

## デスクワークの不動化をリセットしよう！

長時間、椅子に座って作業をしていると、たいていはだんだんと仙骨座位になってきますので、これ15分に1回、骨盤を立てた「坐骨座位」に直してあげましょう。

坐骨座位は、お尻の下、脚の付け根あたりに出ている坐骨を座面につける座り方です。このときに、筋肉を緊張させて姿勢を整えるのではなく、骨盤の上に背骨をきれいに積み上げるイメージで、できるだけリラックスしたまよい姿勢をつくるようにして下さい。



この座り方をすると、自然に背筋が伸びるのがわかります。そして、腰や肩が少しラクになったと感じるはず。尚、普段から坐骨座位ができていても、15分ごとにいったん体をダラッとリラックスさせて、そこから改めて坐骨座位で座り直す、という座り直しを行いましょ。

もちろん、座り直しをするにせよ、できるだけ頻りに立って動く時間をつくることは忘れないでください。

### あごを引いて姿勢をリセットしよう！

- ①まず、あごを引きます。
- ②片手を軽く握って、人差し指をあごの先に押し当てます。
- ③少し力を入れて10秒間あごを押します。あごを押してやることで、当然ながら前に出たあごは引っ込みます。それだけでなく、自然と背筋が伸び、骨盤が立つのもわかるでしょう。つまり、あごを押すことで、簡単に姿勢をリセットできるということです。また、押されたあごはその力を押し返そうとします。このときに、首の筋肉が鍛えられるという効果もあります。筋肉が強くなれば、それだけ血流もよくなりますから「こり」や「痛み」の改善に役立つわけ。

## やっぱり至近距離でのスマホは注意！

誰にでもありそうな体の不調。その原因はスマホかもしれません！！その不調が最も顕著に影響が出るのが「目」です！スマホの使用時間が長くなると自然と瞬きの回数が減り、目の乾いた状態が続くために、ドライアイや眼精疲労が引き起こされます。

眼精疲労とは、目の痛みや頭痛などが続く病的な状態を指します。一般に「疲れ目」が悪化すると眼精疲労に進行するといわれ、休憩や睡眠をとっても症状は消えなくなる。目が疲れる、ぼやける、ショボショボするといった目の症状だけでなく、肩凝りや倦怠感、めまい吐き気など、さまざまな症状を引き起こします。



特に最近是在宅勤務が増え、スマホを利用する時間が長くなり、眼精疲労を起こす人が増えているといえます。

実際、ある調査では、6割以上がスマホなどデジタル機器に触れている時間が増えたと回答したそうです。なかでも、約2割は1日あたり5時間以上増えたと回答している。さらに、同じデジタル機器のなかでも、テレビやパソコンに比べてスマホによる影響は大きいですね。

手で持って目から画面までの距離を調整できるスマホは、至近距離で見がちです。スマホを至近距離で見続けると、視点が一点に集中しやすく、目はすぐに疲労困ぱいしてしまいます。目のピントをあわせる筋肉である毛様体筋は疲労し、知らぬ間にピント調節機能が正常に働かなくなり、若い人でも、老眼のような状態になる可能性すらあるそうです。スマホの使いすぎにはそんな重大なリスクが潜んでいるのをくれぐれもお忘れなく！

## わかちあい通信

2020年12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

### 当院の「コロナ対策」について！

当院では、光触媒によるコーティング、及びオゾンエアー消臭・除菌機の設置を行いました。それぞれの特性についてご紹介します。

#### 【光触媒】

光触媒はウイルスを不活化（感染性を失わせる）させる効果がある物質で、無色透明のため室内の壁や天井にコーティングすることができます。その強い酸化還元作用と超親水作用によって次の効果が認められています。

- ★自浄効果（セルフクリーニング）★消臭効果。
  - ★防カビ効果。★抗菌効果。★抗ウイルス効果。
- 他にも、室内コーティングに適した良い点がいくつかあります！！

