

# あなたは正しく疲れていますか!?

## 疲れるのは「正しく疲れていない」から!

元サッカー日本代表の中山雅史氏をはじめ、数々のアスリートを指導してきたメディカルトレーナーはこう語っています。

『疲労を感じる大きな要因のひとつは「疲れていない」ことです。

逆説的な話ですが、疲れを取るには、正しく疲れることが重要。日中に良質な食事を取り

りしっかり動いてカラダを疲れさせることが良質な睡眠に繋がり、翌朝疲労が残らないスッキリした目覚めに繋がります。

これが正しいサイクルなのですが、現代人は栄養過多なのに「ダルいから」と動かない、肉体的に体が疲れないので寝つきが悪くなる睡眠の質も悪くなる。

結果、目覚めも悪いので朝起きたときに『疲れが残っている』と感じる・・・という負のサイクルにハマってしまうんです』



## 健康管理は会社員の必須スキルとなる!

近年では各企業で社員の健康を維持しようとする「健康経営」が重視されている。

今後は、健康管理ができる人は高いパフォーマンスを上げる一方で、できない人はますます不健康になってパフォーマンスが落ちるといふ“健康格差”が拡大することが懸念されます。

もはや健康管理は、ITスキルなどと同様のビジネススキルと言えるのです!! 疲れやすい体を放置するのは、ビジネスマン生命を危機に晒すことにほかならないのです。

### ▼ありがちな負のサイクル▼

日中ダルい⇒運動しない・昼寝⇒夜に寝つけない⇒寝起き最悪⇒日中ダルいの繰り返し!

### ▼正しく疲れる正のサイクル▼

日中アグレッシブ⇒適度な運動・規則正しい食事⇒快眠⇒寝起きスッキリ⇒日中アグレッシブの好循環!

# スマホでSNSを1時間=テレビを4時間視聴!

テレビよりもはるかに「自己満足」が高く、脳が興奮しやすいそうです。友人や知人など、距離の近い人。SNSでは、本質はまったく異なるそうです。テレビに出ているのは自分とは関係のないタレントや著名人ですが、SNSでは友人や知人など、距離の近い人。



SNSの真の恐怖について多くの専門家が強調するのは「自分の知らないうちに脳に悪影響を与える」という点です。かつては『テレビばかり見ただけという点では、スマホはテレビの4倍も脳を興奮させるそうです。

では、私たちがSNSを使うとき脳のなかでは何が起きているのか? ブルーライトを脳の中心部にある松果体が感知すると、脳は真夜中であっても「今は昼間だ」と錯覚するそうです。ブルーライトは、可視光の中でも非常にエネルギーが高く刺激性の強い光です。本来、松果体は夜になると睡眠を促すメラトニンを分泌しますが、これが抑制されてしまっそうです。また、画面いっぱい文字や画像、動画が詰め込まれたSNSは、その情報量の多さから脳を疲弊させ、脳の機能そのものを下げるとも言われています。ゆくゆくは脳が疲れて眠れなくなり、感情のコントロール力や記憶力まで下がってしまうことになり兼ねません! SNS依存・・・あなたは大丈夫ですか?ご注意を!

# わかちあい通信

2021年12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

## 3回目のワクチン接種について!

新型コロナウイルスワクチンの3回目の接種(ブースター接種)について、厚生労働省は12月から3回目の接種を始める方針としました。

### Q: 追加(3回目)接種はどのような人が対象になりますか?

A: 感染拡大防止や、重症化予防の観点から、初回(1回目・2回目)接種を完了した、すべての方に追加接種の機会を提供することが望ましいとされています。現時点では、初回接種が完了した18歳以上のすべての方が、ファイザー社のワクチンを接種できます。

一方、武田/モデルナ社のワクチンを追加接種で使用することについては、現在薬事承認審査中です。なお、特に追加接種をお勧めする方として、下記に該当する方が挙げられています。

- ◆高齢者、基礎疾患を有する方などの重症化リスクが高い方
- ◆重症化リスクが高い方の関係者・介助者(介護従事者など)などの「重症化リスクが高い方との接触が多い方」
- ◆医療従事者などの「職業上の理由などによりウイルス曝露リスクが高い方」

