

ガチガチ肩を軽くしよう！～セルフマッサージ～

肩こりをほぐすには脇から！

ガチガチの肩こりをマッサージでもみほぐすのは大変ですよ。
そこまでガチガチに固まってしまった肩をほぐすには、まず肩の裏側にある「脇」からアプローチするのがおすすめです！！

脇をほぐすと肩が軽くなるのはなぜ？

肩回りや背中回りの筋肉は、実は脇を通して腕の骨と繋がっている筋肉も多くあります。脇周辺をほぐすことで、肩甲骨回りや背中の筋肉にもアプローチできるのです。
さらに繋がっている腕まわりも軽くなり、結果的に上半身全体が軽くなったような感覚を得ることができます。
肩こりといえば首から肩にかけての筋肉をほぐすことを目指しがちですが、脇からほぐすことも効果的であると覚えておきましょう！

脇をほぐすセルフマッサージ！

座っていても立っていてもOK！
お風呂の中でもできる30秒のセルフマッサージをご紹介します。
ポイントは・・・

「ガッチリとお肉を掴んで回す」こと！

脇を掴んで腕を回すと、だんだんと掴んでいた部分が浅くなったり、つかみづら
い感じもあると思います。
回しながらも何度かお肉を掴み直して、10回ずつくらいを目安に回していきましょう。
まずは片方の脇の下からほぐしたら、腕を回して左右差も感じてみましょう。
マッサージを行った方だけ背中の前側、胸周り、首回りも軽くなった感覚を味わえるはずですよ！！



リスクを再認識！至近距離でスマホの危険！

誰にでもありそうな体の不調……。実はその原因はすべて「スマホ」かもしれません！
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ります。
目が疲れる、ボヤける、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すと言います。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言います。

実際の調査では、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、なかでも、約2割は1日あたり5時間以上増えたと回答。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と言います。

専門家曰く……『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、目はすぐに疲労困憊してしまいます。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るんです。若い人でも老眼のような状態になる可能性すらあります』とのこと！

『ちょっと目が疲れているだけだから』と放っておいては、取り返しのつかないことになる可能性があります。
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だと再認識しましょう！

わかちあい通信

2021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

花粉症と鼻うがいについて！

【花粉の飛散開始時期】2021年のスギの雄花が花を咲かせる準備を始めるのは、ほぼ例年並の時期になる見込みです。更に1月以降の気温は西日本では例年並、他の地域は例年よりやや高くなる予想で、スギ花粉の飛散開始は、西日本では例年並かやや早く、東日本、北日本では例年よりも6日前後早くなる見込みです。



【花粉の飛散量】2021年の花粉飛散量は、過去10年の平均飛散量と比較すると、東日本では多く、西日本では例年とほぼ同じかやや少なくなると予測されます。
花粉飛散量が少なかった2020年と比べると、東北南部から関東、東海は2～4倍。
その他の地域も1、2～2、8倍になるという予想でありどの地域も油断せず早めの対策を心がけましょう。



【花粉症と鼻うがいについて】
のどをガラガラさせるうがいではなく、
鼻をスッパリさせる「鼻うがい」をご存知ですか？
鼻の中を、まさにうがいのように洗い流す方法で、鼻をかんでも出にくい粘り気のある鼻水や、これから少しずつ増えてくる花粉やハウスダストなどのアレルギー物質を取りのぞく効果があるといわれています。

今月のハイライト

- ・花粉症と鼻うがいについて！……………1P
- ・各院のトピック！……………1P
- ・オリンピックはどうなる？……………2P
- ・免許更新「うっかり失効」にご注意を！……………2P
- ・今こそメンタル不調の予防対策を！……………3P
- ・コロナ禍でのヒートショックに注意！……………3P
- ・ガチガチ肩を軽くしよう！……………4P
- ・リスクを再認識！……………4P

鼻に水を流すというと、“ツーン”とした痛みを感じてしまいがちですが、いくつかのコツを知れば痛みなく安全に行うことができます。

鼻の調子がイマイチよくないとき、風邪・花粉症対策に、鼻うがいを試してみませんか？

【鼻うがいは風邪や花粉症になぜ効果的？】

鼻の中を直接洗い流す「鼻うがい」

鼻をかんでも出にくいガンコな鼻水をスッパリさせることができるため、鼻の調子が今ひとつ良くないときに、一度は試してみたい方法です。さらに鼻うがいは、風邪や花粉症の予防にもなり、健康維持のためにもおすすめです。
風邪の予防といえば、外から帰って『のどをガラガラとうがいする！』ことが一般的ですが、実はこの方法では風邪予防には十分とはいえません。
というのも、風邪のウイルスや花粉が付着しやすいのは、鼻の奥の上咽頭といわれる部分で、のどのうがいでは上咽頭を洗い流すことができないからです。一方、鼻うがいで上咽頭までしっかりと洗い流すことができますから、より効果的な風邪予防や花粉症対策になるといえます！！



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★2月17日（水）は休診です。
- ★家庭用の鼻うがい「ハナクリーンS」「ハナクリーンα」「ハナびゅあ」を販売しています。

【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
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。

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

オリンピックはどうなる？2021年に起きる出来事！

2021年は一体どんな出来事が予定されているのでしょうか？

ちょっとコロナの影響が心配です(*_*)

