

# 2021年 全運勢！【九星】



星	あなたの生まれ年
一白水星	1927 1936 1945 1954 1963 1972 1981 1990 1999 2008
二黒土星	1926 1935 1944 1953 1962 1971 1980 1989 1998 2007
三碧木星	1925 1934 1943 1952 1961 1970 1979 1988 1997 2006
四緑木星	1924 1933 1942 1951 1960 1969 1978 1987 1996 2005
五黄土星	1923 1932 1941 1950 1959 1968 1977 1986 1995 2004
六白金星	1922 1931 1940 1949 1958 1967 1976 1985 1994 2003
七赤金星	1921 1930 1939 1948 1957 1966 1975 1984 1993 2002
八白土星	1920 1929 1938 1947 1956 1965 1974 1983 1992 2001
九紫火星	1919 1928 1937 1946 1955 1964 1973 1982 1991 2000

星	2021年の運勢
一白水星	活気ある年となります。特に仕事面においては、能力をフルに発揮できる環境が整う年となります。好調な運気を持続させるためには、綿密な計画と準備、そして、充分な意思の疎通を心がけてください。
二黒土星	協調性を求められる一年となります。今年、サポート役に徹して信頼と実績を積み上げてゆく年です。また、将来に向けての資格の取得や勉強をするには最適な年となります。
三碧木星	人間関係が重要なポイントとなる年です。社交性を発揮して新しい分野の人と交流することで、チャンスも広がります。後半は、運気も上昇し始め物事が進展し始めます。
四緑木星	積み重ねてきた努力にスポットライトが当たり、注目が集まる年です。昇進や昇給も期待できます。但し、努力を怠ってきた人には厳しい現実が待っています。今年後悔しないように、積極的な行動が大切です。
五黄土星	努力が結果に直結する嬉しい年です。また、新しい企画や仕事にトライするチャンスにも恵まれます。ただし、行動の前には十分な計画と準備が必要です。好調な運気を追い風にするには、自分の立場を理解して行動することが必要です。
六白金星	派手な行動より地道な取り組みが運気を支えます。自分の現状の実力を把握して目標設定をする年です。高望みはストレスの原因になります。目標になる優秀な人を決め、話を聞いたり相談したりしてみましょ。新しい気づきが得られるはずですよ。
七赤金星	不安と焦りの年になる可能性があります。何かとトラブルに直面して自信を失うこともあるかもしれませんが、これは成長するためのステップです。協調心が勇気とやる気を甦らせてくれる年です。
八白土星	飛躍の予感がある嬉しい年です。今年、人との関わりが重要な年で、周囲の援助を得てすべてが良い方向へ向かいます。人間性を問われる年でもあるので、周囲の人への気配りはいつも以上に慎重に。
九紫火星	予期せぬトラブルに悩まされる年となります。順調に推移していた事が予期せぬトラブルで停滞したり、中止になったりする兆しが……。今年、損得勘定での行動判断はNGです。奉仕の精神が運気のアップに。

# わかちあい通信

## 2021年新年号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科 ニュースレター

あけましておめでとうございます。

### Q&A 鼻のレーザー手術について！

Q：レーザー手術は、どういう人が手術をしたほうがよいのでしょうか？

A：アレルギー性鼻炎。花粉症の方です。特に以下のような方です。

- 1年中症状のある方。
- 薬を飲んでも効果の乏しい方。
- 薬が飲めない方。
- 妊娠を予定している方、又は授乳中の方。
- お薬の副作用で眠気が出ることもありますので、受験生、車の運転が必要な方。

年齢は小学生高学年からお年寄りの方まで可能。他に疾患があり治療中の方は医師に相談ください。

Q：レーザー手術はどうして効果があるのでしょうか？

A：鼻の粘膜を炭酸ガスレーザーで焼いて、粘膜の性質を変えます。皮膚の火傷や傷の後に瘢痕ができるのと同じような状態になります。粘膜はまた再生してきて元に戻ります。そして、アレルギーの原因が鼻に入っても、アレルギー反応（鼻水、鼻づまりくしゃみ）を起こしにくくなります。