### 【3回目の接種 原則8ヵ月以上】

3回目の接種について、2回目の接種からの間隔を原則8ヵ月以上とするよう求めました。新型コロナウイルスの3回目のワクチン接種について、厚生労働省は18歳以上の希望者を対象に行う方針で、医療従事者は12月から、高齢者は来年1月から接種が始まる予定です。職域接種について政府は、条件を整えば3回目を来年3月をめどに始める方向で調整しています。

そのうえで、地域でクラスターが発生するなど感染が再び拡大した場合は、2回目の接種からの間隔を6ヵ月以上と短くできるものの、事前に国に相談することが必要で自治体だけで判断はできないと説明したということです。

3回目の接種で使用するワクチンの配送について、厚生労働省は接種の間隔を8ヵ月以上とする前提で来月12月と来年2月にファイザーのワクチンおよそ2000万回分を全国に配送する方針です。

今月のハイライト

- ・3回目のワクチン接種について!・・・1P
- ・各院のトピック!・・・1P
- ・2021年を振り返る!・・・2P
- ・スマホを見て思いをはせる・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・除夜の鐘まであと数日!・・・3P
- ・あなたは正しく疲れていますか!??・・・4P
- ・スマホでSNS1時間=・・・4P

現在、承認審査が行われているモデルナのワクチンについても、来年1月におよそ1700万回分を配送する予定です。

### 【3回目の接種、副反応は?】

ファイザーなどの発表によりますと、海外で行った治験では3回目の接種後の副反応は2回目までと同じ程度だったということです。2回目の接種を受けた16歳から55歳の2682人と3回目の接種を受けた18歳から55歳の289人について、それぞれ接種から7日以内の症状を分析した結果です。

◆けん怠感	2回目が61.5%	3回目は63.7%
◆頭痛	2回目が54%	3回目は48.4%
◆筋肉痛	2回目が39.3%	3回目は39.1%
◆38度以上の発熱	2回目が16.4%	3回目は8.7%



### 【両院のトピック】

- 年末年始休業のお知らせ!  
12月29日(水)～1月3日(月)まで。
  - 【スタッフ募集中:両院ともに】
  - 事務長正社員 ●マネージャー正社員
  - 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。

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



# 2021年を振り返る!

## 重大ニュースBEST3

- ① コロナ禍での東京五輪開催
- ② 大谷翔平メジャー大活躍
- ③ 真鍋氏ノーベル物理化学賞

## ヒット商品BEST3

- ① Tik Tok売れ
- ② ウマ娘 フリティーダービー
- ③ シン・エヴェンゲリオン

1年延期された東京五輪が開催され、金27個、銀14個、銅17個、合計58個のメダルを手にした日本選手団! 鍛え抜かれたアスリートの競技する姿を見て、感動し勇気をもらった人も大勢いたかと思います。コロナ禍での開催とあって賛否両論ありましたが、長い歴史のなかでも世界中が苦難を乗り越え、特別な体験をした記憶に残る五輪になったのは確かだと思います。

若者が歌ったり、踊ったりする短尺動画を投稿するアプリで、利用者の嗜好に合いそうな動画をアプリが選んで次々に表示する「レコメンド」機能が特徴。2021年には衣料やお菓子、書籍など、TikTokで人気を得て、意外なヒットを飛ばした製品が数多く生まれました!!

**あなたの2021年は、どんな年でしたか?**

## スマホを見て思いをはせる! 電話創業の日!

12月16日は「電話創業の日」です。1890年(明治23年)の12月16日、日本で初めて電話が開通したことから制定された記念日です。この日、日本初の電話事業が、東京市内と横浜市内の間で開始されました。加入電話は東京が155台、横浜が44台、交換手として女性7名、夜間専門の男性2名が対応しました。



昔は電話で通話をするには、電話交換局が通話しようとする人の電話線を手動で相手方の電話線に接続する仕組みだったのです。電話の取り次ぎをする『電話交換台』というものが、それに一組の電話プラグを適切なジャック(先方)に差し込むことによって電話回線が接続されるというシステムです。

