

寝る前5分の習慣で脚のむくみ解消！

毎晩やってほしい、むくみ解消法です。寒くなるこれからの季節にもオススメ！お布団の中でできちゃう解消法を是非お試し下さい！

- ① 布団の中で仰向けになります。両足は伸ばして楽な位置に置きます。
- ② 指先を握ったり開いたり、足先の血流が良くなるように動かしましょう。開くときにはなるべく指と指の間を広げるようにしてみてください。数回繰り返します。
- ③ 指先を外側に向け、足の甲を伸ばします。3～5秒キープしたら、今度はつま先を自分側に向けかかとを押し出しましょう。これも数回繰り返してみてください。
- ④ 最後は足先で円を描くように足首を回しましょう。片方3回ずつ回します。

この3つのステップだけで下半身の血行が良くなり、足に溜まっている水分を流しやすく

なります。難しい動きもなく、毎日の習慣としてやっていけるとむくみ知らずの足を手に入れられるのではないのでしょうか！いつも以上にむくんでいるという日には、このステップが終わった後に、足の下にクッションなどを置き、足に高さを出して寝ることをオススメします。

楽してスッキリ足を手に入れよう！

あなたが頑張っているからこそ、足はむくみややすくなってしまいます。だからと言っておうちで毎日セルフマッサージもできない方には、今回の3ステップをクセづけてみてください。今日はパンパンだった靴が明日にはスッキリ履けるかもしれません！！今のうちから足のむくみケアに意識を向けてみて下さいね！



力が入りがちなお腹をゆるめよう！

- ① 仰向けになって脚を伸ばして壁につける。膝を軽く曲げてもOK。
 - ② お尻が壁に近い程太ももの裏に負荷がかかるので壁から程よく離れて心地よい場所を探す。
 - ③ 呼吸を続けて好きなだけキープする。
- ※上半身の下にブランケットを敷いてポーズを心地よく保つてみましょう。

◆**お腹と心をゆるめるポーズ1**
脚を壁にあずけて下半身を完全に脱力することで、お腹まわりがゆるみ、心を落ち着かせてリラックスする効果が期待できます。

無意識のうちに力が入りやすい「お腹」をゆるめてあげること、心もゆるんでリラックスされます。

心身がリラックスしている時は副交感神経の働きが優位になっているので、消化が促進され、睡眠もスムーズになるなど体の機能にも良い影響を与えます！

- ① 膝を曲げて仰向けになり、足の裏を合わせて膝を開く。
 - ② 両腕は体の横に置き、呼吸を繰り返す。
 - ③ 終わったなら、手を使って膝を中央に寄せ、そのまま胸元へ引き寄せて少し休む。
- ※太ももや膝の下をクッションなどでサポートをして、余計な力みを作らないようにしてみてください！
- ◆**お腹と心をゆるめるポーズ2**
膝を曲げることでお腹のリラックス具合を感じやすくなります。
- どちらのポーズでも両腕を体の横に置く代わりに、お腹に手を添えるのも効果的です。意識がお腹に向きやすくなり、手の温かさも心地よく感じられます。
- お腹には、知らないうちに力が入っていることが多いので、日ごろ頑張り気味の方、ストレスを感じやすい方は、ゆるめることをぜひ積極的に試してみてください！



わかちあい通信

2020年11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

秋の花粉症は要注意！

【秋にもかかる花粉症！その時期と症状は？】

花粉症は、春だけのものではありません。花粉症と聞くと、スギ花粉症をイメージしがちですが、実は日本だけでも現在60種類以上の花粉症が報告されており、1年を通して花粉症になる可能性があります。しかし、花粉症の症状に悩まされる人が多くなるのは、やはり春、そして秋です。花粉症の人のうち、約15%が秋に症状を訴えています。秋の花粉症は秋特有の植物によるもので、夏の終わり頃から10月にかけて目や鼻の症状が出ます。その症状も、原因となる植物によって若干変わることがあります。また、スギ花粉症がある人では、秋の花粉症も発症しやすくなると言われています。

【秋の花粉症の主な原因は・・・】

ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ

秋の花粉症の原因として多いのは、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど草の花粉です。ブタクサとヨモギはキク科、カナムグラはアサ科の植物。どれもありふれた植物で、住宅地やオフィス街にも自生しています。これら草の花粉は、スギやヒノキのような樹木の花粉と違って遠くまで飛ぶことはなく、飛距離はせいぜい数メートルですが、ごくごく身近なところにあるため、うっかり近づいてしまうと花粉を浴びてしまうのです。