Q：レーザー手術は実際、どのような方法ですのでしょうか？

A：診察室で行います。  
1、麻酔（局所麻酔）：麻酔のお薬を浸したガーゼをお鼻の中に入れます。（左右4枚づつ）ガーゼの入った状態のまま待合室で約15分間お待ちいただきます。その後ガーゼを取り、お鼻の中をファイバーでお見せします。  
2、レーザー：横に寝た状態になり、鼻の粘膜（下鼻甲介）をレーザーで焼きます。両鼻で約5分で終わります。



手術中は特に痛みはありませんが、焼ける臭いはします。手術後もお鼻の中をファイバーでお見せしながら手術の経過等をご説明します。その後ネブライザーを行い終了です。合計30分位で終わります。

Q：レーザー手術の効果は？

A：個人差があります。お薬を飲む必要がなくなったりお薬の強さが軽くなったりと、80～90%位の方に鼻の症状の改善があるとされています。特にお薬では改善しにくい鼻づまりです。残念ながら100%ではありません。目の痒みには効果はありません。

### 今月のハイライト

- Q&A鼻のレーザー手術について！・・・1P
- 各院のトピック！・・・1P
- 今を大事に今を生きる方法を見つけよう！2P
- 予防したのに…気をつけたい感染症！・・・2P
- お正月明けは満腹感を備えたものがオススメ・・・3P
- 朝食に私たちは何を飲むべきか？・・・3P
- 2021年全運勢！【九星】・・・4P

持続期間は2～3年とされています。粘膜は再生してくるため永久ではありません。効果は粘膜の再生とともに落ちてきます。花粉の飛散量が多いと比較的効果は薄れます。効果が落ちてきたらレーザーは繰り返し行うこともできます。

Q：レーザー手術の合併症は？

A：手術当日は、稀に鼻の奥にツーンと水が入ったような症状が出る場合があります。手術後1～2週間は鼻水、鼻づまりが一時的に悪化します。稀に鼻を強くかむと出血することがあります。※鎮痛剤、点鼻薬の使用によって軽減がされています。

Q：レーザー手術の日程は？

A：当院では予約で対応しております。



### トピック！

【ふくおか耳鼻咽喉科】

- ★1/13（水） 休診日
- ★1/23（土） 代診医による診療
- ★1/30（土） 代診医による診療

【新知台耳鼻咽喉科】

- ★年末年始のお休み：12/29（火）～1/3（日）

【スタッフ募集中：両院ともに】

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

※未経験者も歓迎

事務長正社員、経理スタッフ（パート）

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

## 今を大事に今を生きる方法を見つけよう！

今はアツという間に過ぎ去って、またたく間に過去になってしまうものだから、今しか手にできないものをしっかりと掴んで、1日1日を大切にできたら良いですね。



今を大事にするとは「今という時間をしっかり意識する」ということです。

### ～今を大事にする3つの方法～

#### ①ルーティンを変える！

ルーティンは気負わずにできる反面、毎日同じように繰り返すものなので、マンネリを感じやすいでしょう。今をより意識するために「物事の順序」「時間の使い方」「ルート」など変化させてみませんか？

#### ②大事にしまってある物を下ろす！

『いつか使おう！いつか食べよう！と大事に

大事に取っておいたがゆえに、色褪せたり変質してしまうのはよくあることです。いつ出番が来るかわからない時のために良いものをとっておき、普段はあるもので済ませてしまうことは、今を大事にしているとは言えません・・・今の自分のために、良いものはどんどん使いましょう。

#### ③週に1回自分の為のお楽しみデーを作る！

未来ばかりに目がいて、もしかしたら今の自分がないがしろになってはいませんか？おいしいものを食べたり、温泉に浸かってゆっくりしたり、映画を見たり・・・週に1回だけ、今の自分が求めるお楽しみを満喫する日を作ると、心の充実とともにアツと言う間に1週間が過ぎ去ってしまう事を防いでくれます。

