

脳トレにチャレンジ!!

楽器の素材エトセトラ!

楽器の素材は様々ですが、動物の身体の一部を利用した楽器も少なくありません。

ドイツの洞窟で発掘された世界最古といわれるフルートに似た楽器は、マンモスの牙で作られています。また、ラテン音楽でよく使われる、「キハーダ」という打楽器には、ロバや馬の下あごの骨と歯が使われています。

ラテン音楽とはかけ離れますが、時代劇の効果音や、北島三郎さんの有名な演歌『与作』に使われている「カーツ」という乾いた音も、キハーダの音です。

骨といえば、人骨が使われた楽器もあります!

チベットの楽器「カンリン」には、風葬で弔われた死者の大腿骨がまるごと使われているのだとか・・・。また、ラマ教の儀式で使われる太鼓「ダマル」には、なんとヒトの頭蓋骨や皮が使われているそうです!?



他にも、日本伝統の「三味線」には猫や犬の皮が使われていますし沖縄や奄美地方に伝わる民族楽器「三線(さんしん)」には、ヘビの皮が張られています。

また、バイオリンの弓には、今も昔も馬のしっぽの毛が使われています。

どんなに科学技術が進んでも、楽器の繊細な音は、人工素材では補えないものがあるようですね!!

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。

1	伝	2	筆	3	修	4	投
解	□	表	□	料	□	放	□
	明		録		解		画
	教		号		論		像

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) 「あふあすとる」
答「 」 | 2) 「ちやしーといると」
答「 」 | 3) 「おとわにそ」
答「 」 | 4) 「しゆりつん」
答「 」 | 5) 「ちぎりよこ」
答「 」 | 6) 「ふうくわち」
答「 」 | 7) 「えべとれす」
答「 」 | 8) 「ひようりうゆ」
答「 」 | 9) 「あすとめじ」
答「 」 | 10) 「ごきうかくがん」
答「 」 |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|

※小文字もふくまれているよ!

~漢字テスト正解~ : 1) 説 2) 記 3) 理 4) 映

わかちあい通信

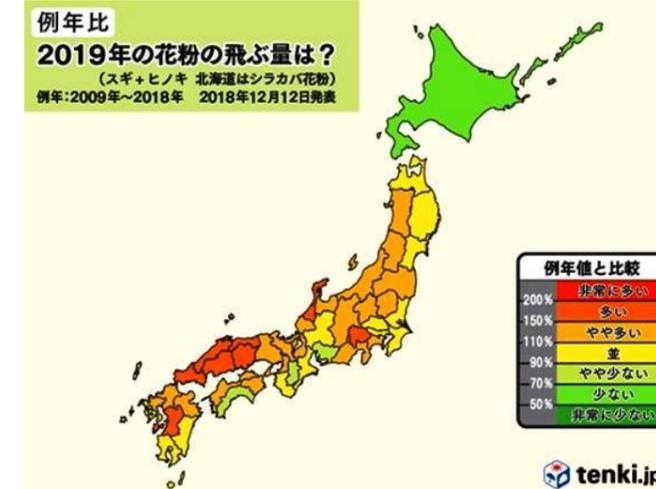


第109号 2019年2月号

今年の花粉飛散動向は?

今年の花粉飛散の動向はどうか、そして、意外な対策法とは何か解説致します!

今年のスギ花粉は、例年(過去10年の平均)の飛散数と比べてやや多めと予想されています。



(2019年春の花粉飛散予測(第2報) 日本気象協会 tenki.jp より引用)

しかし、スギ花粉の飛散量は年によってかなり変動があり、多い年の翌年は少なく、少ない年の翌年は多い傾向にあります。

昨年と比較をすると、東北から北陸にかけての日本海側、西日本の一部では、昨年の飛散量を上回る見込みです。多いところでは、昨年の約2倍の花粉が飛ぶという予想です!!