#### ◆人やペットに無害で安全！

酸化チタンは、医薬品や食品の添加物などの成分としても使用される物質です！

#### ◆半永久的に効果持続！

光を利用してその性能を発揮し続けます。室内では光触媒塗膜が剥がされる要因がほとんどないため、半永久的に効果が期待されます。

#### 【オゾンエアー消臭】

新型コロナウイルスは、エンベロープと言われるウイルスが、宿主細胞に結合するのを助けるウイルスタンパク質を含む脂質二重層からなる膜があり、破壊に時間がかかります。しかし、オゾンはこのエンベロープを破壊するため、ウイルスの不活性化に有効であることが奈良県立医科大学で確認されました。

#### ◆強力な除菌力！

フッソに次ぐ酸化力を持ち、塩素の約6倍の除菌力を有しています。

#### ◆残留性はありません！

反応後は自然に酸素に戻り、全く残りません。

#### ◆原料は一般空気！

オゾンの原料は空気なので薬剤のような補充、管理が不要です。

#### ◆気体なので隅々まで行き渡る！

オゾンガスなら、手が届きにくい天井や棚の裏まで除菌します。

#### ◆小型でコンパクト！

小型で壁付けもできるので、設置しても、邪魔になりません。

- 今月のハイライト
- 当院の「コロナ対策」について！・・・1P
  - 各院のトピック！・・・1P
  - 2020年を振り返る！・・・2P
  - 大掃除に一役！～ホコリ掃除の裏技伝授～2P
  - 今月のレシピ・・・3P
  - 風邪知らず！？・・・3P
  - デスクワークの不動化をリセットしよう！4P
  - やっぱり至近距離でのスマホは注意！・・・4P

#### ◆メンテナンスが簡単！

皆さまがオゾン発生体を簡単に掃除するだけで長持ちします。

◆他にも・・・ソーシャルディスタンスの徹底、院内の常時換気、定期的なアルコール消毒、サーモグラフィーによる体温測定、アルコール消毒液の設置、飛沫シート、パーティションの設置、スリッパの滅菌、消毒、熱発患者さんのトリアージ、待合チャイムによる呼出し、スタッフの体調管理等々、感染対策に積極に取り組んでいます！！



トピック！



～年末年始の休業のお知らせ～

【ふくおか耳鼻咽喉科】

●12/30(水)～1/4(月)

【新知台耳鼻咽喉科】

●12/29(火)～1/3(日)

【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。

【スタッフ募集中：両院ともに】

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。

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



## 2020年を振り返る!

### 重大ニュースBEST3

① 新型コロナウイルス感染拡大

② 東京オリンピック延期

③ 菅内閣が発足

### ヒット商品BEST3

① 鬼滅の刃

② マスク消費

③ あつまれ動物の森

令和最初のお正月を迎えた時は、後にこれほど自由が制約された生活を余儀なくされるとは、誰もが夢にも思わなかったはず。東京五輪に向けて準備されてきた新施設や新商品の多くが先送りされ、消費も大きく転換しました。外出自粛によって、外食や旅行、スポーツ観戦などの娯楽を奪われた私達が向かったのは、自宅で少しでも充実した生活を送るための消費でした。早期終息を願うばかりです!

コロナ禍のなか人々を勇気づけたのが「努力する」ことの大切さを体現したヒーローでした。漫画も映画も空前の数字をたたき出した『鬼滅の刃』も、妹を救うために努力を続ける主人公に多くの人が感情移入できたからこそそのヒットだといえるでしょう!

あなたの2020年は、どんな年でしたか?

## 大掃除に一役! ~ホコリ掃除の裏技伝授~

まず、高い所から掃除をすることで、床に落ちたホコリを最後に取り除くことができます。ちょっとしたことですが、効果的にかつ効率的にホコリ掃除ができますよ!!



