

クロスワードパズルに挑戦!

美しい月に求めた癒し!!

電灯もテレビもスマホもなかった時代、日が暮れた後、夜空に輝く月を観賞することは、古の人たちの大切なエンタテインメントでした。日本には、そんな月を愛でるためだけに設計された建築が幾つかあります。その筆頭に挙げられるのが、京都の「桂離宮」です。



桂離宮が建つ桂地方は古くから観月の名所で、地名は中国の「月桂」の故事に由来します。桂離宮のなかには「月見台」「月見橋」「月波楼」「浮月の手水鉢」「歩月」など、月に関する

名称や装飾が多数見られます。また、通常より床が高く、軒が短くなっているなど、少しでも長く月見が楽しめる設計になっているそうです。

同じく京都の「銀閣寺」も正面にある「月待山」から昇る月の出を待つために造られた建物。庭に敷石が敷かれたり、軒裏に銀箔が貼られることで、月光が反射して室内に入ってくる効果まで計算されていたのだとか。

いずれも、月に対する情熱に驚かされますが桂離宮の造営を切望した八条宮智仁親王も、銀閣寺の建立を夢見た足利義政も政治的には不遇でした。満たされない思いへの癒しを美しい月に求めたのかもしれないね・・・。

クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA→Dの順に並べてできる言葉はな～に?

◆◆ヨコのカギ◆◆

- 1 十五夜に飾る植物は?
- 2 米の収穫作業のひとつです。
- 3 エレベーターの表示では「B」です。
- 4 よく飼われているペットなんだニャ!
- 5 石原裕次郎と牧村句子のデュエット曲「○○○の恋の物語」
- 8 ○○○○足りて礼節を知る。
- 10 和風の携帯薬入れ。黄門様でお馴染み。
- 12 恋愛運や金運などを見てもらいます。
- 13 カラオケで離さない人もいます。
- 15 招く人はホスト。招かれる人は○○○。
- 17 月の模様はウサギがこれをついてる?
- 18 佐渡島に保護センターがある鳥。

こたえ!

A	B	C	D
---	---	---	---

1	6	9		13	16	20
		B				
2			11		17	
					C	
		10				
3	7				18	21
				14		
4		A	12		19	
5				15		D

- 21 年下の女きょうだい。
- 19 体の90%以上が水分の水に住む生き
- 16 木を育てたり切り出したり加工した
- 14 操
- 9 鉄棒や跳び箱を使って行う○○○○体
- 7 野山を耕して田畑にすること。
- 6 膝より下、くるぶしより上。
- 4 深谷、下仁田、九条と言えば?
- 1 電流を流したり切り切ったりする装置。

◆◆タテのカギ◆◆

わかちあい

2019年9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



睡眠時無呼吸症候群とは?

(Sleep Apnea Syndrome : SAS)

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中、1時間当たりの無呼吸(10秒以上の呼吸が停止した状態)が、5回以上繰り返される病気です。

日本の潜在患者数は300万人以上とされています!

【原因】睡眠時無呼吸は、上気道(空気の通り道)が閉塞することにより起こります。

閉塞の原因は、肥満、首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大アデノイド、気道へ舌が落ち込む、鼻が曲がっているなどが挙げられます。

顎が小さい(小顎症)ため、気道がふさがれやすく、やせているのにSASである方もいらっしゃいます。

【症状】いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。

また、SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。

SAS特有の眠気は、交通事故を起こす危険もあり、労働災害などにつながる可能性があります。

【合併症】SAS患者さんの多くは高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を合併しています。放置すると生命に影響を及ぼすことがあります。最近では肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症の「死の四重奏」に「SAS」を加え「死の五重奏」と言われることもあります。

それほどSASは生命に関係している疾患です。しかし、SASを治療することで「四重奏」を軽減できたり、予防することもできます。

【検査】夜間睡眠中の呼吸状態を測る検査です。自宅で眠りながら検査をしてもらいます(要予約)