◆2月24日：ユニバーサルスタジオジャパンに任天堂のキャラクターとその世界観をテーマにした新エリア「スーパー・ニンテンドー・ワールド」が誕生。



◆3月11日：東日本大震災発生から10年が経過します。今は新型コロナウイルスの話題ばかりですが、自然災害に関する話題も忘れないようにしなければなりません！！

◆5月：野口聡一宇宙飛行士帰還予定。この頃になると、また宇宙のことが話題に上がってくるでしょう。宇宙はロマンがありますよね。

◆7月～9月：東京オリンピック・パラリンピック開催予定。新型コロナウイルスの状況によってどうなるのかが正直まだ不明な状態ですが、開催する方向で動いているようですね。

やはりいろいろな関わりがあるので、中止という決断はできないのだと思います。無事に閉幕することを願っています！！オリンピック開催により、2021年の祝日が移動されていることをご存じですか？

- 7月22日「海の日」
⇒オリンピック開会式の前日！
- 7月23日「スポーツの日」
⇒オリンピック開会式当日！
- 8月8日「山の日」
⇒オリンピック閉会式当日！
- 8月9日（月）は振替休日になります。

何か予定を立てるときは、カレンダーをしっかりとチェックしてくださいね！！

2021年 7月						
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

◆10月21日：2017年10月の衆議院総選挙から4年の任期がこの月に迎えるためこの時期前後までに総選挙が実施される見込みです。

一刻も早くコロナが終息されるのを願うばかりの年頭です！！

免許更新「うっかり失効」にご注意を！

運転免許更新時の「うっかり失効」とは？

年号が令和に変わったことで運転免許証の更新をうっかり忘れてしまう事例が増えているそうです！！

このようなケースは一部で「うっかり失効」と呼ばれており、これは単なるネーミングではなく実際に公的に使われている名称です。過去には年間で23万人もの人がうっかり失効していると発表されています！？



うっかり失効する要因として、2019年4月30日に「平成」が終わり、翌5月1日から「令和」に元号が変わったことによる運転免許証の表記が関係しています。

元号が変わる以前に運転免許の取得や更新をした人は「平成35年●月●日まで有効」という表記されているのに対して、元号が変わった後では「2023年（令和5年）●月●日」と西暦と和暦が併記されるように変更されました。

このように平成35年だけだと、令和では何年なのかわかりづらくなった結果、うっかり更新期限を過ぎて失効してしまう場合が多いようです。

うっかり失効は無免許と同じなので注意が必要です。令和も2021年で3年目となりますが、年号に慣れた人も運転免許証の更新日は再確認しておきましょう！！うっかり失効しないように気をつけて！

今こそメンタル不調の予防対策を！

行動面では、適度に日を浴び散歩程度でもいいので、軽めの運動をすることを心掛けるのが望ましいです。散歩は、身体的な健康だけでなく、メンタルヘルスの面でも効果が得られることが分かっていますからね。

また、屋内で過ごす時間が多く中で、長時間座りっぱなしや1日のほとんどを寝たきりであるなど、同じ姿勢でいることを避け、こまめに動くようにしましょう！

柔軟体操などを取り入れるのも良いですね。

食べ物もメンタルヘルスと深い関わりがあり、ビタミン類やタンパク質などの五大栄養素を中心とした栄養素をバランスよく摂取するするのはもちろんですが、糖分や脂肪分の取り過ぎには注意しましょう！

また、コーヒーやエナジー



ドリンクなどに多く含まれるカフェインの過剰摂取にも注意が必要です。

そして、特に警戒したいのが飲酒です！

孤独感を和らげる目的やストレスを解消するという目的で酒の力を借りることは、なるべくなら避けたいところ・・・

こうした理由で酒を利用すると、アルコールへの依存性を高めるだけでなく、問題の根本的な解決を遠ざけてしまうこととなります。高ストレス状態での飲酒は特に注意が必要です。

人には、環境に適應するための潜在的な能力が備わっています。

厳しい環境においても一人一人にその能力が発揮されることを信じ、厳しい今を支え合いながら乗り越えていきましょう！

コロナ禍での換気はヒートショックに注意！

寒さが厳しい季節に気をつけたいのが、急激な温度変化が体に負担をかける「ヒートショック」です！！

血圧の急変動は心筋梗塞など命に関わる病気の原因になり、コロナ下のストレスもリスクを高めるので要注意です！！

特に注意が必要なのが、入浴やトイレなど、低温の場所で衣服を脱ぐ場面です。

入浴時では、暖かい居室から冷えた脱衣所に入る際に血管が収縮して血圧が上昇。



冷たい浴室に入るとさらに血圧は上がり、早く温まろうとすぐに熱い湯に入ると、その刺激で血圧が上昇します。体が温まるにつれ血圧は下がりますが、冷えた脱衣所で再び血圧が上がることとなります。

一方、血圧が急に下がる時にも危険はある。湯船で寝そべった状態から急に立ち上がると血圧は一気に降下。

立ちくらみを起こし転倒や失神することがあります。

ヒートショックを防ぐ一番の方法は、家の中の温度差を少なくすること。

冬は最低でも全室18度以上、高齢者がいる場合は21度以上を推奨しています。

全室を温められない場合は、脱衣所やトイレに暖房器を置き、浴室を入浴前にシャワーなどで十分に温めておきます。

足の裏で冷たさを感じることも血圧上昇の引き金になりますので、素足は避けてフローリングや脱衣所にはマットを敷きましょう。

この冬は感染症予防のため、換気をする機会も多いと思います。

その場合、人がいない部屋の窓を開け、人がいる部屋との間とその部屋の窓を少し開ける2段階換気をする、急激な室温の低下を避けるようにしてください。

換気中もエアコンなどの暖房はつけておくことも大切だそうです！！