

クロスワードパズルに挑戦！

世界一は糖ではなくタンパク質！

「甘い」とひと言でいっても、甘さの度合いは様々ですが、ギネスブックには「世界一甘い」と認定された食べ物が掲載されています。その甘さは、なんと砂糖の2000倍とも3000倍ともいわれています！？

甘味料のステビアは砂糖の約250倍、スクラロースは砂糖の約750倍甘いとされていますが、比べものにならないほどの激甘フードということですね。その正体は、アフリカ産のクズウコン科の植物



「タウマトコッカス・ダニエリ」の果実の種に含まれる「タウマチン（ソーマチン）」というタンパク成分です。

現地では、古来より甘味として用いられてきたようですが、19世紀半ばにイギリスの医師が西欧に持ち込んで広まりました。これを混ぜると苦味を軽減させたり、香味を高める効果もあるため、日本でも1979年に甘味料として認可され、清涼飲料水や乳製品などに使われています。

糖ではなくタンパク質が世界一甘いとはなんとも不思議ですが、その謎は今も解明されていないそうです！？

クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA→Fの順に並べてできる言葉はな～に？

◆◆ヨコのカギ◆◆

- 七タの飾りに使う植物は？
- 歌うことを楽しみに行きます。
- 椎茸、シメジ、エリンギなど。
- お酒が飲めません。
- ピカッ！ゴロゴロゴロと言え？
- 音を遮断したいときにはオススメ。
- 社会人の〇〇〇〇として地域に貢献。
- カタツムリが似合いそうな花です。
- 輪島市、加賀市、金沢市はこの県？
- 鎖国中にも貿易がおこなわれた場所。
- 書類や伝表につきます。
- 俳優が演じたり入り込んだりするもの。

こたえ！

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

1	6		11		16	20
2		9			17	
		10		14		
3	7			15		21
	8		12			
4			13		18	
5					19	

- 21 サッシと呼ばれることも。
- 20 アウトの反対語。
- 18 虫よけのために布団の周りにつります。
- 16 こんなこと日常〇〇〇〇だよ。
- 14 親から子へ受け継がれます。
- 12 乱れたものをきちんと直します。
- 11 本能寺の変を起こしたのは〇〇〇光秀。
- 9 ラストスパートです。
- 7 今度の新人は仕事の〇〇〇〇が早いね。
- 6 料理をのせます。
- 4 整形〇〇で膝の関節を診てもらった。
- 1 お酒を飲むための小さな器。

◆◆タテのカギ◆◆

わかちあい通信

第114号 2019年7月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター



ダニの舌下免疫療法について！

【ハウスダストの約80%がダニ！】

ハウスダストとは、室内にたまるホコリのことです。その中には、ダニのフンや死骸、昆虫のフンや死骸、綿ぼこり、繊維くず、人の毛髪・フケ、ペットの抜け毛、カビ、細菌、花粉、タバコの煙や排気ガス、土・砂など様々な物質が含まれています。ハウスダストとは、色々なアレルギー成分の混合物ということです。なんと、そのハウスダストの約80%がダニです。ハウスダスト1gの中には、ダニが数百匹～数千匹も検出されます。

【舌下免疫療法とは？】

舌下免疫療法は、アレルギーとなる原因物質を含んだ内服薬を舌下に投与することで、原因物質に対するアレルギーが現れないように体を少しずつ慣らしていく治療方法です。スギ花粉症、ダニのアレルギー性鼻炎で悩んでいる小児を対象に、症状の軽減または根治が期待できるアレルギー免疫療法の一つで、従来の注射でおこなう皮下免疫療法にくらべて、痛みや副作用も少ないので小児にもおすすめの治療法です。

【舌下免疫療法の効果】

スギ花粉症やダニのアレルギー性鼻炎による鼻水や鼻づまり、目のかゆみなどのアレルギー症状が軽減され、薬の服用量を減少させることが期待できます。さらには、ほかの花粉に対するアレルギー発症予防や、喘息発症予防の効果も期待できるとの報告もあります。しかし、すべての方に効果があるとは限りません。厚生労働省の発表では約8割の方に効果が現れています。



