### 脳トレにチャレンジ!!

### そこがみそ!「みそ」の謎!

味噌とはまったく異なるのに「みそ」と呼ばれて いるものが世の中にはあります。その代表が「脳 みそ」です。医学用語に「脳みそ」という言葉は ありません。「脳みそ」とは、硬い頭蓋骨に守ら れた中にある柔らかな組織をひとまとめにした俗 称で、正確には「大脳、間脳、脳幹、小脳」の4 領域に大きく分けられます。

しかし、人間の脳は灰白色で、見た目がみそにそ っくりというわけではありません。

むしろ「白子」のほうが脳に似ているかもしれま せん。それなのに「脳みそ」と呼ばれるのは、一 説によると、古来よりみそが人にとって重要な存 在だったことに由来するのではないか、といわれ

ています。「そこがみそ」と言う時のみそも「そ こが肝」「そこがツボ」と同様に、重要なポイ ントであることをたとえた比喩表現です。ちな みに「脳みそを絞る」という言い方をする時の 脳みそは「知恵」や「頭脳」の比喩です。

では「カニみそ」のみそは、カニの脳みそを指 すのでしょうか?実は、カニみその正体は脳み そではなく、肝臓とすい蔵が一緒になった「中 腸腺(ちゅうちょうせん)」と

いう内臓です。

カニのような節足動物には、ヒ ラトのような脳みそがなく、カニ

の目や口の側にある「頭部神経節」が脳みそに 当たるそうです。もし、カニが日本語を話せた なら、どこを指して『ここがみそ!』と言うか 聞いてみたいですね(笑)

# 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。









小文字もふくまれてい

# 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!

答「 2)「かもちしわ」

答「

3)「しおりがひ」

答「

1)「さばつきれ」

6) 「つこまな」 答「

7) 「だまてき」 答「

8) 「なんげいちーる」

答「

4) 「しよかーねーん」 9)「ぴちやんおん」 答「 答「

5) 「げのじもがんたり」

10)「かんむきやく」 答「

∼漢字テスト正解~ : 1)辺 2) 挙 3)馬 4) 戯





ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター

# コロナウィルスを

# 家に持ち帰らない11か条!

#### ①財布は使わない!

硬貨は金属ですので、新型コロナウイルスが中々 死滅しません。ステンレスやプラスチックの上で は3日間死なないというデータも出ています。 できるだけ、キャッシュレス対応が勧められてい ます。

#### ②ペンは職場に置いて帰る!

なるべく職場用と持ち運ぶ用と自宅用で使い分け をしましょう。使用するたび頻繁にアルコールで 消毒しましょう。

ペンは意外と落とし穴です。ママが気づかない間 赤ちゃんが舐めちゃうこともあります。

#### ③できる限り簡素な服装で!

#### (飾りつけのすくないもの)

靴は安物でシンプルに、家の外で脱ぎましょう。 靴も職場用と通勤用はしっかり分けましょう。 重ね着は厳禁です。

できるだけシンプルな装いがいいですよ。

#### 4人が集まるスペースでは食事をしない!

飲み物は、自分のドリンクボトルを持ち歩いて、 自宅で食事はしましょう。もちろん外食はNG。 3密(密集、密室、密接) を避けましょう。

#### ⑤食べ物は自分用で!シェアしない!

弁当箱など使い終わったらすぐに洗ってビニール 袋に入れておきましょう。

### ⑥携帯、スマートフォンはケースに入れない!

必要以上に触らず、胸ポケットに入れておく。ジッ プロックに入れるとなおよいです。

使用したらすぐにアルコールで拭き、自宅に帰る前 に消毒を!!

