

# 脳トレにチャレンジ!!

## ミネラルウォーターのこの先!

今では当たり前のように日本で消費されているミネラルウォーターですが、最初に日本に登場したのは明治時代で、神戸や横浜の外国人居留地向けに提供されたスパークリングミネラルウォーターが先駆けだったようです。



1980年代初頭に家庭用ミネラルウォーターが発売になり、以来約30年間でミネラルウォーターの国内生産・輸入の総量は約35倍に激増。

現在、国産は約800種、輸入品は約200種、合わせて1000銘柄の膨大なミネラルウォーターが日本国内に流通しています。

世界一のミネラルウォーター消費国のイタリアは、2011年度の年間消費量が1人当たり173ℓであるのに対し、日本はわずか約25ℓ。2ℓ入りペットボトルに換算すると年間平均13本という少なさです。

日本は、阪神大震災や東日本大震災の影響でミネラルウォーターを非常用にストックする習慣が根付いてきたといわれていますが、今後も、日本のミネラルウォーター市場はまだ伸びると予測されています。

## 脳トレ漢字テスト!

下記のマスに1字の漢字を入れて、4つの熟語を完成させてください。

1 植 匱 <input type="text"/> 騷 種	2 考 傍 <input type="text"/> 券 明	3 雷 女 <input type="text"/> 殿 父	4 深 階 <input type="text"/> 雲 別
---	---	---	---

## 脳トレ並び替えテスト!

ひらがなを並べ替えると単語になります。その単語を当ててください!

- |  |  |
|--|--|
| 1) 「せんゆせんせい」<br>答「                   」 | 6) 「さぼーいく」<br>答「                   」       |
| 2) 「ずゆみうす」<br>答「                   」   | 7) 「ぷとらんだいうりとよう」<br>答「                   」 |
| 3) 「あゆつけ」<br>答「                   」    | 8) 「ぼうぎむしらわ」<br>答「                   」     |
| 4) 「ふたとくつん」<br>答「                   」  | 9) 「かごきりお」<br>答「                   」       |
| 5) 「しとこらけお」<br>答「                   」  | 10) 「ひしちよ」<br>答「                   」       |

※小文字もふくまれているよ!

～漢字テスト正解～ : 1) 物 2) 証 3) 神 4) 層

# わかちあい通信

第102号 2018年7月号



ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科 ニュースレター

## 舌下免疫療法とは?

スギ花粉症の治療法のひとつに『アレルギー免疫療法』があります。

アレルギー免疫療法は、100年以上も前から行われている治療法です。

主には、アレルギーを含む治療薬を皮下に注射する「皮下免疫療法」が行われていますが、近年では、治療薬を舌の下に投与する「舌下免疫療法」が登場し、自宅で服用できるようになりました。

今年7月からは、スギ花粉症と確定診断された、5才以上の患者さんが、治療を受けることができるようになりました。



### 【対象】

- ◆5才以上のスギ花粉症の患者。
- ◆スギ花粉症の症状を問わず、お薬を毎日服用可能な方。
- ◆少なくとも1カ月に1度、定期的な通院が可能な方。(シダキュアは2週間に1度の受診が必要)

### 【対象とならない方】

- 病因アレルギーがスギ花粉でない方。
- アレルギーエキスの投与により、ショック（急性な血圧低下により意識障害などを生じる事）を起こしたことがある方。
- 重度の気管支喘息患者。
- 妊娠又は授乳中の方。(すでに免疫療法を行っており、維持期においては治療を続けることが可能)
- β阻害薬（高血圧や不整脈に対して使用）を使用中の患者。
- 悪性腫瘍又は免疫系の全身性疾患（膠原病や免疫不全症など）のある患者。

### 【治療期間】

治療は最低2年間程度、毎日1回継続する必要があります。投与する量に関しては、増量期（1～2週目）と維持期（3週目以降）で異なります。

## 今月のハイライト

- ・舌下免疫療法とは?.....1P
- ・各院のトピック!.....1P
- ・今月のレシビ.....2P
- ・黒糖は砂糖なのに健康に良い?!...2P
- ・素朴な疑問!
  - ・プールでは体は冷えないの?!...3P
  - ・ビジネス文書にも影響?...3P
  - ・脳トレにチャレンジ!!.....4P

### 【有効性について】

治療した人全てに効果がある訳ではなく、一般的に「約10%の人には効果がない」と言われています。

効果が出始めるには、少なくとも2～3カ月必要ですが、十分な効果が出るまで最低でも1年必要です。

### 【副作用について】

主な副作用は口内炎・口腔内の腫れ・のどのかゆみ・耳のかゆみ・頭痛などです。

まれですが、アナフィラキシーショックと呼ばれる重症の副作用（蕁麻疹・呼吸困難・腹痛や嘔吐などの消化器症状など）も起こりうる場合があります。



## トピック!



### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★6/17: 新人スタッフが勉強会に参加しました。
- ★6/20: ダスキンによる大掃除を行いました。

### 【新地台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★6/3 : 内覧会は大盛況に終わりました。
- ★6/5 : 開院しました。
- ★6/17: 新人スタッフが勉強会に参加しました。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