【治療】睡眠時無呼吸症候群の治療法の中で、最も有効性が高く安全かつ確実な方法がCPAP療法です。睡眠中に鼻マスクを装着し、鼻マスクから空気が一定

今月のハイライト

- ・睡眠時無呼吸症候群とは?.....1P
- ・各院のトピック!.....1P
- ・ネーミングセンスは?!.....2P
- ・季節の演出にはやっぱり虫の声!...2P
- ・今月のレシピ.....3P
- ・ブーム再来!タピオカQ&A(栄養編)3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!.....4P

圧で送り込まれ、睡眠中に緩んだ喉の筋肉によって喉が塞がってしまうのを防ぎます。送られてくるのは、酸素ではなく空気です。

CPAPを使うことによって、熟睡ができるようになり、昼間の眠気から解放され、仕事や運転などでも眠気がなく集中できるようになることが多いです。



日本では、健康保険で中等症以上の睡眠時無呼吸症候群の方が保険適応です。

治療成功のカギは、適正な空気圧設定とマスク選択/フィッティングで、そのため専門医療機関を受診し睡眠ポリグラフ下で適正圧を設定/効果確認することが重要です。



トピック!



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★9/6(金)「みみはなのどせがわクリニック(福岡県)」のスタッフの方々が当院を見学。
- ★9/6(金)ふくおか耳鼻咽喉科 開院13周年!
- ★臨時休診⇒9/11(水) 9/18(水)

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★臨時休診⇒9/3(火)午後休診。

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

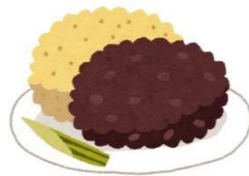
新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

発行

ネーミングセンスは?! ~おはぎとぼたもち~

日本独特の風習として、秋分の日・春分の日と前後3日をつなげた1週間のことを彼岸と呼び、亡くなった先祖を供養する習慣がありますが、供養のお供え物といえば「おはぎ」と「ぼたもち」というのが定番ですね。

お彼岸の行事食として庶民にも広まったのは江戸時代のことですが、小豆も砂糖も昔は貴重品で高価でしたから、頻りに作ったり食べたりできるものではなかったようです。



一方、日本各地で語り伝えられる民話や昔話の中に「おはぎ・ぼたもち」の出て来る話が少なからず見受けられます。代表的なのが、おはぎ(地域によってはぼたもち)の呼び名が「半殺し」であったことから起きる、勘違いの笑い話です。

おはぎは、ご飯団子のあんこ餅です。もち米とうるち米を蒸して、潰しながら丸めたものに、あんこをまぶしつけて作ります。蒸したもち米をなめらかなお餅になるまでつ

かないで、ごはんのツブツブが残るくらいに潰した段階で丸めてしまうため「半殺し」と呼ばれたそうです。それに対して、つきあげた「餅」で作る、今で言う“あんころ餅”のことを「本殺し」と言いました。

遠くからきた客人をもてなすために家人(宿屋)が「明日は半殺しにしようか、本殺しにしようか」と相談しているのを当の客人が盗み聞きしてしまい自分が半殺しの目にあわされるのではないかと慌てふためくお話になっています。



落語の「半殺し」は、恐れをなしたお客が朝までにみんな逃げ出してしまうオチですが、民話の中には、逃げてしまうものも、震えながら朝を迎えると「どうぞ」とおはぎが出て来る話も両方見られます。

そんなネーミングセンスってどうなのよ?って思う人もいるかもしれませんが、昔の日本人(多くは農民)で、飾らない、明るく逞しい人たちだったような気もしませんか(^_^)

短時間! 焼きカレーグラタン!

