

# クロスワードパズルに挑戦!

## 恥が一生消えない「デジタルタトゥー」

デジタル時代に特に気をつけなければならないのが「デジタルタトゥー」問題です。昨今は、安易にいたずら映像をインターネット上にアップする人が増えていますが、いったん拡散された情報は、どんなに消してもネット上から完全に消すことは不可能であるといわれています。まさに、デジタル社会に刻印されたタトゥー（入れ墨）のように、何年たっても自分の恥ずかしい“黒歴史”が、ネットの海に半永久的に漂い続けることになるのです。



自分の仲間内だけに見せるつもりでも、ひとたびインターネット上に公開されれば、世界中の人の目にさらされているのと同じこと。若気の至りや、一時の感情でネット上に不用意な投稿をしないように気をつけましょう。

最近では、犯罪に関わるような映像をネットに投稿することで、犯人逮捕に結び付く事例もありますが、ネット上でまったく関係のない人が犯人と誤解されて拡散される事件も起きています。

ネットを使えば情報はワンクリックで簡単に拡散させることができますが、事実を確認せず無責任に拡散させることも控えましょう。

# クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA→Dの順に並べてできる言葉はな～に?

### ◆◆ヨコのカギ◆◆

- 雪を積み上げ中を掘って作る雪室
- 麻雀するとき困ります。
- 劇場の舞台や花道の地下にあります。
- 一日に一枚剥がすカレンダーのこと。
- 起立! OO! 着席!
- バレンタインデー、彼氏や夫ではなく知人や上司に感謝の気持ちを込めて贈ります。
- 足利尊氏が開いたOOOO幕府。
- 片時もそばを離れません。
- 漢字で書くと浮塵子。稲の害虫です。
- 固定や目印のため地面に打ち込みます。
- カクテルのベースに使う蒸留酒の一つ。

### こたえ!

A	B	C	D

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

21 20 18 17 15 13 11 10 9 7 4 1  
 ショートケーキに良く似合う赤い果実。マンシオン  
 寝不足で目の下にできる人もいます。小説家尾崎紅葉の代表作「OOOO夜道端のこと。OOOO駐車。」  
 3、13159・・・と続く円OO。  
 羊の肉のことです。  
 パソンのマウスをカチッと押すこと。  
 鉄道のレールの下に並べます。  
 人数を数えるときに使う言葉は?  
 佐々木小次郎はとても長い物を使っていたそうです。  
 噂が広がる際につくことも。  
 ぞうです

### ◆◆タテのカギ◆◆

# わかちあい通信

2020年2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



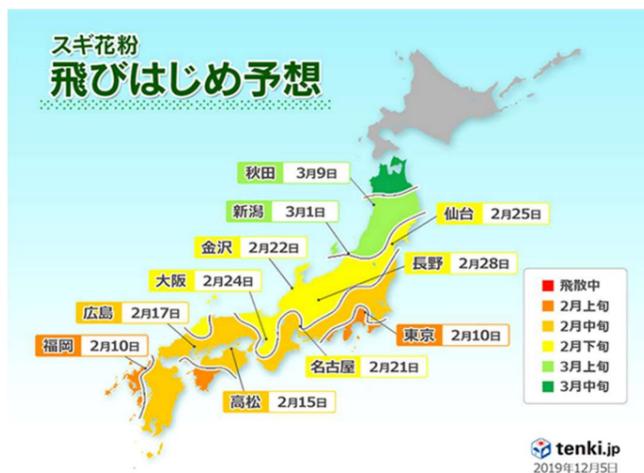
- ### 今月のハイライト
- 2020年春の花粉飛散予測! ... 1P
  - 各院のトピック! ... 1P
  - いよいよ五輪イヤー! ... 2P
  - うるう年と誕生日にまつわる話! ... 2P
  - 今月のレシピ ... 3P
  - 心と身体を癒すお菓子! ... 3P
  - クロスワードパズルに挑戦! ... 4P

## 2020年春の花粉飛散予測!

『スギ花粉シーズンは例年並みでスタートの見込み!』

- ◆スギ花粉の飛び始めは、全国的に例年並み。
- ◆飛散量は、広い範囲で例年より少なくなり、九州は非常に少ない。
- ◆九州から東海は、前シーズンと比べると、飛散量は非常に少ない。