### 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

発行

### 新地台耳鼻咽喉科

お問合せ 0562-54-2700  
知多市新地台 2丁目 4番 30



## お好みアレンジ！～枝豆のペペロンチーノ～

### 【材料：2人分】

枝豆・・・1袋  
ニンニク・・・1片  
アンチョビ・・・1尾  
鷹の爪・・・1本  
オリーブオイル・大さじ1

### 【作り方】

- ①枝豆は洗って水気を切り、調理ばさみで枝部分を切ります。  
(味が染み込みやすくなります)
- ②ニンニクとアンチョビは、みじん切りにしておきます。  
鷹の爪は種をとっておきます。
- ③フライパンにオリーブオイルと2を入れて火にかけ、1の枝豆を入れて蓋をして蒸し焼きにします
- ④全体に火が通ったらできあがり～！！



【ポイント】あらかじめ枝豆をカットしておく、味が染み込みやすいです！！

## 黒糖は砂糖なのに健康に良い？！

昔から、砂糖を取り過ぎると身体に良くないって聞いていますよね。でも、砂糖の中でも黒糖（黒砂糖）は、健康に良いそうです！！



### 【黒糖の栄養とその効能】

黒糖の中には、白糖では取り除かれる栄養の糖蜜を含んでいます。

糖蜜には、サトウキビに含まれていた、ミネラルやビタミンが入っています。

その糖蜜のお蔭で、黒糖の糖度は約85度と低めになっており、腸で糖の吸収を抑えてくれる成分も残されています。

黒糖は、疲労回復や血糖値を急に上昇するのを抑えたり、生活習慣病を予防したりする効果が期待できると言われています。

そのため、黒糖をうまく生活に取り入れると健康のためにも良いとされています。

また、便秘気味の時に、黒糖は便通を良くしてくれるんだとか。黒糖は腸の中にある善玉菌を増やして、腸内環境を整える作用があります。



腸内が乱れていると顔にニキビや吹き出物ができますが、黒糖を食べることによって、それらの改善も期待できます。



### 【黒糖をどうやって摂れば良いの？】

それは生活の中で、白糖を使っているところを黒糖に変えるだけ！

◆料理に！：料理をする時に砂糖を使うところを黒糖に変えてみましょう。煮物などに黒糖を使うと、コクが出て美味しいですよ。ヨーグルトに混ぜて食べるのもオススメ！

◆おやつ&飲み物にも！：甘いお菓子をついつい食べてしまう人は、お腹がすいた時、黒糖をひとかけら食べてみてください。また、紅茶やコーヒーなど飲み物に入れてみるのもいいですね。紅茶の中にすった生姜と黒糖を入れると、身体を温めてくれます。冷えを感じる人は是非試してみてください。

## 素朴な疑問！プールで体は冷えないの！？

プールやマラソンのような有酸素運動だと、時間をかけて血液を送ろうとする力が活性化するので、血行も良くなり体温が上がりやすくなります。特に水泳は、体を冷やす水の中の運動なので、身体の表面が冷たくなるのを感じて、体温を維持しようとする作用が活発になります。ですので、プールでの水泳は血行を良くしたり、体温を上げやすい身体作りにはピッタリなのです！

ただ・・・それにも限界があるそうですよ！？

身体の状態や個人差によって、それぞれの作ることができる熱量には違いがあります。普段からスポーツやトレーニングをしている人や食事に気をつけていたり、身体の体温が高めな人と冷え性な人でも、感じる温度に違いがあるのです。



つまり、身体が作り出す熱量と水に奪われる熱量の差がポイント！身体が作り出す熱量よりも、水に奪われる熱量が大きくなれば当然身体は冷えてしまいますので、注意しましょう。

### プールで体を冷やさずに健康的に泳ぐには？

それは念入りの準備とプールでの運動の仕方次第と言えます。プールに入る前に準備運動をしてまずはしっかりと体を温めてから水に入るのが良いです。



また、プールの中でも、ただ普通に歩いたり泳ぐというよりは、きちんと計画的にやるのコツ！

プールの中にいると、水に体温を奪われるだけでなく、それだけで体力を消耗してしまいます。ダラダラと長時間プールの中にいるよりは、短時間で泳いだり歩いたりして、しっかりと運動することで熱量を高め、身体を冷やさないように運動しましょう！！

## ビジネス文書にも影響？「ずつ」と「づつ」どっちが正解！？

色々な場面で使われる「ずつ」や「づつ」ですが、その都度どちらを使えば良いのか迷ってしまう人も多いかと思います。一体どちらが正しいのでしょうか？

実は「ずつ」と「づつ」については、全く同じ意味となります。

例えば『少しずつ』と『少しづつ』では、どちらが正解でどちらが間違いということはなく、どちらも正しい使い方となるのです。では、どこに違いがあるかというと『ずつ』は現代仮名遣いであり『づつ』は歴史的仮名遣いであるということです。

昔は『づつ』と使うのが一般的でしたが、昭和21年から現代仮名遣いを用いることが推進され『づつ』は誤用であるとされました。しかし、昭和61年に行われた改訂により、『づつ』も許容されることになりました。

「づつ」を誤用としてしまうと、過去の文学作品であったり、旧仮名遣いを使っている人を否定することに繋がってしまうからです。そのため、基本的には『ずつ』を正しい使い方として『づつ』も間違いではなく許容することとしたのです。

このように間違いではありませんが、あくまで『ずつ』を使うこととしているため、ビジネス文書などでも「づつ」と書いてしまうと、間違いと指摘されるかもしれません・・・。相手側の捉え方によっては、何か違和感を感じさせてしまうことも・・・。



とりわけ「づつ」が誤用ではないにしろ、基本的には「ずつ」を使っておいたほうが、無難かもしれませんね。