ブタクサは、秋の花粉症の代表的な植物です。1961年に日本で最初に報告された花粉症はスギではなく、ブタクサだったと言うのですから、花粉症としての歴史はあるわけです。ブタクサの花粉は午前中に飛散します。花粉の粒子が小さく、身体の奥深くまで侵入することがあり、気管支にまで入ってくると、喘息のような症状を起こすこともあるので注意が必要です。

【秋の花粉症、いつからいつまで？】

ブタクサ、ヨモギ、カナムグラの花粉が飛散する期間は、8月～10月です。飛散量のピークは9月ですが、いずれも東北や関東で多く飛びます。関東でブタクサの花粉が飛ぶ期間は長く、12月頃まで飛散することもあります。詳しくは「花粉症の時期、いつからいつまで？地域別花粉カレンダー」を参照ください。

今月のハイライト

- ・秋の花粉症は要注意！・・・1、2P
- ・各院のトピック！・・・1P
- ・冬の冷え対策はこれ！効果抜群の食材達！・・・2P
- ・ついやってしまいがちな衣類保管のNG集！3P
- ・「捨てる」と暮らしが楽になる！・・・3P
- ・寝る前5分の習慣で脚のむくみ解消！・・・4P
- ・力が入りがちなお腹をゆるめよう！・・・4P

【秋はハウスダストも増える季節】

家の中で症状が強くなるような場合は、花粉症ではなくハウスダストの可能性もあります。ハウスダストには、室内のホコリやダニ（死骸も）、ペットの毛、人の髪の毛、フケ、カビなどが含まれます。夏の暑い時期に繁殖するダニは、秋になると死んでしましますが、その死骸は小さく非常に軽いので、人の動きや空気の流れによって舞いあがります。それが、アレルギー症状を引き起こす原因になるのです。ダニアレルギーの場合は、鼻炎症状にとどまらず喘息に発展することもあるので注意が必要です。

Page2へ続く



【インフルエンザ予防接種情報】

《予防接種：価格3,500円(税込)》

現在予約がいっぱいとなっていますが、予約のキャンセルや新たなワクチン入荷があれば随時LINEでお知らせしています。LINEのおともだち登録を推奨しています。

【ふくおか耳鼻咽喉科】 【新知台耳鼻咽喉科】

～スタッフ募集中～

看護師：正社員、パート(午後、土曜日勤務できる方)
医療事務スタッフ：正社員、パート(午後、土曜日勤務できる方)

※未経験者も歓迎

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

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

秋の花粉症は要注意！

花粉症対策をしても症状が軽減しない人、外出してないのに症状がある人は、部屋の掃除を徹底的に行うなどハウスダスト対策を強化してみましょう。

【秋は風邪と間違えやすい季節です！】

秋になると気温が下がり、乾燥してくるため風邪の原因となるウイルスの活動が活発になって風邪が流行り始めます。くしゃみや鼻みずが出ると、多くの人は『風邪かな？』と思うかもしれませんが、花粉

症の可能性もあることも忘れてはいけません。ブタクサの花粉症では、気管支に花粉が入り込んで喘息のような症状が出ることもあります。熱もないのに咳が続くときは花粉症かもしれません！！

風邪と花粉症では、治療がまったく異なります。くしゃみや鼻みず、咳などの症状から風邪と自己判断せず、風邪薬を買う前に薬局の薬剤師に相談したり、病院で診察を受けるようにしましょう。

冬の冷え対策にはこれ！効果抜群の食材達！

冬が近づいてきました！冷えの対策は万全でしょうか？冷えは冷え性の方だけでなく、誰にでも起こりうるもので、体の機能を低下させるだけでなく、病気の原因にもなりかねません。



【冷えを対策できる食べ物！】

★**生姜**：生姜は体を温める効果があります。生姜を取り入れることで体の血管を広げ、体を温めてくれます。また、万能薬と言われている生姜には、疲労回復や肩こり解消、他にも心臓の働きを助けてくれるなど、冷え以外にも様々な効果が期待できます！

