

脳トレにチャレンジ!!

のどを巡る表現が面白い!

熟語や慣用句の中には「のど」という言葉が使われた言葉がいろいろあります。例えば、のどに清涼感をもたらす、のどのケアに役立つあめ菓子を総称して「のどあめ」と言いますが、身体の一部が食品の呼び名になっているのは意外と珍しいといえます。



「のど」は、欲望を象徴する例えにもなっています。「のどが鳴る」は、ごちそうを前に食欲をかきたてられることの例えです。「のどから手が出る」は、何か欲しくてたまらないこと

の例えです。

一方「のどまで出かかる」は、知っているのになかなか思い出せないもどかしさや口に出してはいけないことをうっかり口にしようになるジレンマを意味しています。

また「のど元過ぎれば熱さ忘れる」は、つらい経験も過ぎ去って楽になってしまえばケロッと忘れられることです。

これらは、のどが「出る/出ない」「出す/出さない」「苦/楽」というギリギリの一线を象徴する例えになっています。

何ごとも、「のど元」を過ぎてても忘れないようにしたいものですね。

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 朗 一 □ 談 止	2 前 理 □ 力 行	3 特 立 □ 出 生	4 治 沢 □ 場 間
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

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) 「はなんとみべう」
答「 」 | 6) 「さいんさととり」
答「 」 |
| 2) 「がつしんき」
答「 」 | 7) 「にーゆいすふえ」
答「 」 |
| 3) 「もんくれ」
答「 」 | 8) 「はかんたたどく」
答「 」 |
| 4) 「うわしよのひ」
答「 」 | 9) 「しまんだやぼ」
答「 」 |
| 5) 「じきんよ」
答「 」 | 10) 「きかいようたいほ」
答「 」 |

※小文字もふくまれているよ!

~漢字テスト正解~ : 1) 笑 2) 非 3) 派 4) 山

わかちあい

2020年4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



新型コロナウイルスの対応について!

【患者様へのお願い】

◆1ヵ月以内に、新型コロナウイルスの感染地域に旅行された方、あるいは14日以内に感染地域に旅行された方と接触された方、また感染者と接触された方は、受診をお控え下さい。

新型コロナウイルスは、感染力が強いと言われております。感染の完全な防衛が極めて難しいウイルスとも言われておりますので、上記に当てはまる患者様に於かれましては、感染拡大防止の為、受診を控えて頂きますよう、お願い申し上げます。

★来院前に、ご自宅で検温をして頂きますよう、ご協力をお願い致します。

【当院の院内感染予防】

◆ご来院時は、手指用アルコール消毒液をお使いください。

感染予防として、院内に手指用アルコール消毒液を設置しておりますので、ご来院いただきましたらアルコール消毒をして待合にてお待ちください。

◆スタッフ全員に、マスク着用を義務付けております。

院内感染予防として、当院ではスタッフ全員のマスク着用を義務付けております。

治療以外の時の患者様の誘導、カウンセリング、治療の説明、受付での診察券の受け渡し、及びお支払時等に関しましては常にマスク着用をさせて頂いております。

声が聞き取りにくいなど、ご不便をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

◆治療に使用するものは必ず滅菌・消毒しております。

当院では、新型コロナウイルスだけでなく、様々な感染症に対して、感染防止のための滅菌・消毒に関して、力を入れております。

患者様やスタッフのため、そして院内感染防止のために、最大限の努力をしております。

【院内の換気・アルコール消毒について!】

新型コロナウイルスによる院内感染防止のため、患者様やスタッフ大勢が触れる箇所は、定期的にアルコール消毒をしております。

- ★自動ドアの開閉ボタン
- ★院内の各ドアのドアノブ・持ち手
- ★待合室のソファ
- ★キッズルームのおもちゃ
- ★トイレ
- ★ロッカー
- ★ウォーターサーバー、
- ★ガチャガチャのレバーなど。

今月のハイライト

- ・新型コロナウイルスの対応について!...1P
- ・ホッコリ!猫の座り方いろいろ!...2P
- ・料理人の心意気!
- レモンの絞り方にもマナーあり!...2P
- ・季節の変わり目の体調不良は不定愁訴!?3P
- ・イエ充のゴールデンウィークもイイかも!3P
- ・脳トレにチャレンジ!...4P

換気は、診療前、診察中、昼休憩時に窓を開けて院内を換気しております。診察中は、空気清浄機空調調整による換気を行っております。

【電話による処方】

新型コロナウイルスの影響拡大を受け、厚生労働省より、慢性疾患を有する患者様への電話受診での処方箋の発行を認める通知が出されました。

患者様の安全と感染拡大防止を考え、当院でも特別措置として、3月16日より、該当する患者様への電話による再診・処方箋の発行を行うことを決定いたしました。詳細は下記をご参照ください。

【対象】アレルギー性鼻炎、花粉症で当院に定期的に受診(令和2年1月以降受診)されている患者様のうち、医師が電話での処方箋の発行を認めた方。

【連絡先】各医院の電話番号(診療時間内)

【受取方法】当院より薬局へ処方箋をFAXしたのち患者様が薬局にて薬を受け取る。

【支払い方法】次回診察時にお支払い

【その他・注意事項】初診の方や、保険証の変更がある方は、対象外とさせていただきます。

※尚、この取扱いについては、新型コロナウイルス感染症患者の状況等を踏まえた臨時的なものであり状況等を勘案し、変更、中止となる場合があります。



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★4月8日(水)は臨時休診です。

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

ホッコリ！猫の座り方いろいろ！

暖かくなると外で日向ぼっこをする猫が多くなり春を感じますね。猫はさまざまな座り方をしますが、その座り方にもそれぞれ名前がついているのをご存じでしたか？

【香箱座り】 両前足をたたんで胸の下にしまい、4本の足をすべて収納して座っている姿が、こじんまりした美しい香箱に似ていることから、香箱座りと呼ばれるようになりました。