### ★ストッキングでホコリを吸着させる!

ストッキングは静電気を溜めやすく、ホコリを取りやすいため掃除道具として使うこともできます。主に掃除機が入り込めない狭い場所のホコリを取るのに活用します。割り箸などの細長い棒にストッキングを巻き付けることで、物と物の間で手が届かない奥の方のホコリも絡め取ることができます。穿かなくなって捨てようとしているストッキングがあれば、是非ホコリ掃除に活用させてみてください。

### ★新聞紙をばらまいてから掃除する!

新聞紙を床にばらまいてから、箒でばらまいた新聞紙を掃くことで、新聞紙にホコリを付着させてから取ることができます。また、新聞紙にホコリが付着するので、ホコ

リがあちこちに行かなくなります。また、ただ新聞紙をばらまくのではなく、少し濡らした新聞紙をばらまくことで、ホコリが取れやすくなります。

### ★狭い場所はビニール紐で絡め取る!

物と物の間などの狭いところのホコリ取りには、ビニール紐を使う裏技があります。20cm程度の長さで10~15本くらいに束ねビニール紐の端を結びます。イメージとしては、応援などに使われるポンポンのような形にします。そして、束の先を掃除機に吸わせることで静電気を発生させたら、後は狭い場所にビニール紐の束を突っ込むことでホコリを取りやすくなります。

### ★ウェットティッシュでベタついたホコリを除去!

細かい所に溜まっているベタついたホコリを取るには、ウェットティッシュを活用してみましょ。ストッキングと同様に、割り箸などの細長い棒に巻き付けることで、手が届かない所でもすんなりとホコリを取ることができます。

## シチュールーで簡単! 白菜のうまうまスープ!

### 【材料】

白菜・・・2枚  
ベーコン・・・1/2枚  
シチュールー・・・2欠片  
オリーブオイル・大さじ1  
にんにくチューブ・1cm  
水・・・800cc  
こしょう・・・適量



### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で香りを出す。
- ②①に食べやすく切ったベーコン、白菜を入れて強火で軽く炒め、水を入れて沸騰するまで煮る。
- ③火を止めシチュールーを入れて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮て、こしょうを振って完成~!!

## 風邪知らず!?積極的に摂りたい食材トップ5

風邪やインフルエンザを予防するには、マスクなどでウイルスに接しないこと、そしてウイルスから体を防御する免疫機能がきちんと働かなければなりません。そのためには日頃から栄養バランスのとれた食事や休養などで健康を保つことが何より大切です!!



### 期待される成分を含む「5つの食材」

- ①ヨーグルト: 小腸内には体内の約7割の免疫細胞が集中して存在しており、腸内環境をよくすることが体全体の免疫機能を高める働きにつながります。特に、風邪やインフルエンザなどに対する効果が報告されている乳酸菌の1つが「ガセリ菌SP株」です。小腸に長くとどまりながら免疫機能を高めてくれるガセリ菌SP株は、風邪やインフルエンザ予防に積極的に摂りたいものの1つといえるでしょう!!

②緑茶: 緑茶は古くから薬用として飲まれてきた歴史があり、緑茶を飲んだり、うがいをすることで風邪予防に役立つ養生法が今でも伝えられています。緑茶に含まれているカテキンが、ウイルスの吸着を阻止して感染を防ぐのではないかと考えられ、旨み成分のテアニンやビタミンCも免疫機能を高めることに役立つといった研究報告があります。



③ココア: ココアに含まれているテオブロミンは、血流を促進して冷え性の予防・改善につながることで知られています。体を温めることは風邪予防に役立ちますが、ココアに含まれているポリフェノールによる働きが免疫機能を活性化させ、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染に対する防御効果もあるのではないかと考えられています。

④フコイダン: フコイダンとは、海藻のヌルヌル成分で、

多糖類といわれる食物繊維。激しい海流や砂などで傷ついた部分を修復する働きがありこれまでの研究から、このフコイダンがNK細胞を活性化し、免疫機能を高めていると考えられています。

⑤ショウガ: 体を温めて風邪予防や改善に役立つとされています。科学的にも、辛味成分であるジンゲロールとショウガオールという物質には様々な機能性があることが研究されています。昔から『寒い日や熱が出る前のゾクゾクするようなときには、熱いショウガ湯を飲むと体が温くなる』といわれてきたのは、ショウガオールの働きが経験的に知られていたのです。



栄養のバランスに気を配った食事の中に、これらの食材を上手に活用することが、風邪やインフルエンザを遠ざける第一歩!! 厳しい冬を元気に乗り切ってください!!