

ふくおか耳鼻咽喉科・新知台耳鼻咽喉科のトピック！

【インフルエンザ予防接種について】

- 10月4日（月）より接種開始 ● 価格：3500円（税込）1回目、2回目共に
- ※ふくおか耳鼻咽喉科の場合、65歳以上の東海市在住の方は1100円（税込）
- ※現在、予定本数に予約達しているため、受付は中止としていますが、
- 接種のキャンセルやワクチンの追加があった場合は 随時LINEにてお知らせしています。
- 両院のLINE登録をされることをお勧めします。

【スタッフ募集中：両院ともに】

- 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）週3回 勤務時間は要相談（10時～15時でも可）
- ※詳しくは 採用ホームページをご覧ください。



トピック！



わかちあい通信



2021年11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

新型コロナとスペイン風邪！

今から約百年前、スペイン風邪という病気が世界中に蔓延しました。

最初に流行したのは1918年で、スペイン風邪はその後、3年にわたって猛威を振ります。

【スペイン風邪とは？】スペイン風邪が流行した、1918年は、ちょうど第一次世界大戦の真っ只中「H1N1新型インフルエンザウイルス」によって起こりました。1918年から1920年にかけて大流行し、感染拡大の大きな波が3度襲ったと、伝えられています。

しかし、スペイン風邪は流行から3年後、ワクチンが開発された訳でもないのに自然に終息しました。

当時、世界の人口は約18億人でしたが、実にその3分の1がスペイン風邪にかかり、5千万人以上の人が死亡したとされていますが、一説には1億人以上が死亡したとも言われています。

第一次世界大戦の死者が約1千万人ですから、スペイン風邪の死者がいかに多いかがわかります。

当時、日本の人口は約5千5百万人でしたが、そのうち約2千3百万人が感染し、約45万人が死亡しました。実に全国民の4割以上が、感染したことになります。



【国内各地の感染状況】スペイン風邪は、日本国内でどのように猛威を振ったのでしょうか？

まず、神戸は海外からの船舶が頻りに出入りしており、人の流れや接触が多かったため、感染が広がりやすい状況でした。市電の運転手が多数スペイン風邪に感染し、運転士不足により、運行本数が減らされたという記録が残っています。

京都は観光地なので人の往来が多く、第2波では東京以上に死亡率が高くなりました。

また、青森は人口は多くないものの、当時は北海道への出稼ぎ者が多く、全国から北海道に集まった、出稼ぎ者の間で感染が広まり、そこで感染した青森出身者が地元に戻ったために感染が拡大しました。ちなみに、青森は青函連絡船の発着地なので、全国から多くの人が集まったために、感染が広がったの見方もあります。

【日本でも感染者が続出】スペイン風邪は、大きな流行の波が3回ありました。第1波は1918年5月～7月までで、日本でも多くの感染者が出たものの、死者は少なかったようです。

- 今月のハイライト
- 新型コロナとスペイン風邪！・・・1P
 - Q&A！休日にすべき健康習慣！・・・2P
 - デリケートな唇を保護しよう！・・・2P
 - もう少しの我慢！・・・3P
 - 気象病？！耳回しマッサージのススメ！3P
 - 各院のトピック！・・・4P
 - クロスワードパズルに挑戦！・・・4P

第2波は1918年10月～翌年5月頃までで、変異株が出たために致死率が上がり、日本では26万6千人が亡くなりました。第3波は1919年12月～翌年5月頃までで第2波より感染者数は少なかったものの、18万7千人が亡くなっています。第3波の致死率は実に5%にもものぼり、変異株の脅威をまざままと見せつけました。ちなみに、スペイン風邪による日本全体の致死率は0.8%でした。欧米をはじめとする先進国では、軒並み1%を切っているのに対し、開発途上国の致死率は高く、特にインドでは6%にもものぼっています。