### ①スギ花粉の飛散開始時期



### ②2020年シーズンの花粉飛散傾向(スギ+ヒノキ)



2020年春の花粉飛散予測は、九州から関東甲信まで例年より少ない見込みです。特に、九州は非常に少なく中国や近畿でも非常に少ない所があるでしょう。東北はおおむね例年並み、北海道はやや多い予想です。一方、前シーズン比で見ると、九州から東海は、広い範囲で非常に少ない見込みです。関東甲信、北陸も少なくなる予想です。

東北は大体前シーズン並みでしょう。北海道と青森では非常に多くなる予想ですが、これは前シーズンの飛散量が例年より非常に少なかった為です。

### ③各地域の花粉飛散傾向

地域	飛散量(地方平均値%)		2019年夏の気象		
	例年比	前シーズン比	気温	降水量	日照時間
北海道	やや多い(130%)	非常に多い(300%)	高い	多い	平年並
東北	例年並(90%)	前シーズン並(90%)	高い	平年並	平年並
関東甲信	やや少ない(70%)	少ない(50%)	高い	多い	少ない
北陸	例年並(90%)	少ない(50%)	高い	平年並	平年並
東海	やや少ない(70%)	非常に少ない(40%)	高い	多い	少ない
近畿	少ない(50%)	非常に少ない(30%)	平年並	多い	少ない
中国	少ない(50%)	非常に少ない(30%)	平年並	平年並	少ない
四国	少ない(50%)	非常に少ない(30%)	平年並	多い	少ない
九州	非常に少ない(30%)	非常に少ない(20%)	平年並	多い	少ない



### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!】

- ★2月12日(水)は臨時休診です。
- ★看護師、医療事務の正社員、パート(午後勤務もできる方)スタッフ募集中です!

### 【新知台耳鼻咽喉科のトピック!】

- ★看護師、医療事務の正社員、パート(午後勤務もできる方)スタッフ募集中です。
- ※詳細はホームページを御覧ください。

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**  
 お問い合わせ 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**  
 お問い合わせ 0562-54-2700  
 知多市新知台 2丁目 4番 30

## いよいよ五輪イヤー！2020年に起きる出来事！

### ★2月23日：令和最初の天皇誕生日！

天皇陛下の誕生日は2月23日ですが、即位が2019年5月1日だったため、2019年は天皇誕生日の祝日はありませんでした。このため、2020年2月23日が令和で初の天皇誕生日となります。

### ★3月26日：東京オリンピックの聖火リレーがスタート！

聖火は3月12日にギリシャ・オリンピアで採火され、3月20日に特別機で宮城県の航空自衛隊松島基地に到着します。



25日まで震災被災地の宮城、岩手、福島の順で「復興の火」として巡回展示されたのち、3月26日に福島県の復興のシンボル、Jヴィレッジを出発して47都道府県すべてを巡るリレーが始まります。全国約1万人が聖火を受け継ぎ、五輪が開幕する7月24日に東京・国立競技場に到着する予定です。

### ★4月19日：秋篠宮さま立皇嗣の礼！

秋篠宮さまが皇位継承順位1位の皇嗣となったことを国内外に宣言します。

皇位継承に伴う一連の式典の最後となります。

### ★7月24日：東京オリンピック開幕！

東京で1964年以来、2度目の開催となる夏季オリンピックが始まり、8月9日まで開かれます。世界のトップアスリート



の活躍を日本で見れるのは、素晴らしいことですね！

マラソンなどの会場が札幌に変更されたり、色々な課題も残されていますが、日本中でオリンピックを盛り上げていきたいですね。

### ★8月25日：東京パラリンピック開幕！

9月6日まで22の競技が行われ、史上最多の約4400人の選手が参加する予定。全力で闘うスポーツとしての魅力を皆で感じましょう！

### ★12月31日：嵐が活動休止！

ジャニーズの嵐が2020年末で活動を休止しますが、休止後の5人がどのような活躍を見せてくれるのか、また違った楽しみもあり

## うるう年と誕生日にまつわるお話！

2月29日生まれの人の誕生日は、決まりによって2月28日とみなしたり、3月1日までにしたり判断は違います。戸籍に記載する誕生日は、出生届の際に提出される病院等の「出生証明書」に基づいて決まります。が、2月29日生まれの人に限っては、3月1日生まれで届けてもいいことになっています。



