

# 座り不調は座ったままで3秒！「イストレッチ」

長時間のデスクワークで、首や肩はガチガチ、脚はパンパン、背中丸まり、下半身太りも気になるけれど、仕事や生活習慣は簡単に変わらねえよ。



そんなときは、オフィスでも悪目立ちせず、座ったままでできる簡単「イストレッチ」を取り入れて悩みを解消しましょう！！

ウェブ調査では、1日の平均座り時間はなんと8時間！！**実に、1日の3分の1を「座って過ごしている」ことになりま**

そんな座り時間の長さや、座り姿勢の悪さによって起きていると思う不調について尋ねたところ「首こり」がトップで、他にも痛みや体形の崩れ、むくみなど、主に8つの「座り不調」が挙がったそうです。

専門家曰く『座り時間が長いと、姿勢を維持する筋肉が衰える。』

さらに、肩甲骨まわりの筋肉や腹筋群は加齢によって衰えるため、より影響が大きいとのこと！

## 首・肩の3秒イストレッチ！ ～オフィスでこれから習慣に～

首こり、肩こりには、腕を回したり、上体を倒す動きがGood！  
ポイントは3秒を目安に、ゆっくりストレッチし、筋肉の心地いい伸びを感じることに！



**首・肩左右イストレッチ：**手を頭の上のせ、上体を左右に倒すことで、カチカチに固まった腰から背中、首までを一気にほぐします。

- 【1】頭の上で手を組み、息を吐きながら3秒かけて体を左に倒す。  
★体の側面が伸びるのを感じて！！
- 【2】吸う息で体を元に戻し、右側に倒す。  
これを5往復繰り返す。  
★倒す側のひじは体に近づける！！

さらに朝は、脱水も重なって血管が詰まりやすくなっていますので、ベッドや布団からすぐに出ず、中で手足をモソモソ動かして軽い運動をしましょう。



特に、朝起きてすぐ家の外へ新聞を取りに行くのは要注意！暖かい家の中から寒い外に出ると、血管が縮まり血圧が急激に上がってしまうからです。

寒い日の朝、**ストレス、** 激しい運動に注意を！  
人間の身体は、夜間に血圧が下がり、早朝には上がるようになっていきます。  
夜は眠り、身体を休めるために日中は活動するために血圧の日内変動が起こります。  
朝は誰でも血圧が上がりますが、高血圧の人や血圧の上がり方が急激な人は、心筋梗塞や脳卒中のリスクが大きくなります。

# 他人事ではない！冬の血管トラブル！

その後、ホットドリンクを飲みます。冷たい水ではなく、温めることがポイント。  
ストレスも血圧を上げますが、実は、車の運転も人間にとってストレス！寒い日に車の中に入ったらエンジンだけでなく、身体も温まってから運転を始めましょう。体のアイドリングも必要です。  
また、寒い冬は屋外での急激な運動は控え、室内で適度な運動をするのがベストです。  
年末年始に食べすぎて太ったからと言って、激しい運動をするのはやめておきましょう。  
早朝は最も危険です。  
過ごし方によって、血管は健康にも不健康にもなります。リスクを減らし、血圧の上がる行動を避け、新年から血管のために、良い食事と運動を心掛けましょうね！



# わかちあい通信



## 第108号 2019年新年号

ふくおか耳鼻咽喉科 新地台耳鼻咽喉科ニュースレター  
明けましておめでとうございます。

## いんご病(伝染性紅斑)とは？

【概要】両頬に赤い発疹が出来るため「りんご病」と呼ばれますが、正式には**伝染性紅斑**と言います。ウイルス感染によっておこり、風邪と同じような症状の後に、ほっぺたが赤くなります。感染性があり小学生で春に流行することが多いです。しかし、ほっぺたが赤くなって診断がつく頃には、もう感染性はありません。症状が出て、特別な治療は必要としません。症状に気づかないうちに、感染している(不顕性感染)ことも多く、一度感染すると一生かからなくなります。(終生免疫)

【原因】ヒトパルボウイルスB19ウイルスが原因となり、患者の咳やくしゃみで飛び散り、それを吸い込んで感染します。(飛沫感染)  
感染してから発症するまでの潜伏期間は、4～28日と幅がありますが、平均16～17日です。

【症状】<前駆症状>ウイルスが感染すると、潜伏期間を経て、その後軽い風邪の症状や微熱がみられます。感染性があるのはこの時期です。伝染力は比較的弱く、集団では未感染者の約半分が感染する程度です。