★**温かい飲み物**：ホットミルクやホットココアなどの温かい飲み物を取ることで、冷え対策をすることができます！

★**にんじん**：意外かもしれませんが、にんじんは冷え対策に有効な食材です！



にんじんは、内臓を温める効果もありますし、血を補ってくれる効果もありますので、冷えに対してはかなりのいい食材になります！

★**ニンニク**：非常に万能な食品です。ニンニクは内臓から体を温め、代謝をあげてくれます！

★**玉ねぎ**：玉ねぎには、血液をサラサラにする成分が含まれており、血管そのものを活発にし若返らせてくれます！

冷えだけでなく、動脈硬化や高血圧にも効果のあるこの食材は、血管のことに悩んでいる人は積極的に取り入れたい食材となっています！

★**唐辛子**：カプサイシンが含まれており、この成分が血行を良くしてくれます。唐辛子を食べると体が暑くなりますよね。これは、カプサイシンによる体温上昇であったり血行促進が働いているからです。

★**にら**：内臓を温め、血行促進の効果があります。食べることで体の内部からしっかりと温めてくれます。他にも頭痛、めまいにも効くからもまた、万能な食品となっています。冬場には、鍋などに入れることで簡単に摂取することができるので、オススメです！



【体を冷やしてしまう食品にご注意を！】

◆**きゅうり**：水分がかなり多い食品ですので、体を芯から冷やしてしまうので、冬場のきゅうりは避けたいところです。

◆**バナナ**：意外なようですが、バナナには体を冷やす効果があります。とはいえ気軽にとれて栄養も抜群の食品ですので、バナナ自体を温めて食べるような工夫をして摂取したいところです。

外側に気を使うのも大切ですが、体の内部から温めることも大切です。

ついやってしまいがちな衣類保管のNG集！

お気に入りの服を長く楽しむために知っておきたいのが正しい保管方法ですが、ついやってしまいがちなNGの保管方法とは？

【NG1】1回以上着用し、洗濯やクリーニングをせずに半年以上保管している。

衣類の汚れは衣類の害虫やカビの発生源に！そこで、衣替えで衣類を収納するときは、必ず汚れを落としてから収納することが大切。

【NG2】クリーニングカバーをつけたまま保管している。

クリーニング店から洋服の返却の際に、コートやジャケットにかかっているフィルムカバーは、通気性が悪く、スチームアイロンの湿気を含んでいる場合もあり、これがカビなどの原因となります。

溶剤が落ちていないと、生地の変色や劣化の原因にもなるため、カバーを外し、陰干しして衣類を乾燥させてからしまうこと。

【NG3】クローゼットや収納ケースに衣類をぎゅぎゅに詰めて保管している。

ぎゅぎゅ詰め空間では、防虫成分は行き渡りにくく、効果も落ちてしまう。衣類の量は8割程度にしてすき間を作り、防虫成分が行きわたりやすくするのがポイント。



【NG4】衣類を保管しているスペースの掃除を1年以上行っていない。

クローゼット等の収納スペースにホコリがたまると、害虫が発生しやすくなり、衣類への虫食いのリスクがアップ。きちんと掃除して清潔にしてから、大切な衣類を収納すること。

衣替えが済んだ人も今からでもおそくありません！NGの保管方法が思い当たる人は、この機会に正しい方法を試してみてください！

「捨てる」「暮らしが楽になる！」

「モノを捨てる」ことにフォーカスすると『もったいない』『まだ使える』『いつか使うかも』と『捨てる』という理由を探してしまいがちです。そこでいったん「捨てる」ことは置いておいて、今すぐにできることを2つ紹介します！

◆家のあるものを使い切る！

モノは使って初めて満足感が出ます。「どれだけ使い倒せるか」がポイント！家の中にまだ封を切っていないモノはありませんか？それらを捨てることからスタートしてください。ラッピングをした状態だとステキに感じるモノも、ひとたび開けてみると印象が変わる場合もありますよ。こうすることで家の中のモノを減らしていき、空間を確保しましょう。

◆外から家の中にモノを持ち込まない！

むやみに家の中にモノを持ち込まないことを心がけます。自分にとって必要のないDMやお店でもらう粗品などを極力手に取らないようにするとともに、目を通すだけで済むものは玄関で処理するために玄関にゴミ箱を設けたりしましょう。

まずは、この2点を意識して集中的に行ってみませんか？するとやがて、普段の買い物ペースが減っていくでしょう。家の中にある物を使い切っていくことで出費を抑えるとともに捨てることも家の中からモノが減っていくことを体感できます。ちなみに、捨てるかどうか迷ったときは・・・
●実際に使ってみる！
●飾ってみる！・・・と、判断がつきやすいそうです。是非、試してみてください！