日目として365（うるう年の2月が挟まる場合は366）日後の終わる瞬間に達すると解釈されるのです。

理屈の上では「当日の午前0時」と同じ瞬間ですが「満年齢に達する日」が判断基準になる場合は、誕生日の前日になります。例えば4月1日生まれの子は3月31日に満6才になるので「早生まれ」になります。就学（学年）の規定は「満年齢」が基準なのです。

### 年を取るの実は誕生日の前日！？

うるう年以外の年の誕生日を定める法律はありませんが、年を取る瞬間は、法的には「前日の24時」とされています。

年齢の数は「誕生日を1日目とする」と決められているので、満年齢は、誕生日を1

その理屈でいくと、2月29日生まれの人はうるう年かどうかに関わりなく、毎年2月28日に年を取っています。うるう年の影響を受けるのは、実は翌3月1日生まれの人で、うるう年かどうかで、満年齢に達する日が2月28日か29日か変わってくるのです。

## おうちバレンタインに☆簡単チョコムース！

### 【材料：4人分】

チョコレート・・・60g  
卵・・・・・・・・・・2個  
砂糖・・・・・・・・・・10g  
バター・・・・・・・・・・30g

### 【作り方】

①卵白と砂糖をボウルに入れ、角が立つまであわ立てる。  
②別のボウルにバターとチョコレートを入れ、湯せんで溶かすか、電子レンジで溶かす。



（沸かさないうち注意）

③②のボウルに卵黄を入れ、しっかり混ぜる。

④③のボウルに①の卵白を入れ、よく混ぜる。

カップなどに流し入れて、冷蔵庫で冷やす。

仕上げにクリームなどを飾るとかわいいです♪

◆卵は新鮮なものを使って卵白はしっかり角が立つまであわ立てましょう！  
ハンドミキサーを使うと楽ちんです♪

## 心と身体を癒すお菓子！～チョコレートのお話～

チョコレートといえば、日本では「バレンタインデー」のシンボル！もうすぐ街はバレンタイン商戦の風景で溢れかえりますね。

最近「友チョコ」「自分チョコ」が、かつての「義理チョコ」をしのぐシェアとなっているため、女性向け商品の品揃えも、かなり力が入っています。

### チョコレート人気は特別！

バブル崩壊以後、お菓子業界でも多くの品目の売り上げはこの30年ほどダウン傾向が横ばい状態です。そんな中、唯一ず～っと右肩上がりに消費拡大してきたのがチョコレートです。

生産量だけ見ると、日本は今では世界有数のチョコレート生産国のひとつです。

ダイエット志向が高まって、『チョコは太る』と敬遠されたこともありましたが、これ

程までに消費が順調に伸び続けたのはなぜなのでしょう？

バブル後の経済停滞時代、人々はとことん無駄遣いを無くす代わりに、本当に価値があると思える、チープではない良品を見極めて買い物をするようになりました。

チョコレート業界は、その付加価値のイメージ戦略を徹底して打ち出します。

この30年、チョコレートのパッケージは本当におしゃれになりました。

また、安価な商品でも、美味しくないものはどんどん淘汰されていきました。

バレンタインの「友チョコ」「自分チョコ」の販売促進は「義理ではない、本当に大切なものために、心と身体を癒す優しいお菓子」というイメージを高めました。

### カカオ比率がどんどん高まる！

特に、近年目立つのは、味もさることながらカカオ効能イメージ押しの商品が相次いで発売されていることです。カカオの割合の高い、甘さを抑えたものや、ハーブなどをブレンドし、より効能を高めた商品は、健康志向の高まりを上手に捉え、益々チョコレートを買う意識を前向きにしました。



チョコが虫歯の原因になるとか、太るとかいうのも砂糖のせい、という認識も広まっていますが、オリゴ糖やハチミツを使ってヘルシーさをアピールする商品もあり、メタボでお悩みの方やダイエットが気になる女性へのプレゼントにピッタリなのです！

2月は様々な商品を選ぶことも楽しめます。おしゃれでヘルシーなチョコを、ぜひバレンタインや誕生日プレゼントに添えてあげてくださいね♪