スマホケースは、隙間ができる原因になります。

⑦できる限り、皆が触れるような物に触れない! ドアの開閉は足で、手袋するのも有効。ボタンを 押すときも、できるだけ人差し指は使わないよう

### 今月のハイライト

• コロナウイルスを

#### 家に持ち帰らない11か条・1P

- 今月のレシピ・・・・・・・・・2P
- 今こそ自分で自分の免疫力をたかめよう!2P
- そろそろ熱中症にも注意が必要です!・・3P 首の動きのセルフチェック法!・・・・3P
- ・脳トレにチャレンジ!・・・・・・4P

にしましょう。

#### ⑧退勤時は手洗いを腕まで徹底的に洗う!

誕生日に歌う「HAPPY BIRTHDAY」 を2回歌い分の時間手洗いするといいそうです!

#### 9家に感染を広げない!

シャワーや入浴するまでは、子供やペットなど家 族に触れないようにしましょう。

玄関で服を脱ぎ、熱いシャワーを浴びましょう。

#### 10マスクや眼鏡など顔周りのものを触らない!

どうしても気になって触りたくなっちゃうってい う人は、十分に手洗いをしてから触りましょう。

#### ①コンタクトをするよりも眼鏡で!

コンタクトをするとき外すときは、十分に手を洗 ってから。コンタクトよりも眼鏡を推奨! (花粉症眼鏡ならばなおよい)

新型コロナウイルスは、眼からも感染する可能性が あります。





#### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★5月 1日(金)~6日(水)まで休診です。 ★5月13日(水)は休診です。

#### 【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

★4月29日 (水) ~30日 (木) は休診です。 ★5月 4日(月)~ 7日(木)まで休診です。

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

### 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

わかちあい通信 Page 4

わかちあい通信

Page 1

## お手軽!はんぺんとチーズのベーコン巻き!

【材料:2人分】

はんぺん・・・・・1枚 スライスチーズ・・・1枚 ベーコン・・・・8枚 有塩バター・・・10g 大葉・・・・・・2枚 しょうゆ・・・小さじ2

はんぺんの代わりにちくわ やかまぼこでもOK!



【作り方】

①はんぺんとチーズを8等分に切ります。

②はんぺんに切り込みを入れ、 チーズを挟み、ベーコンを巻き つけ爪楊枝で止めます。

3有塩バターをひいたフライパ

ンで中火で炒め、焼き目がついたらしょうゆをかけ入れ、味を 調えたら完成です。

♠お好みで大葉を添えてお召し上がりください。

# 今こそ自分で自分の免疫力を高めよう!

新型コロナウイルスが世界的に猛威を振るう中で、日本国内でも感染の拡大が続いています!!ウイルスを体の中に入れないようにすることが大切とはいえ、日々の生活では多くの人が集まる場所を完全に避けることは難しいです。そのため、1人ひとりが自身の抵抗力を落とさずにウイルスに負けない体づくりを心が

けることも 大切といえ ます。



例えば、今からでもできるこ ととして、バランスのよい食 事が挙げられるでしょう。

ヨーグルトや乳酸菌飲料、緑茶、納豆など免疫効果を高めるために効果があるとされる飲食料品は注目が高まっています!

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、整腸作用や免疫力を高める効果(免疫賦活作用)があるとされ、風邪などのウイルス対策としてヨーグルトは重

宝されてきました。私たちの 腸内には、数百種類もの細菌 が生息していると言われてい ます。

こうした腸内 の細菌の集ま りは腸内細菌

そうや腸内フローラと呼ばれ ヒトの健康にさまざまな影響 を及ぼしています。

そして、腸内フローラの構成 は食習慣や年齢などによって 1人ひとり異なっています。

腸内の細菌には、大きく分けて乳酸菌やビフィズス菌といった有用菌、大腸菌などの有害菌、どちらにも属さない日和見菌と言われる菌群がありこれらの菌群の割合が健康に影響します。

偏った食事、食べすぎ、飲みすぎ、ストレス、過労などによって有用菌が減少し、有害菌の割合が増えすぎると有害物質や毒素が増えて腸管から吸収されることで身体に負担を与えることになります。

日本人が不足しがちな栄養素 を摂取することを目的に考え るとバランスよく食べるため のポイントは4つ!!

①緑黄色野菜を

意識して食べること! ②乳製品をとること!