【新型コロナとの共通点】スペイン風邪も新型コロナも感染症ですから、この2つには多くの共通点があります。まず、人流や人が密集することによって感染が拡大します。次に、感染は何度かの波を繰り返してさらに拡大し、しかもあとの波のほうが、より強い感染力を持つ傾向があります。さらに、感染が拡大しながら、ウイルスが変異して致死率が高まる点も同じです。100年前と比べて現代の医学レベルは格段にアップしています。しかし、感染を抑える有効な手立ては、やはり人流を抑えることと、密を避けることに尽きると言ってもいいでしょう。

ウイルス感染は、人が人に移すものですから、いくら医学が進歩しても、これだけは変わりません。どんなに有効なワクチンや治療薬が開発されたとしても、人流と密を避けなければ、感染を抑えることはできないのです。スペイン風邪は幸いなことに、3年後に自然に終息しましたが、果たしてコロナも同様に終息するかどうかは・・・わかりません。引き続き感染対策を継続しましょう！！

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



二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉はな～に？

◆◆ヨコのカギ◆◆

- 診察や診療を職業にする人、ドクター。
- 楽しくて心地よいこと。
- 音の〇〇〇が良いホールだった。
- あまりにも嬉しくて泣くこと。
- 本能や感情に支配されず、道理に基づいて思考し判断すること。
- 丸みのある顔です。
- 唾液。つばき。〇〇を吐く。
- 何かを始める手掛かり。動機。チャンス。
- 森に住む歯が鋭い丸い尻尾の小動物。
- 根性。強い意志。〇〇でもやり遂げる。

こたえ！

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

1	2			3	4
	E				A
			5		
6		7			8
		D		9	10
11			12		13
			C		B
		14			
15					16

- ◆◆タテのカギ◆◆
- 販売・加工のために商品、原材料を買い仕入れること。
 - 岩などに付く二枚貝。オイスター。
 - 卵からかえって間もない鳥の子供。
 - そでをまくり上げて腕を出します。
 - 熟しても渋みのぬけない柿のこと。
 - 優れた馬のこと。世に名高い馬。
 - 形や構造を図面で示すこと。人生〇〇〇〇
 - 逃げる人を捕まえる為に追いかける人。

Q & A ! 休日にするべき健康習慣とは？

**Q : 健康習慣の中でも、休日に取り組むと
いい健康習慣はありますか？**

A : 疲れているときは、自宅でゆっくり体力回復に努めるのも良いですが、軽い運動や、ちょっとした外出をすることで、体のリズムが戻る場合があります。

**Q : 休日の生活習慣が悪かったりすると、平日
にも影響が出たりすることはありますか？**

A : 動きたくない状態は、副交感神経が優位になっている状態で、体を休めるという点では良いことですが、メリハリという点では必ずしもメリットばかりではありません。



通常、平日は朝には交感神経の活動を活発にさせて、1日の業務や学業に備えるわけですが、休日にこの習慣がなくなると、そこでリズムを崩し、平日の体調にも影響を与えてしまう可能性があります。極度の疲労が溜まっている状態以外のときは休日でも朝にはきちんと起きたほうが良いで

しょう。体内のリズムを崩さず、また平日を迎えることができます。

休日が充実している人の共通点とは？

**Q : 休日が充実している人の共通点は
どんなものがありますか？**

A : 平日と大きく生活リズムを変えず、適度に活動的な行動をとっていることです。

**Q : 趣味の時間は、
健康面にもメリットがありますか？**

A : 趣味には沢山のメリットがあります。没頭する時間は“マインドフル”（頭を空っぽにしてあらゆる外界の情報にフラットに対応できている状態）な時間となっていることが多いです。

趣味で繋がる仲間がいれば、その人達との交流でリフレッシュするメリットもあります。休日はダラダラと過ごすのではなく、趣味に没頭したり、散歩などに行きながら体内のリズムを崩さないようにしましょう！！

もう少しの我慢！？マスクとのほどよい距離感を！

終息の兆しが期待される新型コロナウイルスですが、マスクはまだまだ手放せません！しかし、マスク着用の長期化によって心身の健康トラブルを訴えるマスクシンドロームが今も問題視されてます！！