<紅斑の出現>前駆症状に続いて、特徴的な発疹が現れますが、この時期には感染性はありません。両頬に紅斑がみられ、熱感(ほてり)がありますが押したときの痛みはありません。その後、腕や太ももにも発疹がでます。腕や足の発疹については、最初はプツプツした発疹ですが、そのうち広がって、他の発疹とくっついて真ん中が薄く、周りを赤くふちどったレース様になるのが特徴です。レース様の発疹は1～2日で消えていきます。手の平や足の裏には発疹はみられません。体幹部・首・おしりにも発疹がみられることがあります。



【治療】特別な治療薬はありません。1週間～10日位で自然に治ります。発疹の出る1週間くらい前から感染力があり、発疹が出る頃には感染性はないので、隔離する意味はありません。

- 今月のハイライト
- ・りんご病(伝染性紅斑)とは?・・・1P
  - ・各院のトピック!・・・1P
  - ・今月のレシピ・・・2P
  - ・飲みごろ・食べごろの温度って?・・・2P
  - ・新年お役立ち情報!～目標の立て方～3P
  - ・喉に良い食べ物・飲み物一挙紹介!・・・3P
  - ・座り不調は座ったままで3秒!・・・4P
  - ・他人事ではない!冬の血管トラブル!4P

【合併症】血液の病気を持っていると、急に強い貧血がきたり、妊婦が感染すると流産を起す事があり注意が必要です。

主な合併症としては、関節炎を起こして肘や足の関節が痛んだり、一時的に点状出血や斑状出血が出る紫斑病を起すことがあります。もともと慢性溶血性貧血(鎌状赤血球症、遺伝性球状赤血球症、サラセミアなど)を持っている患者さんの場合は、急激に貧血が進行する合併症を起すことがあります。

また、妊婦で感染を起こすと、胎児に血行性感染をお越し、胎児死亡や胎児水腫を引き起こすことがあります。胎児水腫は、感染を起こした胎児が高度の貧血や心筋炎をお越し、全身がダルマのように浮腫状となって生まれてくる病気です。



- 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】
- ★12月2日：大阪の勉強会に院長、スタッフが参加しました。
  - ★12月19日：ダスキンに大掃除、床の抗菌コートを行いました。

- 【新地台耳鼻咽喉科のトピック】
- ★12月2日：大阪の勉強会にスタッフが参加しました。

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

**新地台耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0562-54-2700  
知多市新地台 2丁目 4番 30

発行

## 雑炊の基本！とろとろ卵のキムチ雑炊！

### 【材料：1人分】

- キムチ・・・・・・・・50g
- ご飯・・・・・・・・1膳弱
- 卵・・・・・・・・1個
- ★水・・・・・・・・300cc
- ★鶏ガラスープの素  
・・・・・・・・小さじ1
- ★醤油・・・・・・・・小さじ1
- ねぎ（飾り用）・・・適量



### 【作り方】

- ①鍋にキムチと★を入れて、火にかける。（キムチは漬け汁も捨てずに入れます。）
- ②①が沸騰してきたら中火にし、ご飯を入れて、1分ほどグツグツと煮込んだら火を止め、溶き卵を加えて蓋をする。
- ③蓋をして蒸らして1分、ねぎを散らせば完成です。（卵は余熱で調理。ふっくらトロトロたまごに仕上がります）
- ④全体をよく混ぜて、召し上がれ～♪

## 飲みごろ・食べごろの温度って？

### 料理を提供する際の「飲みごろ・食べごろ」の温度とは？

一般的に、料理は体温±25～30℃が適温と言われていますが、酸味以外の基本味は温度に左右されやすいことも知られています。



例えば、甘味は体温付近が最も強く感じ、塩味と苦味は温度が低いほうが強く感じると言われています。その為、スープやみそ汁など調理直後の熱いときに、ちょうどよい塩加減にしてしまうと、食卓で飲んでいる間に冷めて味を濃く感じてしまうということも起こり得ます。

個人差はあるものの、このくらいの温度を狙って出すと美味しいと思ってもらえる適温はあります！！

### ＜参考：飲食物を美味しく感じる適温の目安＞

- ◆サイダー・・・・・・・・5℃

- ◆冷水・・・・・・・・10℃
- ◆ビール・・・・・・・・10℃
- ◆冷奴・・・・・・・・15～17℃
- ◆かゆ・・・・・・・・37～42℃
- ◆温めた牛乳・・・・・・・・40℃
- ◆酒のかん・・・・・・・・50～60℃
- ◆湯豆腐、茶碗蒸し・・・・・・・・60～65℃
- ◆スープ・紅茶・コーヒーなどの一般的な飲み物。・・・・・・・・60～65℃

