

もう雪が降り始める頃なんです！

11月22日は「小雪」です。小雪がどんな季節かというと「わずかながら雪が降り始める頃」とされています・・・もう、そんな季節になるんですね！？

小雪にちなんで「雪」の豆知識をご紹介します！

雪は何色？と聞かれれば、おそらくほとんどの人が「白色」と答えるかと思いますが、しかし、厳密に言えば、雪の色は白色ではないのです！雪の結晶を観察してみれば分かるのですが、雪の一粒一粒に関しては白色ではなく、無色透明なんです。それでは、なぜ地面に積もった雪は透明ではなく、白色に見えるのでしょうか？これは、雪の結晶が光を反射しているからなんです。



実は、動物でも雪と同じで、白色に見えて実は白色ではない動物がいるのです！その動物は「白クマ」白クマの毛も光りの反射で白く見えているだけであって、本当は透明に近い色をしているのです。

「雨が凍って雪になる訳ではない！」

雨が凍ったものが雪だと思いがちですが、雨が凍ったら霰（あられ）になります。霰は氷の塊であるのに対して、雪は氷の結晶なのです。雪は0℃以下の環境下で待機中に存在するエアロゾル粒子と呼ばれる微粒子を核とし、その周りに結晶を作っていきます。そして、その結晶が大きくなり重くなると雪として地上に降りてくる訳です！なので、結晶が出来上がるまでの間は空をフワフワと漂っているのです。

舞うほど嬉しい舞茸の健康成分！

舞茸に含まれる多くの栄養素の中で、特に注目してほしいのは3つの成分です！！

【その1：ナイアシン】 ナイアシンは、ビタミンBの仲間です。熱に強い性質を持っています。

そのため、炒めたり揚げたりといった加熱調理後も栄養分を損ねることがないのが、まず嬉しいポイント。

脂質や糖質の分解を促したり精神を安定させたりする効果も期待できることから、ダイエットそのものやダイエットに伴うイライラを鎮めるためにも摂取したいですね！また、皮膚や粘膜の炎症を防ぐ作用もあるというから驚きです。

【その2：ビタミンD】 カルシウムは、食品から効率良く摂取するのが簡単ではないため、ビタミンDと一緒に食べるのが理想です。

舞茸を乳製品と合わせることで、カルシウム不足の改善も図れるかもしれません。

【その3：食物繊維】 お通じを良くしてくれる腸の掃除屋さんです。食物繊維の中でも舞茸が多く含有しているβグルカン、免疫力を高める働きがあります。

毎日の食事に舞茸を取り入れれば、腸内環境を改善に導きながら、同時に体を丈夫にしたいという欲張りな望みが叶うかも！？



肥満の大敵である便秘の解消に一役買ってくれるうえ、脂肪を分解するナイアシンやキノコキトサンが豊富で、何よりも低カロリー！

栄養価が高いのに、ダイエットを後押ししてくれるまいたけは、まさしく美容と健康と一緒に手に入れたい人のための食材なのです！

その他のおまけ情報！

細かく刻んだ舞茸とお肉に、下味をして一緒に漬けておいてから調理してみてください。タンパク質を分解する酵素の働きで、パサパサが気になる鶏の胸肉や輸入牛肉などが、ビックリするほど柔らかくなるんですよ！！ぜひ一度、試してみてくださいね～♪

わかちあい通信

第106号 2018年11月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科ニュースレター



インフルエンザワクチン接種Q&A！

Q：ワクチンの効果の持続期間は？

A：接種後2週間から効果が現れ約6カ月間続きます。

Q：インフルエンザの予防接種は毎年打った方がいいですか？

A：打ったほうがいいです。なぜなら、ワクチンの効果が半年間しかないこと。また、流行が予想されるウィルスのタイプが毎年変化する為、ワクチンの内容が毎年異なるからです。



Q：効果的な接種時期は？

A：10月～11月末まで、遅くとも12月中旬までには済ませてください。

Q：2回接種する場合の接種間隔は？

A：効果的な接種間隔は4週間です。13才未満は最低でも2週間あけてください。(13才以上の場合は最低1週間です)