いつもと同じ、安定した毎日もいいけれど、今年はずっと「今」に注目してみませんか？

## お正月明けは満腹感を備えたものがオススメ！

調査によると、お正月前の2週間に比べて、正月明けに1.0kg以上体重が増えた人は、36%と実に3分の1以上に上ります。そして、正月太りした人の体重増加は、平均1.7kgという結果が出ました！



『ああ、ちょっと太っちゃったなあ。。。』と感じたら、何はともあれ体重計に乗り、続いて鏡で全身をチェック。実際にどのくらい体重が増えているのか、体がどんなふうに変化しているかという「現実」を自分の目で確認するのです。この意識づけが大事です！

### 「満腹感」を備えたごはんを食べよう！

いつもより食べる量を減らすことで、空腹さを感じることもあります。その点、野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなどは、低カロリーな上、適度な噛みごたえが

あって満腹感も得られますので、食事量やカロリーを抑えるためにも、積極的に食べたいところです。加えて、これらの食材は「食物繊維」が豊富です。食物繊維は糖質の消化・吸収をゆるやかにするほか、脂肪の吸収を抑え、腸の中をきれいにし調子を整える働きもあるなど、リセット食にはうってつけです。

また、野菜に加えて肉・魚・大豆製品などのおかずもリセット食には重要です。これらの食品に多く含まれるビタミンB群は「三大栄養素」と呼ばれる炭水化物・たんぱく質・脂質を分解してエネルギーにする「代謝」のプロセスに必要であるため、リセット食には欠かせません。あなたのこの一年のお仕事も、健康で充実したものになるようお祈りします！！

## 朝食に私たちは何を飲むべきなのか？

「もっとも身体が冷えるといわれる朝に、何を飲むべきか」という実験の検証結果が発表されました。実験では「温かいスープ」「温かいコーヒー」「白湯」の3種類を飲んで、体温の上昇を比較しました。その結果「温かいスープ」が継続的に9身体を温める効果があると分かりました。



今回の実験では、3人の女性に飲み物を摂取してもらい、その体温の変化をサーモグラフィで計測して体を温める検証をしました。その結果「温かいスープ」（今回はコーンクリームスープを使用）は、摂取した直後より体温が上がりました。心臓から遠く、血液が巡りにくい手も、最大で約2度も上がったのです。その後も、上がった体温が120分も持続しました。温かいコーヒーは、飲んだ直後こそ体温が上

昇したものの、20分も経つと下がってきてしまいました。それどころか100分後には摂取前よりも、体温が下回るという結果に。白湯にいたってはコーヒーよりひどく、手の体温が10分後から低下してしまい、45分後には摂取前よりも低い体温になってしまいました。

手足の冷えが辛い時、白湯を飲むのは厳禁。コーヒーも時間が経つと冷えてしまうので、スープがベストということですね！！スープにとろみがあるおかげで、飲食物が胃に滞在する時間が長くなるのが影響しているようです。

朝食は、一日の始めに摂取するエネルギー源でもあります。美味しく飲んで身体が温まるだけでなく、免疫力も上がるなんてうれしいことばかりです。これから寒い日が続くだけに、健康的な生活を送るためにも、朝の最初の一杯はスープにしてみてもいいかも！？

## 予防したいのに…気をつけたい感染症！

冬に感染症が流行しやすい理由は、「気温」と「湿度の低さ」があります。ウィルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存することができ、感染力が強くなります。加えて、空気が乾燥していると咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウィルスがより遠くまで飛びやすくなります。そのため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大し、感染スピードもあがります。一方、冬は人の体も寒さのため体温が下がりウィルスや細菌へ対抗する免疫力が落ち、夏に比べて水分摂取量が少ないため、体内の水分量も減り、喉や気管支の粘膜が乾燥しウィルスに感染しやすい状態になるのです。



特に、冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウィルス性胃腸炎（ノロウィルス・ロタウィルス）、RSウィルスなどです。免疫力がダウンしがちな冬の時期、休養や睡眠をしっかりとって、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。インフルエンザ予防には、流行前のワクチン接種が有効ですが冬の感染症予防の基本は、コロナ予防同様手洗いやうがいなど日常生活の対策が重要です！