トピック！



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★7月10日（水）は臨時休診とさせていただきます。
- ★8月7日（水）～14日（水）まで夏季休暇です。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★8月15日（木）～22日（木）まで夏季休暇です。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

今月のハイライト

- ・ダニの舌下免疫療法について！・・・1、2P
- ・各院のトピック！・・・・・・・1P
- ・スイカ割りがブームに！？
- スイカ復活を願う！・・・・2P
- ・夏の健康コラム！
- ～冷房病と夏バテについて～・・・3P
- ・クロスワードパズルに挑戦！・・・・4P

【舌下免疫療法の開始時期】

スギ花粉症に対する舌下免疫療法は、花粉飛散時期に開始できませんので、飛散が終わった6月～12月の間に開始します。ダニのアレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法においては、基本的に1年中開始できますが、スギ花粉症をあわせもっている方の場合は飛散期が終了してからをお勧めします。

【舌下免疫療法の治療期間】

短期間の治療ではありません。1～2年間での効果を確認します。効果があれば合計3～5年間の治療を勧めています。効いているか否かも、1～2年みないとわかりません。また、短期間で治療を終了すると、治療終了後の効果が持続しないと考えられます。舌下免疫療法は毎日服用しなければなりません。そして治療開始から年長期間（3～5年）継続します。

Page2へ続く➡

舌下免疫療法 治療のスケジュール



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

新知台耳鼻咽喉科

お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

ダニの舌下免疫療法について！

【舌下免疫療法の対象年齢】

スギ花粉症、ダニアレルギーともに5才以上から開始することができます。

症状を抑える薬を処方されており、毎日きちんと薬を服用できるお子さんであれば、舌下免疫療法は是非とも試みてほしい治療法です。

【舌下免疫療法の副作用】

口の中にアレルギーの原因となるものを入れますので、アレルギー反応がでる可能性があります、このような副作用を副反応と呼びます。

舌下免疫療法開始直後や増量期に副反応が現れることがあります。

ダニの舌下免疫療法の副反応は、スギ花粉症の舌下免疫療法よりも強くおこりやすいとされています。

気管支喘息とアレルギー性鼻炎の両方を持っている方に舌下免疫療法を行なうと、気管支喘息の症状を一時的に悪化させる可能性があるため、しっかりと気管支喘息の症状がコントロールされていないと開始できません。

舌下免疫療法中に気管支喘息の悪化があれば、一時的に舌下免疫療法を中断することもあります。

以下の副反応がみとめられることがあります。

- ◆口の中の腫れや口内炎などの口腔内のアレルギー症状。
- ◆のどのかゆみ。
- ◆くしゃみ、はなみず等の鼻炎症状。
- ◆吐き気・腹痛などの消化器症状。
- ◆ぜんそくや息苦しさなどの呼吸器症状。
- ◆意識消失などのアナフィラキシーショック。

スイカ割りがブームに！？スイカ復活を願う！

最近、日本人はスイカを食べなくなってきています。スイカの収穫量は約37万トン。これは40年前の収穫量に比べると3分の1程度に減っているそうです。

日本人のスイカ離れにはいくつか理由があります。まず、核家族化の影響でスイカ丸ごと一つ買っても食べきれないこと。スーパーなどではカットしたスイカを取り扱っていますが、そこまでしてスイカを食べたいと思わなくなったという事でしょうか！？

スイカ割りがスポーツに！

そんななか、日本人のスイカ離れに歯止めをかけようと、スイカ生産量日本一をほこる山形県尾花沢市では、スイカ割りをスポーツとして普及させようと、スイカ割りの公式ルールを制定しています。

- ◆棒は直径5cm以内。長さは1m20cm以内。
 - ◆スイカと競技者の距離は5m以上7m。
 - ◆競技者の持ち時間は1分30秒。
 - ◆競技者の目隠し後の回転方向は右回りで、回転数は5回と2／3。
- そして、サポーターからのアドバイスに於いて、次の行為は禁止。