＜初期療法って何?＞

年が明けると、そろそろあの季節・・・。花粉症に悩まされている方には、つらい時期が近づいてきます。花粉症にはいろいろな対策がありますが、近年広まりつつあるのが「初期療法」です。

病気の治療は、症状が出てから行うのが原則ですが、花粉症の場合には、症状が出る前から治療が認められています。その1つが「初期療法」で、薬を使った予防治療のことです。

予防といっても、花粉症にならないわけではありませんが「症状を軽くする。症状が出る期間を短くする。最盛期に使用する薬の量を減らす」などの効果が期待されています。

実績については、まだ正式のデータはありませんが、

今月のハイライト

- ・今年の花粉飛散動向は?.....1P
- ・各院のトピック!.....1P
- ・今月のレシピ.....2P
- ・外出先でも緑茶を楽しむ!
水筒利用時の3つのコツ!.....2P
- ・優位感覚、あなたはどのタイプ?.....3P
- ・素朴な疑問!鳥インフルエンザとは?3P
- ・脳トレにチャレンジ!!.....4P

約半数の方に症状の軽減がみられ、およそ70%の方になんらかのプラス効果(症状の短期化など)がみられます。(複数の民間調査より)

初期療法の特徴は、花粉が飛ぶ少し前(2週間程度前)から薬による治療をはじめめる点です。

花粉の飛散開始日はその年によって、また、地域によっても異なるので、テレビやインターネットなどの花粉情報をチェックして、早めに対応する必要があります。

初期療法には、プラス面が多いのですが、その一方で誤解されている点も少なくありません。初めて初期療法を受ける方も、以前一度失敗したという方も、初期療法についてきちんと知っておくことが大切です。

他に症状が出る前のレーザー治療もあります。詳細は当院HPをご覧ください。



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★1月16日:ダスキンによる大掃除を行いました。床の抗菌コートもしてあります。
- ★現在、新人スタッフ研修中です!

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★2月より中待合室コンシェルジュが対応します。

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

発行

低カロリーな豆腐バナナプリン♪

【材料：カップ4個分】

- バナナ・・・1本
- 【A】**
- 豆腐（絹）・・・100g
- ヨーグルト・・・100g（無糖）
- レモン汁・・・小さじ1
- ハチミツ・・・小さじ2
- 熱湯・・・1/4カップ
- 粉ゼラチン・・・5g

【作り方】

- ①バナナは、飾り用に人数分の輪切りにしてとっておく。（レモン汁をかけると変色しません）
- ②残りのバナナと**【A】**を全て加えてミキサーにかけ、ボウルに移す。
- ③熱湯にゼラチンを入れよく溶かし②のボウルに加えてよく混ぜる。
- ④型やカップに流し込み、冷蔵庫で約1時間冷やし固めて、①のバナナを飾りつければ完成～！！



外出先でも緑茶を楽しむ！水筒利用時の3つのコツ！

日本人に馴染みの深い緑茶。水筒に入れて持ち歩きたいけれど、酸化するからよくないという声も・・・。緑茶の持ち歩きは、NGなのでしょうか？



「酸化した緑茶は体に悪い」は誤り！？

緑茶を含む「お茶」に限っての話にはなりますが、実際に抽出した後で、時間が経って酸化したものを飲むことで、健康に悪影響を与えるかというと・・・そういうことはありません！！時間が経ったお茶は、香りや味はやはり落ちてしまいますが、水筒に入れて持ち歩いたお茶を飲んでいただけからといって、健康を害することはありませんので安心して下さい。

◀緑茶の酸化を防ぐ4つのコツ！▶

◆緑茶を淹れるのは飲む直前にする！

水筒には熱湯だけを入れ、ティーバックの緑茶や1回分ずつ個包装になった粉末茶を別に持って行き、飲むタイミングに合わせて緑茶を作ります。こうすれば外出の度に1度だけですが、淹れたての緑茶を飲むことができます。シンプルですが、お茶屋さん直伝です！



◆低温で持ち歩く！

緑茶の酸化は温度が高い方が早く進みます。そのため、お茶を淹れる際に氷で急冷し、冷たい状態で持ち歩きます。この方法で淹れると氷でお茶が薄まるので、最初に濃いめに淹れておくのが良いでしょう。同様に「水出し緑茶」を冷たいまま持ち歩いても、酸化は遅くなります。