Q：ワクチン接種の時に飲んでいてはいけないお薬はありますか？

A：●免疫抑制剤 ステロイド ⇒ワクチンの効果が減弱してしまいます。
●アスピリン ⇒副作用（ライ症候群）が出やすいです。
#抗生剤、感冒薬はOKです。

Q：他の予防接種との接種間隔は？

A：インフルエンザが先の場合。⇒次のワクチンは6日以上あけてください。インフルエンザが後の場合。◆生ワクチン（ポリオ 麻疹 風疹 水痘 おたふく BCG MR ロタ）が先なら、27日以上あけてください。◆不活化ワクチン（Hib 肺炎球菌 三種混合 日本脳炎 A型肝炎 B型肝炎 破傷風 ヒトパピローマ 狂犬病）が先なら、6日以上あけてください。

今月のハイライト

- ・インフルエンザ ワクチン接種Q&A！・1、2P
- ・各院のトピック！・・・・・・2P
- ・ちゃんことお相撲さんのお話！・・・・2P
- ・うがいには2種類の方法がある！・・・・3P
- ・あえて体を動かしてみよう！・・・・3P
- ・もう雪が降り始める頃なんです！・・・・4P
- ・舞うほど嬉しい舞茸の健康成分！・・・・4P

Q：卵アレルギーの子供にワクチンを接種してもよいのでしょうか？

A：鶏卵の二次製品を食べているお子さんは、安全に接種できています。

Q：気管支喘息の方にワクチンを接種してもよいのでしょうか？

A：予防接種前の2週間、喘息発作がなければ大丈夫です。
#もし発作が起きてしまったら発作後2週間以上経ってから接種するようにします。接種後は、発作がでないことを確認するために院内で30分間待機が必要です。

Q：妊婦、授乳婦の方への接種は？

A：当院では妊娠14週以降（安定期）の妊婦の方に接種しています。妊娠初期で接種希望される方は、産婦人科に御相談ください。妊婦のお母さんが予防接種を打つと、母子ともに免疫を獲得できます。胎児へも抗体が移行する為、出生後の乳児の感染防御、重症化の防止のメリットがあります。胎児への影響は、自然発生的なりスクと変わりません。



2Pへ続く➡

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

インフルエンザワクチン接種Q&A!

お母さんの副反応の発生率は、非妊娠時と変わりません。

授乳婦の方は問題ないです。

お乳を飲んでいる赤ちゃんに影響はありません。出産後すぐにも接種可能です。ワクチン接種後の避妊も必要ないとされています。

Q: 生後何ヵ月から接種することができますか?

A: 生後6ヵ月以降から可能です。

Q: もし予防接種の前に、他の病気にかかってしまったら?

A: 罹患した疾患が軽症なら症状が回復すれば接種できます。

突発性発疹症、手足口病、伝染性紅斑は、治癒後1~2週間に接種できます。

麻疹、おたふく、水痘、風疹は治癒後、約2~4週間に接種できます。



トピック!

【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★現在、インフルエンザの予防接種を行っています。

◆価格は3,500円(税込)
(1回目、2回目共に)

◆ネットのみの予約となっています。

★11/17(土)は、臨時休診とさせていただきます。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

★現在、インフルエンザの予防接種を行っています。

◆価格は3,000円(税込)(1回目、2回目共に)

◆ネットのみの予約となっています。

◆中学生3年生、高校3年生、高齢者の助成制度は対象外となっております。

★現在、ヘルストロンが期間限定で設置されています。

★10/13(土)に、クリニカルコンシェルジュ協会による指導を受けました。

★11/17(土)は、臨時休診とさせていただきます。

ちゃんことお相撲さんのお話!

伝統的なちゃんこ鍋といえば鶏ガラでダシをとり、具としてもふんだんに鶏肉を入れたものですが、これを「ソップ炊き」と言います。



「ソップ」とは、鶏肉を指す俗語

ですが、これが転じて『鶏ガラのよう痩せた力士』のことを「ソップ型力士」と呼ぶようになったそうです。

少々卑下するような言い回しですが、鶏そのものはお相撲さんにとっては縁起物!! 豚や牛は4本足で、土俵では手がついてしまった「負け」状態を意味しますが、2本足で立つ鶏は、土俵を割らない

限り負けない・・・ということになります。

「ちゃんこ」という名前は実にかわいらしい響きですが、この由来も諸説あります。

通常、ちゃんこ作りは相撲部屋の幕下力士が担当しますがその料理番を「ちゃん」と呼んでいた為という説もあれば親方のことを「ちゃん(=父ちゃん)」と呼び、弟子を、「こ(子)」と呼んでいたことに端を発するという説まで実にさまざまです。

相撲さんが大きくなる理由とは!?