- 競技と関係ないアドバイス。
- 競技者を中傷するような言動。
- スイカの真後ろに立って『私の声のする方へ』という指示。

点数表は以下の通り。

- 空振り：0点
- スイカに当たった：1点
- スイカにひび割れができた：2～4点
- スイカの果肉が見えた：5～10点

これは、かなり本格的ですね。しかも、このスイカ割り大会が少しずつブームになりつつあるようです。

もし、スイカ割りをやるような機会がありましたら、この公式ルールを採用してみては？

スイカの効用！

スイカには様々な効能があります。トマトの1.5倍ものリコピンを含み、カリウムも豊富に含んでいるため、肝臓病予防の効果があります。

スイカと・・・もやし、梅、メロン、レモン、ココナッツという組み合わせで日射病予防になるそうです。

スイカと・・・なし、パイナップル、バナナ、ポンカン、オリーブでは、2日酔いの改善が期待できるそうです。

皆さん、もっとスイカを食べましょうね。



夏の健康コラム！～冷房病と夏バテについて～

夏バテは、蒸し暑過ぎて

体温調節が追いつかなくなること。

冷房病も夏バテも、体の熱発散機能が働いていない状態です。特に、脳の熱発散がうまくいかないと、頭がボーっとして、だるさや気力の減退、疲労感を感じてしまいます。

体の余計な熱を冷ます仕組みは、汗をかいて蒸発させることで熱を逃がしています。あまりに気温が暑すぎる、または湿度が高過ぎると、汗をかいても十分蒸発しきれなくて汗がダラダラ体の表面を濡らすばかりで、体温が下がりにくくなってしまいます。

このために体調不良になるのが夏バテです。



冷房病は、冷やし過ぎて

体温調節機能が鈍くなること。

冷房病は、低温の屋内で体が冷え切った状態が続くと、汗をかく機能そのものが退化してしまい、いざ暑い屋外に出た時に、暑くても汗をかけなくなって、体温が下がりにくくなるためにおこります。

体温調節機能を司るのは、自律神経という脳の神経で、興奮状態を促す命令を出す交感神経と、リラックス状態を促す命令を出す副交感神経に分かれています。

感覚神経などからの情報を元に脳が判断し、体の機能を活性化したり鎮めたりする調整をする働きをしています。暑い日に汗をかかないでいると、この自立神経の働きそのものが鈍る、または狂ってくるのです。

＜自律神経と免疫力の関係＞

自立神経の守備範囲は、体温調節だけではなく、内臓の働きやホルモン分泌などの調整も行っています。それが鈍ったり狂ったりすると、体全体の免疫力が低下します。

冷房病が怖いのは、免疫力の低下した体に、次々体調不良が連鎖していくことです。

風邪でもないのに鼻水や咳が出たり、頭痛がしたり、下痢や便秘をしたり、夜うまく寝られなくなってしまったり・・・。ホルモンバランスの崩れから、もっと深刻な病気に発展することもあります。

夏バテも冷房病も、発汗による体温調整機能が活発になれば回復します。

それには、体温がうんと上がってしまう前に早めに反応して、汗をかく体質にすることが一番のポイントです。

＜早めに汗をかく体は、自然な気温上昇に慣れることで作る＞



朝の涼しい時間に外出し、昼に向かって段々暑くなってくる環境に体を慣らすようにすると、気温の上昇に合わせて

徐々に汗をかく感覚を体が覚えます。

気温の変化に合わせて自律神経がちゃんと体温調節を行うことができていれば、微妙な変化で早めに汗をかけるようになるのです。

朝から冷房ガンガンな職場に出勤する人は、少しの合間にでもちょっとずつ体を動かして冷えすぎないように注意し、休日は寝過ぎずに進んで屋外へ出て、暑さに慣れる訓練をしましょう。ダルいからと、ゴロゴロ過ごしてしまうと、冷房病は悪化するばかりです。

＜汗をかく体には、水分補給が大事！＞

少しの汗が、すぐ蒸発して体温上昇を抑えている体は、熱くなってからダーッと汗をかく体より、実はたくさん汗をかいています。

汗と共に流れてしまうミネラル補給共々、適度な水分補給を意識してマメに行いましょう。

知らずに脱水症状になると、暑くても汗をかけず、汗をかかないと自律神経が狂う体に戻ってしまいます。

今年は、夏バテにも冷房の冷え過ぎにもめげない体を保つようにしましょうね！！