③肉・魚・卵・豆製品の中か ら毎食100g程度を食べ ること!

4)果物を食べること!

緑黄色野菜には 抗酸化作用が多 く含まれていま

栄養素です。



できます。乳製品は、日本人 に不足しがちなカルシウムを 摂取することができます。 カルシウムは、骨を構成する だけではなくホルモンの分泌 調節や筋肉の収縮などさまざ まな生体機能の調節に必要な

すし、食物繊維をとることも

毎日の食事に乳製品と果物を 取り入れることで自身の免疫 力を高め、ウイルスに負けない 体作りを目指しましょう!

# ■ そろそろ熱中症にも注意が必要です! ―

熱中症なんて真夏の話!なんて思っている人はいませんか?! もちろん気温が高い真夏の熱中症危険度は高いですが、5月の暑さも十分に危険です!!今から熱中症を意識しておくのは、とても大切なことなのです!!

#### 【再確認!熱中症とは?!】

熱中症とは、運動や暑熱から起こる身体適応 の障害によっておこる状態の総称です。

≪重度分類:3段階≫

- ★軽度(現場での応急処置で対応できる)
  - ・日陰で休む。・水分補給
- ★中等症(病院搬送が必要)
  - 病院にかかり補液を受ける必要がある。
- ★重症(入院して集中治療が必要)
  - 救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し入院治療の必要がある。

#### ≪熱中症の初期症状!≫

★めまいや顔のほてり。★筋肉痛や筋肉のけいれん。★暑いのに手が冷たい。★手の甲の

皮膚を引っ張って元に戻るの ÷ に3秒以上かかる。

- ★立ちくらみや目眩がする。
- ★大量の汗がふきでる。
- ★唇のしびれ。★脈がはやくなる。汗が出なくなる、汗が止まるというのも熱中症のサインですので注意が必要です!!

暑いはずなのに手が冷えているというのも、 すでに体温調節ができなくなっている証拠な ので、ただちに対応する必要があります。 子供やお年寄りは自分で気が付くことができ ません。周りの大人が注意深く様子を観察す ることも重要です!!

# 首の動きのセルフチェック法!(痛みのない範囲で!)―

首の動きの制限をチェックするには頭の位置を変えて(頭を、前・後・左・右横倒し、左・右向き)首に痛みが出るかどうかという簡単な方法があります。

ただし、顔を天井方向へ向けて、首の後ろが 詰まるように痛い場合は、首の関節を痛めや すい状態かもしれませんので、首をグルグル 回すような肩こり体操には注意しましょう。

今回の方法は、顔を左右に向ける動きをメインに、首の動きを確認する方法です。

- 1壁に向かい立ちます。
- ②顔を右に向けアゴを引き、左頬と体の前面 を壁につけます。

次に両肩が壁につくかチェックします。

- ③首に問題があると、両肩を壁につけようと すると首が痛んだり、違和感を感じたりする ため、肩が浮いてしまいます。
- 4反対向きも行い、首の痛み、違和感、両肩



### 首の負担を軽減! 首周りの筋肉をじっくり伸ばす 「1分体操」

①右肩をすくめ、顔は左斜め上にむけます。

- ②そのままの体勢で、右肩を3回ほどぐるり と回します。
- **3**肩先が耳に近付くように、ゆっくり、しっかりと回しましょう。
- ●③のポジションを横から見た写真です。 頭と肩を近づけるようにすくめます。
- **⑤**ゆっくり顔を左斜め下へ向け、頭を倒していきながら、右ヒジ曲げます。
- ⑥さらに頭を倒し、右ヒジを床方向へ下げていき、首から肩にかけて伸ばします。

### 「1分体操」の注意点・ポイント!

首から肩にかけて伸ばす際、素早く動かすと 痛めてしまうこともありますので、ゆっくり 5秒間ほどかけて、心地よく感じる程度に伸 ばしていきましょう。ぜひ、お試し下さい!

Page 2 わかちあい通信 わかちあい通信 Page 3