【スフィンクス座り】 両方の前足を前に突き出し、後ろ足をたたんで体の下にしまいこむ座り方が、エジプトのスフィンクスの座り方に似ていることから、「スフィンクス座り」とよばれるようになりました。

【エジプト座り】 背筋を伸ばして前足をそろえた姿勢です。エジプトの神話に出てくる猫の女神「バステト」が、猫の姿をして座って

いるときのポーズに似ていることから、その名がついたといわれています。

エジプト座りの応用で「しっぽ巻き座り」というものもあります。しっぽ巻き座りはエジプト座りをしてからしっぽを体に巻きつけて座ります。日差しが春めくとはいえ、お尻が寒いときはしっぽを巻きつけた座り方のほうが温かいのかもしれませんがね。

【スコ座り】 スコティッシュ・フォールドによく見られる座り方です。スコティッシュ・フォールド以外にも、ちょっと太めの猫がお腹を毛づくろいするとき、この体勢になることもあります。

明るい春の日差しの下で、猫がウトウトとくつろいでいるのを見かけると、ほっこりした気持ちになりますよね♪



季節の変わり目の体調不良は不定愁訴！？

季節の変わり目の体調不良は熱があるわけでも、疲れているわけでもないのに、なんか調子が出ないという感じですよ。それは「不定愁訴」と呼ばれる症状です。

自律神経の乱れが不定愁訴の主な原因！

『なんか調子でない』という嫌な不定愁訴の原因は、季節の変わり目に生じる朝晩の激しい温度差で、自律神経が乱れてしまうことにあります。自律神経とは、意識せずとも機能する神経のことです。



例えば「呼吸」や「心臓」の動きを司っています。そして温度差に対応するための「体温調節」も自律神経が担っているのです。では、なぜ、激しい温度差で自律神経が乱れてしまうのでしょうか？

それは暑い時と寒い時で、使っている神経が異なるからです。暑い時にはリラクゼーションモードの副交感神経ですが、寒い時には緊張モードの交感神経といった2つの異なる自律神経を使っています。寒暖の差が激しくなると、2種類の神経を急激に切り替えることとなります。ところが、日本の夏や冬は、

寒暖の差がはっきりしているため、スイッチが急激に変わっているため、季節の切り替えが上手くいかなくなるというわけです。

神経は使わないとどんどん衰える一方で、使えば鍛えられます。まずは、寒暖の差に徐々に慣れていきましょう。気温の上昇は、日の出とともに始まります。

そこで、一定の温度を保たれている自室を出て、日の出を外で浴びましょう。早寝早起きといった正しい生活リズムは、自律神経に不要な負担をかけないので、自律神経を整えることも期待できます！

料理人の心意気！レモンの絞り方にもマナーあり！

一切れのレモンに料理人の心意気が宿っており、料理をより一層おいしくするための工夫がほどこされています！！



半切りレモンの絞り方マナー！

半分にカットされただけのレモンは、たっぷりと果汁をかけて頂きたい料理に添えられています。比較のカジュアルなシーンが多いので、お好みの量を気楽に絞ってOK！

くし切りレモンの絞り方マナー！

くし型にカットされたレモンは、ぜひ果汁をかけて頂きたい料理に添えられています。皮の部分を持つので絞りやすく、果肉に触れないため手も汚れず衛生的です。

輪切りレモンの絞り方マナー！

輪切りにしたレモンは、果肉に手が触れるため、手で絞るものではありません。

だから、風味をうつす程度で味わってほしい料理に添えられています。好みに応じて絞っても構いませんが、正式な席では控えた方がいいでしょう。

飾り切りレモンのマナー！

細工をほどこしたレモンは、主に彩りを添えるためのもの。凝った細工なら、その美しさを視覚で味わった方がいいですし、風味をつけて味わいたい場合には、輪切りレモンと同様に扱きましょう。

【レモンをかけるときのマナー】

料理人は、レモンひとつにも気を配っています。それはプロに限ったことではなく、私達素人も同じでしょう。美味しいひとときを過ごすためにも、仕上げのレモンに託されたメッセージを読み取り、それに応じた振舞いをすることが大切ですね！！



イエ充のゴールデンウィークもイイかも！

「〇〇充」という言葉が目立つようになって数年経ちますが、自宅にいなから充実した時間を過ごすことは「イエ充」と言われます。『みんなが買っている』『今買わないと損』という煽り文句の宣伝にあまり踊らされず、かつてはステイタス欲がくすぐられて誰もが欲しがった車や海外旅行に散財することに憧れない人も増えているそうです。本当は、家の中でも楽しいツールがたくさんある！そんな感覚が強い人たちの「家志向」が高まっているのです。

★趣味に没頭する！

読書、ゲーム、音楽鑑賞、ヨガ、料理、家庭菜園、クラフト、絵画などなど、家でやる趣味もたくさんあります。特に連休は、漫画や小説のシリーズを全部読破するとか、何時間も何日も手間暇かける凝った料理やお菓子を作るとか、まとまった時

間に一気に打ち込める時じゃないとできない〇〇三昧に浸れる時間になります。

またイエ充を楽しむ人は、家族や家庭を大事にする傾向



が強いので、家事や家の手入れなど、家の中をより自分にとって居心地良くするための努力に奮起する人もいます。

換気扇や風呂釜の掃除、アルバムの整理、部屋の模様替え、ベランダに花壇を作ったり、最近ではDIYグッズも物凄く進化していますから、日曜大工に勤しむのもイイかもしれませんね！！

GWも間近です。家にいる時間の使い方次第で、また違った心身のリフレッシュができる時かもしれません。イエ充しますか？！