この業務を行う役割が交換手(電話交換手)で、誰かが電話をかけたときに回線同士をつないで、話ができるようにする人です。当時は、電話を掛ける側は、まず電話交換局の交換手に通話したい相手の番号を伝え、一

度電話を切って、折返し交換手からの電話を待つというものでした。

電話を手動で接続するなんて、今の時代からは想像もつかないようなアナログですよ。

1876年(明治9年)にアレクサンダー・グラハム・ベルによって発明された電話は、翌年日本に伝わり、政府内での試験通話に使用されたのが始まりです。

その後、政府はなかなか民間で使うことの許可を出しませんでした。それを説得したのが明治の高官・石井忠亮氏で、彼の尽力によって記念日の由来である12月16日に、日本で初めての国内電話サービスが始まり、今に至っています。

手動でつないだ電話回線から、交換手が要らない自動交換式に変わり、今では多くの方が携帯電話やスマートフォンを持つ時代です。

電話創業の日、日本の電話の歴史を振り返りながら、先人たちの努力と功績に思いをはせるのもいいですね♪



## 切るだけ簡単♪カプレーゼ!

【材料2~3人分】

【作り方】

トマト.....1個  
モッツァレラチーズ...50g  
バジルの葉(小さめ)...10枚  
オリーブオイル小さじ...2位  
塩、あらびき黒こしょう...少々

① トマトは半分に切ってから全部で10枚になるようにスライスする。モッツァレラチーズも10枚になるようにスライスする。



**ワンポイントアドバイス!**  
一口で食べられる大きさに作ると良いと思います♪

② お皿にトマトを並べ、その上にチーズを乗せる。  
③ 上からオリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。  
④ バジルを1枚ずつ乗せれば完成!

## 除夜の鐘まであと数日! 新年を迎える準備を!

12月31日、寺院の鐘が響き始めると、いよいよ今年も終わりだと実感しますね。

去りゆく年の幕切れと、新しい年の幕開けとなる大晦日...



私たち日本人にとって、除夜の鐘の音は、心を清め穏やかにしてくれるものではないでしょうか!?

除夜の鐘を撞くのは108回と一応の決まりがあります。では、この108回にはどのような意味があるのでしょうか!?

実は108回の意味には諸説あり、もっとも有力なのが、仏教の教義において人間には108つの煩惱があることから、その煩惱の数だけ鐘を撞き煩惱を追い払うというものです。煩惱とは、欲望や怒り、苦しみなどの心の乱れを指します。

さらに四苦八苦が由来となっているという説もあります。

しくは「4×9」、はっくは「8×9」と変換し答えを足すと108になるからという訳です。

また、108回のうち107回は、大晦日のうちに撞き、残りの1回を年が明けた元旦に撞きます。

ちなみに、お寺によっても、108回よりも多く撞くところもあるそうです。



除夜の鐘の「除夜」とは除日の夜を指します。そもそも「除」という言葉には、古いものを捨て新しいものを迎えるという意味があり、一年の最後、そして新年を迎える日となる大晦日は、除の日、すなわち「除日」とされています。

このことから「除夜」とは大晦日の夜の事を言うのです。つまり除夜の鐘とは、大晦日の夜の夜に撞かれる鐘のことを指しているのです。

**そもそも除夜の鐘って何?**

除夜の鐘とは、大晦日から元旦の夜に跨って撞かれる寺院の鐘の事を言います。

寺院の鐘は「梵鐘:ぼんしょう」と呼ばれ、除夜の時以外にも、朝夕の時報や法要の開始を知らせる時などに撞かれています。

**なぜ12月31は大みそか?**  
現在、日本は新暦(太陽暦)を使って暦が決まっていますが、昔は旧暦(太陰太陽暦)を使っており、その時には月の最後の日を晦日(みそか)と呼んでいました。大みそかにあたる12月31日は1年で最後の日になるため、晦日に大をつけて大みそかと呼ばれるようになりました。



除夜の鐘は煩惱を消し去り、欲を持たない心で新年を過ごすためのお浄めの行事となっていますが、その鐘を自分で撞く事が出来たら、その一年は正しい心で生きていけそうな気がします。