、言い聞かせているのだとしたら、それは脳にウソをついているということ・・・。

できると口に出したことが、実際はできなかったとなると、脳はそれを記憶します。

高い目標を掲げるたびに、脳はできなかった自分の行動を命令することにつながるわけです。この悪循環が『結局、自分は何もできていない』という否定となり、行動できない重しになってしまうのです。



【3】問題が起きたら対処しよう、という考えが強い！

疲れたら栄養ドリンクを飲んで何とかするなど、問題が起こってから対処する発想を持っていることは、問題そのものの解決から目を背けていることと同じ・・・。

“すぐやる”モードに必要なことは「問題が起こらないようにする」という発想！！

できない状況になってから「やらなきゃ！」と自分を奮い立たせるのは、誰にとっても至難のワザ。

だから、その前の段階で脳を“すぐ動ける状態”にコントロールすればいいんです。

【4】他人の情報に感化されている！

SNSは知人や友人とつながれる一方で、見たくない友人たちの写真を見る機会にもなる訳です。その写真の中には、

彼女たちのイケている写真や何かを成し遂げた写真も多数含まれているはず。実は他人の「できた」を脳に見せると『自分以外の人はほとんど達成している』と感じ、ますます自分は動けなくなってしまうのです。

承認欲求のツールともいえるInstagramなどは、他者の「できた」アピールが激しいため、知らないうちに自分の脳に負荷をかけていることに・・・。腰が重いときは、SNSなどを見ないことを心がけましょう！

【5】私は〇〇なタイプと思い込み！
「切羽詰まってから土壇場でやるタイプ」や「せっかちなので最初に手をつけるタイプ」など、自分で自分のタイプをあてはめている人は少なくないはず。でも、そんなタイプはそもそも存在していないんです。それは自分の脳に都合のよい情報を与えているだけ！

同様に『がんばらなきゃ！』と自分を追い込むこともNG！！勝手に思い込んでも脳はうまく機能しないものです・・・。

いかに自分の脳を「すぐできる」ように仕向けられるかが大事なのです！！