◆レモン汁を1滴たらす！レモンに含まれているビタミンCの抗酸化作用を利用して酸化を遅らせる方法です。味が変わらない程度に入れればOKです。

【番外編】

◆焙煎度の高いほうじ茶や番茶などを持っていく！

「ほうじ茶」「番茶」など焙じた茶を水筒に入れて持ち歩きます。どうしても緑茶でないと、というこだわりがなければもともと茶葉に火が通っている分、これらのお茶の方が変色や味の変化が緑茶より遅いように思います。



ペットボトルのお茶も手軽ですが、エコで経済的で自分の好きなものを好きな温度で飲むことができる「水筒」は、一度使ったら手放せない人も少なくないでしょう。水筒を利用しようか迷っている人も、ぜひ上手に水筒を使って、外出先の飲み物を楽しみましょう！！

優位感覚、あなたはどのタイプ！？

人間には、視覚、聴覚、身体感覚（触覚）、味覚、嗅覚という「五感」があります。このなかで、物事を判断する手掛かりとしてよく使われるのが「視覚」「聴覚」「身体感覚」の3つの感覚ですが、このうちどれをメインに使うのか、つまり「優位感覚」の違いによって、人の性格や行動の傾向は大きく分かります。

優位感覚を知る手掛かりの一つとなるのが「買い物」の仕方！特に「服」を買う際に重視することに、その人の優位感覚の特徴がとてよく表れているそうです！！



【視覚優位の人】色やデザインから着ている自分をイメージして買う。

画像や映像でイメージを思い浮かべることが得意です。買い物をする際には、服の色や形、デザインに惹きつけられます。店に並ぶ服を見ながら、それを着ている自分をパッとイメージできます。そのため、見た目の印象で「ステキ」「似合っている」と思

ったら、わりと迷わずに買い物ができるタイプです。

【聴覚優位の人】情報を集めて計算して服を買う。

耳から入る情報の処理に長けており、論理的に考えるのが得意です。そのため、買い物をする際にはその商品に対する「情報」を重視します。服を買う時には、素材は何か、店員が勧めるポイントは何か、コスパはどうか、こうした情報を集めます。

【身体感覚優位の人】着心地やフィット感を確かめながら買う。

触覚や身体になじむ感覚を重視します。買い物をする際には、肌触りやフィット感をじっくり確かめます。そのため、服を買う時には何枚も試着してから、購入を考えます。

自他の優位感覚の違いを知ることによって、「自分らしさ」に気づき、他人の「その人らしさ」を認めること・・・すると、人生や人間関係は、もっともっと楽しく感じられるでしょう。

素朴な疑問！鳥インフルエンザとは？

インフルエンザは動物にも感染し、中でも鳥類に感染するA型のインフルエンザウイルスを「鳥インフルエンザ」と言います。鳥インフルエンザウイルスは、鳥同士で感染するもので、通常は人には感染しないと思われていたが、近年、鳥インフルエンザに感染する事例が各国で確認されています。



A型

加熱すれば、鳥インフルエンザウイルスは感染性がなくなるそうです。

鳥インフルエンザウイルスは、野生のカモなどが自然宿主ですが、ニワトリなどに感染し高い病原性を示すウイルスに変異したものを「高病原性鳥インフルエンザウイルス」と言います。ニワトリが、このウイルスに感染すると多くが死亡してしまい、海外では人の死亡例もあります。「感染した鶏肉や卵を知らずには食べたら、うつるのでは？」と心配になるかもしれませんが、厚生労働省によると日本ではそうした事例はなく、70℃以上になるように十分に加熱すれば、鳥インフルエンザウイルスは感染性がなくなるそうです。

鳥インフルエンザの人への感染ルートは、病気の鳥の羽や乾燥したフンを吸い込んだり、内臓に触れた手から体内に入った場合といわれています。

ただ、日本では、この病気にかかったニワトリの処分や施設などの消毒が徹底されているので、通常の生活では感染の危険性は低いと言われています。

まだまだインフルエンザには、注意が必要なので、気を付けて下さいね！