まず意識すべきは、表情筋を動かし、唾液を出すくせをつけることだそうです。ガムや昆布など噛みごたえのあるものを積極的に摂るようにすることを推奨します。加えて、顔の下半身を意識的に動かすことも重要とのことです。

＜表情筋ストレッチ“エアーぶくぶく”＞

歯を磨いた後にする“ぶくぶくうがい”の要領で、口に水を含んだつもりで頬の中に空気を入れ、左右に動かして伸縮させましょう！30秒ほど行くと、唾液が十分に分泌され免疫機能がUPします。表情筋が動くことで、血流もよくなります。



お肌のトラブルを防ぐには、マスクを外した後のケアが必須です。

マスク生活によって失われたお肌のバリア機能を回復させることを意識してお手入れをして下さい。



そのためには、ニキビを誘発しないタイプの保湿剤を使ってうるおいを保つことが最も重要です。朝晩、たっぷり保湿をするほか、昼間はマスクが当たって刺激を受けたり乾燥しがちな部分に保護クリームをぬる“追いクリーム”もオススメです。

安全な場所では可能な限り、マスクを外す時間をつくることも実践したいですね。厚生労働省は屋外で2m以上離れていれば外していいとの指針を出しています。日常生活の中で、マスク着用による弊害が出ないように工夫してみましょう！！これからは、不調に悩まされない、マスクとのほどよい距離感を見つけたいですね！！

デリケートな唇を保護しよう！唇荒れ対策！

今の時季、唇の荒れに悩まされる人も多いのではないのでしょうか！？

【冬の唇荒れ対策】

唇はデリケートなので、硬いものに繰り返し触れることが刺激となることがあります。



リップクリームも、固形のをこすりつけてしまうとよくありません。

カサつきを気にしてなめるクセのある人もいますが、唾液が気化するときに唇の水分も奪うので、より乾燥につながります。

刺激から唇を守るには、リップクリームなどで表面に膜を作ります。無香料・無着色など刺激の少ないものをおすすめです。

ワセリンは、柔らかく油分も多いので保湿性が高いですね。

器に入ったものは、綿棒でつけば清潔が保てます。綿棒を使用する場合は、唇にたっぷりのせるようにつけるのがコツです。

唇は何かに触れることも多いため、こまめにつけることがポイント！！たっぷりつけばグロスのような効果もあります。



さらに食事の前に塗ると、刺激から保護もできます。

部屋の湿度も重要なので、加湿器などを活用します。最適な湿度は、50～60%位。

オフィスなど調節が難しい場合は、ペーパー加湿器がオススメです。紙に吸わせた水を蒸散させるもので、デスク周りで使えます。デリケートな唇をしっかりケアして、なめらかで健康的な唇を守りたいですね。

気象病？！耳回しマッサージのススメ！

気象病を和らげる！

1回2分

「耳回し」マッサージ！

近年特に「天気が悪い日は頭がズキズキと痛い」「全身が気だるい」「肩こりがひどくて頭が重い」などといった症状を訴える人が急増しているそうです。共通しているのは、季節の変わり目や雨の降り始め、天気が変わる前につらい症状が出ること・・・。それらは、最近話題になることが増えた『気象病』の可能性があります。

気象病は、正式な病名ではなく、天気や天候の変化が原因で起こる体調不良の総称。季節の変わり目や台風が来る前などに頭痛やめまい、肩こり、全身倦怠感といった症状が起こりやすくなるのです。目に見える症状ではないので軽く捉えられがちですが、中には寝込んでしまったり、メンタルの不調も伴ったり、症状の出方は違ってきます。

- 【1】こめかみを押します。
- 【2】ほお骨の下のかぼみを押します。
- 【3】耳の下のかぼみを指で持ち上げます。
- 【4】耳たぶを横に引っ張り、上下に回す。
- 【5】耳の縁の真ん中あたりをつまみます。

それぞれ20秒、30秒ほど行っても計2分程度です。耳の周りがポカポカしてきます。気持ちいいと感じる程度にこめて、強く押しすぎないようにするのがコツです！なんとなく体の不調を感じたら是非、耳回しマッサージを試してみてください。

