脳トレにチャレンジ!!

ミネラルウォーターのこの先!

今では当たり前のように日本で消費されている ミネラルウォーターですが、最初に日本に登場

したのは明治時代で、神戸や横浜 の外国人居留地向けに提供された スパークリングミネラルウォータ ーが先駆けだったようです。



1980年代初頭に家庭用ミネラ

ルウォーターが発売になり、以来約30年間で ミネラルウォーターの国内生産・輸入の総量は 約35倍に激増。

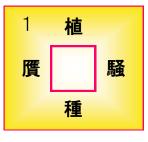
現在、国産は約800種、輸入品は約200 種、合わせて1000銘柄の膨大なミネラル ウォーターが日本国内に流通しています。

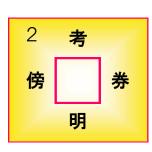
世界一のミネラルウォーター消費国のイタリ アは、2011年度の年間消費量が1人当た り173ℓであるのに対し、日本はわずか約 25ℓ。2ℓ入りペットボトルに換算すると 年間平均13本という少なさです。

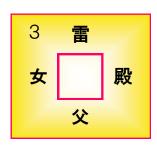
日本は、阪神大震災や東日本大震災の影響で ミネラルウォーターを非常用にストックする 習慣が根付いてきたといわれていますが、今 後も、日本のミネラルウォーター市場はまだ まだ伸びると予測されています。

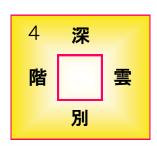
脳トレ漢字テスト!

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!

1) 「せんゆせんしせい」 答「

6) 「さぼーいぐ」

2)「ずゆみうす」 答「

7) 「ぷとらんだいうりとよう」

3)「あゆつけ」 答「

8) 「ぼうぎむしらわ」 答「

4) 「ぷたとくつん」 答「

- 9)「かごきりお」 答「
- 5)「しとこらけお」

10)「ひしちよ」 答「

2)証 ∼漢字テスト正解~ : 1)物 3)神 4)層

舌下免疫療法とは?

ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科ニュースレター

スギ花粉症の治療法のひとつに『アレルゲン免疫 療法』があります。

アレルゲン免疫療法は、100年以上も前から行 われている治療法です。

主には、アレルゲンを含む治療薬を皮下に注射す る「皮下免疫療法」が行われていますが、近年で は、治療薬を舌の下に投与する「舌下免疫療法」 が登場し、自宅で服用できるようになりました。

今年7月からは、スギ花粉症と確定診断された、 5才以上の患者さんが、治療を受け

ることができるようになりました。 【対象】

- ◆5才以上のスギ花粉症の患者。
- ◆スギ花粉症の症状を問わず、

お薬を毎日服用可能な方。

◆少なくとも1ヵ月に1度、

定期的な通院が可能な方。 (シダキュアは2週間に1度の受診が必要)

【対象とならない方】

- ■病因アレルゲンがスギ花粉でない方。
- ■アレルゲンエキスの投与により、ショック(急 激な血圧低下により意識障害などを生じる事) を起こしたことのある方。
- ■重度の気管支喘息患者。
- ■妊娠又は授乳中の方。 (すでに免疫療法を行っており、 維持期においては治療を続けることが可能)

■ *ß* 阻害薬(高血圧や不整脈に対して使用)を使 用中の患者。

- ■悪性腫瘍又は免疫系の全身性疾患(膠原病や免
- 疫不全症など)のある患者。

【治療期間 】

治療は最低2年間程度、毎日1回継続する必要が あります。

投与する量に関しては、増量期(1~2週目)と 維持期(3週目以降)で異なります。

今月のハイライト

- 舌下免疫療法とは?・・・・・・・1P 名院のトピック!・・・・・・・ 1P プールでは体は冷えないの?!・・・3P
- ビジネス文書にも影響?・・・・・3P
- 脳トレにチャレンジ!!・・・・・4P

【有効性について】

治療した人全てに効果がある訳ではなく、一般 的に「約10%の人には効果がない」と言われ ています。

効果が出始めるには、少なくとも2~3ヵ月必 要ですが、充分な効果が出るまで最低でも1年 必要です。

【副作用について】

主な副作用は口内炎・口腔内の腫れ・のどのか ゆみ・耳のかゆみ・頭痛などです。

まれですが、アナフィラキシーショックと呼ば れる重症の副作用(蕁麻疹・呼吸困難・腹痛や 嘔吐などの消化器症状など) も起こりうること があります。







【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★6/17:新人スタッフが

勉強会に参加しました。

★6/20:ダスキンによる

大掃除を行いました。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

 \star 6/3 :内覧会は大盛況に終わりました。

★6/5 : 開院しました。

★6/17:新人スタッフが

勉強会に参加しました。

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

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

お好みアレンジ!~枝豆のペペロンチー!~

【材料: 2人分】

枝豆・・・・・・1袋 ニンニク・・・・・1片 アンチョビ・・・・1 尾 鷹の爪・・・・・1本 オリーブオイル・大さじ1

【ポイント】あらかじめ枝豆 をカットしておくと、味が 染み込みやすいです!!

【作り方】

● 技豆は洗って水気を切り、調 理ばさみで枝部分を切ります。

(味が染み込みやすくなります)

②ニンニクとアンチョビは、み じん切りにしておきます。

鷹の爪は種をとっておきます。

③フライパンにオリーブオイルと2を入れて火にかけ、1の枝 豆を入れて蓋をして蒸し焼きにします

4全体に火が通ったらできあがり~!!

黒糖は砂糖なのに健康に良い?!

昔から、砂糖を 取り過ぎると身 体に良くないっ



て聞いていますよね。でも、 砂糖の中でも黒糖(黒砂糖) は、健康に良いそうです!!