【材料(1人分)】

- マカロニ・・・60g
- 玉ねぎ・・・1/2個
- ベーコン・・・1枚
- カレールー・・・1ブロック
- 水・・・200cc
- 塩小さじ・・・1/2
- とろけるチーズ・お好み



【作り方】

- ①器にマカロニと水・塩を入れ、600Wレンジで3分チンします。
- ②①の時間が来る間に、玉ねぎをスライスし、ベーコンを1cm幅に切ります。
- ③①に②とカレールーを入れて混ぜたら、更に2分チンします。
- ④③を混ぜて、とろけるチーズを上に乗せたら、トースターで焦

ブーム再来! タピオカQ&A! (栄養編)

行列ができるタピオカミルクティー専門店もあちこちで見られ、ブームになっています。



タピオカは、トウダイグサ科の「キャッサバ」という植物の根茎、すなわちキャッサバ芋からとった「デンプン」を丸めて作ったお団子のようなものです。

タピオカQ&A! (栄養編)

Q: 原料のキャッサバが有毒だから危険?

A: 過去には輸入食材のキャッサバの葉から青酸配糖体が検出されたことがあります。この青酸配糖体は、キャッサバ芋の苦味種に含まれていることが多いようですが、仮にタピオカを作るのに苦味種を使ったとしても、キャッサバデンプンの加工工程では水さらしなどが繰り返されて取り除かれてしまうため、この過程で無毒化されています。デザートでタピオカを食べても全く問題ありません。

Q: 食物繊維が豊富なため、過剰に食べると下痢になる?
A: 食物繊維はさほど多くありません。タピオカでおいしく便秘解消! という訳にはいきそうもありません。

Q: 食べ過ぎでアレルギーになる?

A: 食品アレルギーは一般的にたんぱく質に反応することが多く、また、デンプンアレルギーは日本では症例が少ないので一般的には大丈夫だと思います。しかし食品なので100%アレルギーにならないとはいいい切れません。小麦、そば、米など炭水化物を多く含む食品にアレルギーのある人は、念のため注意された方が良いでしょう。

Q: タピオカはデンプンの塊なので太る?

A: 量によります。タピオカドリンクの場合、1人分はゆでて20~30g程度なのでタピオカパールだけであれば20kcal程度。

これだけならさほど問題になるカロリーではないかもしれませんが。問題は、ドリンクやデザートがかなり甘めに味付けされていること・・・こちらで知らず知らずのうちにカロリーを摂取している可能性は高いです。

Q: タピオカそのものより甘いドリンクに入れられるのでよくない?

A: 冷えたものは甘さを感じにくいため、室温よりも甘みを強くしてあります。丸くて可愛い見た目、ほんのりと甘みのあるモチモチ感がたまらないタピオカですが、一緒に摂っているドリンクやデザートには砂糖の使用量が多いことは忘れずほどほどにですね。

タピオカは「心の栄養」

可愛いタピオカは、心の栄養です。心と体の栄養のバランスを考えながら、タピオカブームを楽しみましょうね!

季節の演出にはやっぱり虫の声!

実は、虫の音に癒しを感じるのは、世界でも日本人とポリネシア人だけなんだそうです。持って生まれた感性だったのですね!

このギザギザとバチヤツメのようなところが高速でこすれあうことで、あの鳴き声が出ているのです。さらに、左右の前羽には発音鏡という薄くて固くて丈夫な膜でできている共鳴装置が備わっています。

状態(ろじょうき)があり、下の羽の表側は、丁度ギザギザが当たる部分がバチ状やツメ状(摩擦器)になっています。



前の羽の根元の所が少し重なり合うようになっています。コオロギ科のものは右の羽が上、キリギリス科のものは左の羽が上になっています。上の羽の裏側には、ギザギザのヤスリようになっていて、摩擦器が備わっています。

ずつあります。

スズムシやキリギリスは、前羽と後羽がそれぞれ一対ずつあります。

《秋の虫の鳴くしくみ》

アブラゼミのけたたましい声に盛夏を感じ、ヒグラシのもの悲しい鳴き声に夏の終わりを感ず、スズムシやマツムシの声に秋の夜の癒しを感じる・・・日本人にとっては、虫の声はわざわざお金を払ってまでも楽しみたい季節の演出でした。