### ＜美味しさ・うれしさを引き出す飲食物の「適温」＞

適温で提供された飲食物は「美味しい」と感じられるものですが、これと同時に、寒い時期の温かいドリンクや炎天下で飲むよく冷えたコーヒーなど、飲食物を飲んだり食べたりする「環境」によっても、美味しさを感じる温度は異なります。

例えば、炎天下で大量の汗をかき、水分補給のためにお茶を飲むような場合、水分補給

に加えて身体を冷やす目的も大切ですので、温かいものではなく冷たい飲み物を飲むほうが効果的ですよね。

逆に、寒い屋外から暖かい室内に入って飲む温かいコーヒーは、身体だけでなく心も温まります。



飲食物は、それらの持つ栄養素だけでなく、「美味しい」ことによる「うれしさ」を得られる存在でなければ意味がありません！！飲食物や料理は、温度を上手く選んだり調節することで、美味しい、うれしいを引き出すことが可能なのです！！

必ずしも、温かければよい、冷たければよい、というものではありません。その料理の種類や、暑さ・寒さなどの環境、体調や気分なども考えて、飲食物や料理の温度に気を配られると良いですね(´\_`)

## 新年お役立ち情報！～目標の立て方～

せっかくなら、結果につながる現実的な目標を立てたいものですが、そのためには、次の3つの問題点に注意！ **まずは、現実的になろう！**



### 「あいまいな言葉はNG」

目標が長続きしない理由として「立てた目標が曖昧」であることが多いそうです。例えば「もっと本を読む」という目標。このままでは曖昧である為「どういったジャンルの本を読み」「何冊読み」「いつ読むのか」を明確にすることが大切！

そうでもしなければ、目標が達成できたかどうか判断しようがないので、何をいつ、どのようになどと特定しつつ、達成の目安を入れると良いでしょう。

### 「実現不可能に近い目標はNG」

野心的になるのはいいことですが、あまりにも現実から遠ざかった目標は、諦めや挫折につながりやすいのです。

例えば、今まで一度も走ったことがないのに、『明日から5キロ走る』という目標は身体的にも無理な話・・・。ビジネスでもそれは同じで到達可能な目標を心がけるべきです。

### 「マルチタスクはNG」

スマートフォンやマルチタスクは大歓迎ですが人間にとってのマルチタスクは効率的ではありません。結果的に1つのタスクにかかる時間が長くなり、集中力も落ちます。沢山のことを盛り込むのはやめましょう！

新年の目標も同じで、重要なものを絞り込む方が実現に近づきそうですよ！

## 喉に良い食べ物・飲み物一挙紹介！

喉が痛いとき食事の際も何かと不便で、気分も沈みがちになりますよね。。。そんなときは喉の痛みをやわらげる食べ物や飲み物を積極的に摂取するようにしましょう！！



### ＜喉の痛みに効く食べ物＞

【ねぎ】ねぎに含まれるアリシンという成分に殺菌効果があり、ネギオールには抗炎症作用があります。

【しょうが】しょうがに含有されているジンゲロールやシヨウガオールという成分は殺菌作用を持ち、血行をよくします。

【大根】大根のアリルイソチオシアネートという成分には

抗炎症作用、殺菌作用があるとされています。

【蓮根】蓮根は抗炎症作用を持つタンニンという成分を含んでおり、ビタミンCも多く含まれています。

【きんかん】きんかんのヘスペリジンという成分は喉の炎症を抑えるほか、蓮根同様にビタミンCが多く含まれています。

【かりん】かりんは殺菌・抗炎症作用に優れるとされており、ビタミンCやポリフェノールも多く含んでいます。

【ゆず】ゆずはビタミンCが豊富で粘膜の保湿や保護効果も併せ持ちます。



【黒豆】黒豆のアントシアニンは、痰を取り除く作用があるとされています。

### ＜喉の痛みに効く飲み物＞

【はちみつ】殺菌効果があるはちみつは、疲労回復や胃腸の調子を整える作用もあるのでそのまま食べてもよし、ドリンクに溶かして飲んでもよしの食材です。

【ハーブティー】カモミールやユーカリなどのハーブティーは、喉の痛みを鎮めてくれる効果があります。

【緑茶】緑茶のカテキンは、殺菌作用に優れているのは有名な話です。

風邪や乾燥による痛みの際にも、今回ご紹介した食べ物や飲み物を試してみてくださいね！