一つの理由は生活習慣です。早朝から猛稽古をこなし、体がエネルギーを欲している状態でドカッと食べる。

そして、すぐ昼寝!! 1日2食ですが、なにせ量は一般人の5~6人分くらいともいわれるほどで、しかも、デザートとしてケーキをたくさん食べてから昼寝するといったことも珍しくないそうです。



ただ、厳しい稽古の賜物で、体脂肪率はそれほど高くないところが力士たるゆえん!! 絶頂期の朝青龍関は、体重140kgほどで、体脂肪率は22%だったとか・・・。日本肥満学会によると、この「22」という数値は、いわゆる標準値で、統計的にもっとも病気にかかりにくいそうです。

うがいには2種類の方法がある!

手洗い、うがいなどでも用いられる「ガラガラ」と上を向いて行う一般的な喉のうがいの他に、口のうがいも実は大切!!

うがいは、口腔内や喉にいる細菌を洗い流し感染を防ぐためのもので、うがいをする事で、細菌の体内への侵入を大幅にカットすることができます。

また、うがいは口内を潤いのある状態を保つためにも役立ちます。

口内の粘膜が乾燥していると、細菌が繁殖しやすくなり、感染につながる恐れもあるため口内が乾燥しやすい方は、こまめにうがいをするをオススメします。

うがいには、喉うがいの他に口うがいもありやり方や効果も違います。

＜喉うがい＞

口に水を30ml程度ふくみ、天井を向いてガラガラと音を立てて喉の奥を洗い、その後水を



吐き出します。喉の奥の粘膜に溜まっていた細菌を洗い流し感染を予防する効果があります。

＜口うがい＞

口に水を30ml程度ふくみ、歯に強く水を当てるような形でゆすぎます。口腔内で繁殖した細菌を洗い流すだけでなく頬や、口腔周囲の筋肉を刺激することでアンチエイジング効果も期待できます。

口の中の衛生状態が悪いと、全身のさまざまな疾患を引き起こす可能性やリスクが高まります。たとえば、口腔内の細菌が増殖するとむし歯や歯周病を引き起こすだけでなく、糖尿病、認知症、心疾患、脳梗塞のリスクが高くなります。

口腔内の細菌や歯周病と全身の疾患は密接な関係を持っているため、全身の健康の面からも口の中を清潔に保つ必要がありますね!



あえて体を動かしてみよう! ~アクティブレスト~

スポーツ現場では、すでに多くのところで取り入れられている「アクティブレスト」日本語では積極的休養と呼び、疲れたときにあえて体を適度に動かして血流を良くし、疲労回復を早める考え方です。



近所を軽くウォーキングする、ゆっくりとストレッチを行うといったことも構いませんし、近くにプールがあれば、泳ぐことも立派なアクティブレストの一つです。

疲れたなど感じたら積極的に体を動かすようにしましょう。レッチを行うと、ゆっくりとストレッチをすることで、筋肉が硬くなることによる肩こりや腰痛、冷え性、筋緊張性の頭痛などさまざまな症状も起こります。

た例えば、仕事で同じ姿勢を長く続けていたり接客などで長時間立ちっぱなしの状態が続いたりすると、血液循環が悪くなります。また、筋肉痛は筋肉が伸び縮みを繰り返すことで小さなキズができ、それを修復する過程で起こる生理現象です。そのため、血流を良くして疲労物質を分解・代謝させることが大事になります。一方で、体をあまり動かさないことによる疲れもあります。



スポーツを行う、肉体労働をするなど、体を使ってクタクタになるといふ疲れは、疲労物質が筋肉内にとどまり、う

肉体労働の疲労と動かない疲労!