【黒砂糖(黒糖)とは?】

黒糖は、サトウキビの搾り汁 を加熱し、不純物を取り除く 過程を繰り返し、濃縮して固 めたものです。

サトウキビは、元々アミノ酸 やビタミン、カリウムなどの 成分を含んでいるのですが、 精製する白糖(白砂糖)だと それらが全てなくなってしま います。黒糖は、そんな栄養 素を沢山残しているのです。

食べ物は、精製したものより そのままのものの方が、身体 に良いと言われています。 それは、食べ物本来の栄養を 残しているからです。

砂糖の場合も例外ではなく、 白糖の場合と黒糖だと残って いる栄養が違います。

【黒糖の栄養とその効能】

黒糖の中には、白糖では取り 除かれる栄養の糖蜜を含んで います。

糖蜜には、サトウキビに含ま れていた、ミネラルやビタミ ンが入っています。

その糖蜜のお蔭で、黒糖の糖

度は約85度と 低めになってお り、腸で糖の吸 収を抑えてくれ

る成分も残されています。

黒糖は、疲労回復や血糖値を 急に上昇するのを抑えたり、 生活習慣病を予防したりする 効果が期待できると言われて います。

そのため、黒糖をうまく生活 に取り入れると健康のために とても良いとされています。

また、便秘気味の時に、黒糖 は便通を良くしてくれるんだ とか。黒糖は腸の中にある善 玉菌を増やして、腸内環境を 整える作用があります。

腸内が乱れていると顔にニキ

ビや吹き出物がで きますが、黒糖を 食べることによっ て、それらの改善 も期待できます。

【黒糖をどうやって 摂れば良いの?】

それは生活の中で、白糖を使 っているところを黒糖に変え るだけ!

◆料理に!:料理をする時に 砂糖を使うところを黒糖に変 えてみましょう。煮物などに 黒糖を使うと、コクが出て美 味しいですよ。ヨーグルトに 混ぜて食べるのもオススメ! ◆おやつ&飲み物にも!:甘 いお菓子をついつい食べてし まう人は、お腹がすいた時、 黒糖をひとかけら食べてみて もいいでしょう。また、紅茶 やコーヒーなど飲み物に入れ

てみるのもいいですね。 紅茶の中にすった生姜と黒糖 を入れると、身体を温めてく れます。冷えを感じる人は是 非試してみてください。

表朴な疑問! プールで体は冷えないの!

ですので、

プ

をしてまずは

るのが良いです

プト

の中でも、

しっかりと体を温めてから水に入

前に準備運動

ルに入る

動の

になります。

持しようと熱を作る作用が活発

それぞれ そうです ただ・ です! グを 身体の状況や個人差によって、 普段からスポ 量には違い ラ 人と冷え性な人でも、 しし たり、 があります ・ツやト

体力を消耗

してしまい

ます。

ダラダラと長時間プー

短時間で泳いだり歩い長時間プールの中にい

奪われるだけでなく、プールの中にいると、

それ

だけで

水に体温を

に歩 また、

いたり泳ぐというよりは、

き

ちんと計画的にやるのコツ!

たりして、

しっ

身体を冷やさない かり運動すること るよりは、

行を良くしたり、 身体作りにはピ ている人や食事に気を使 の作ることができる熱 それにも限界がある 身体の体温が高め 9、体温を上げや-ルでの水泳は血 ッ ĺ な

たくなるのを感じて、 体温を維 での それは

を冷やす水・

中で

心水泳は、

の運動なので、

身体の

う表面が冷

ルで体を冷やさずに

身体は冷えてしまいますので、注奪われる熱量が大きくなれば当然身体が作り出す熱量よりも、水に わ が差が。 ポイント!

ので、

血行も良

くなり体温が

を送ろうとする力が活性化する

素運動だと、

時間をかけて血

やマラソン

 \mathcal{O}

ような

身体が作り出

がりやすくなり

念入りな準備とプー 方次第と言えます。 は準備とプールので**除的に泳ぐには?**

ビジネス文書にも影響?「ずつ」と「づつ」どっちが正解!?

色々な場面で使われる「ずつ」や「づつ」で すが、その都度どちらを使えば良いのか迷っ てしまう人も多いかと思います。

一体どちらが正しいのでしょうか?

実は「ずつ」と「づつ」については、全く同 じ意味となります。

例えば『少しずつ』と『少しづつ』では、ど ちらが正解でどちらが間違いということはな く、どちらも正しい使い方となるのです。

では、どこに違いがあるかと言うと『ずつ』 は現代仮名遣いであり『づつ』は歴史的仮名 遣いであるというところです。

昔は『づつ』と使うのが一般的でしたが、昭 和21年から現代仮名遣いを用いることが推 進され『づつ』は誤用であるとされました。 しかし、昭和61年に行われた改訂により、 『づつ』も許容されることになりました。

「づつ」を誤用としてしまうと、過去の文学 作品であったり、旧仮名遣いを使っている人 を否定することに繋がってしまうからです。 そのため、基本的には『ずつ』を正しい使い 方として『づつ』も間違いではなく許容する こととしたのです。

このように間違いではありませんが、あくま

で『ずつ』を使うこととし ているため、ビジネス文書 なでも「づつ」と書いてし まうと、間違いと指摘され るかもしれません・・・。

相手側の捉え方によっては、何か違和感を感 じさせてしまうことも・・・。

とりわけ「づつ」が誤用ではないにしろ、基 本的には「ずつ」を使っておいたほうが、無 難かもしれませんね。

Page 2 わかちあい通信 わかちあい通信 Page 3