

クロスワードパズルに挑戦!

チーズと罰ゲーム!

体を温める料理といえば鍋ですね。これも日本に限ったことではなく、世界各地で見られます。フランスの代表的な家庭料理「ポトフ」もある意味鍋料理ですし、ロシアの「ボルシチ」もまたしかり。日本の鍋のように「皆でつつく」ものとしては、スイスの「チーズフォンデュ」がそうですね。

チーズは体を温めてくれる食材のひとつ。さらに具として、海老や鶏肉のささみ、カブなど「体を温めてくれる食材」を用いれば心も体もポッカポカ! 寒い冬にはオススメです。

ちなみに、チーズフォンデュを食べるときはワインが合いそうだな・・・と思いきや、冷たい飲み物は避けたほうが良いと言えます。食べたチーズが胃の中で冷やされて固形化してしまうのを避けるためです。



余談ですが、スイスではフォークや串に刺した具をフォンデュのお鍋の中に落っこしてしまったら「罰ゲーム」を受けるのが風習となっているとのこと! 落っこしてしまっただけの人が食事やお酒をおごったり、歌を歌ったり・・・鍋を囲んでワイワイと皆で罰ゲームを決めるのも、あったかい「だんらん」のひとコマですね。

クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉はな～に?

◆◆ヨコのカギ◆◆

- 1 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます。
- 2 一、二、三や1、2、3など。
- 3 春の海や六段の調を奏でる楽器とは?
- 4 小銭入れに入れる物。
- 6 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ。
- 8 空からチラチラと降ってきます。
- 10 山田太郎さんならT・Yです。
- 12 怒ると頭に生えるかも?!
- 14 車窓を流れていくもの。
- 16 剣道で使う道具。
- 18 ご来光を見る為に登る人もいます。

こたえ!

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

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

- ◆◆タテのカギ◆◆
- 1 障子より破れにくくような建具は?
 - 3 彼は○○○東西の文学に詳しい。
 - 5 素振り中のバットが切るもの。
 - 6 テンサイなどから作られる調味料は?
 - 7 漫談家が巧みな○○○○で沸かせる。
 - 9 カキやタイラギ、コトブシなど。
 - 11 ○○○○考査。○○○手当。
 - 13 寒い日には氷が張ること。
 - 15 2019年の十二支は何だった?
 - 17 闘鶏に使われる鶏。漢字は軍鶏。
 - 19 農具や収穫物を入れておく建物。壁の○○○から風が拭き込んだ。
 - 21 旅客機に乗ってためる人もいます。

わかちあい

2020年新年号

通信

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科 ニュースレター

明けましておめでとうございます。

今からご準備を! 花粉症について!

日本人の4人に1人が花粉症といわれています。しっかり予防策をとるとともに、早めの治療で重症化を防ぎ、つらい症状を乗り切りたいものですね!

＜早い段階で症状を防ぐ「初期療法」＞

花粉の飛散が始まり、1～2週間に渡って花粉を浴び続けていると、鼻の粘膜では炎症が起こります。我慢しきれないほど症状が重くなってから治療を開始したのでは炎症が進んで回復するまでに時間がかかります。そこで、近年は花粉が飛散する前から治療を始めて症状の進行を防ぐ「初期療法」(または初期治療)が定着してきています。症状のない早い段階から薬で治療し、重症化を防ごうというものです。

初期療法で用いる薬は「第2世代ヒスタミン薬」「ケミカルメチルエーター遊離抑制薬」「抗ロイコトリエン薬」「T_H2サイトカイン阻害薬」「抗プロスタグランジンD₂・トロンボキサンチンA₂薬」の5種類で、このうち1種類が選択され、花粉の飛散が終わる時期まで治療を続けることで、くしゃみや鼻みずなどのアレルギー症状に効果が得られます。

＜レーザー治療について＞

Q: レーザー手術は、どういう方がされたほうがよいのでしょうか?

A: アレルギー性鼻炎花粉症の方です。特に以下のような方です。

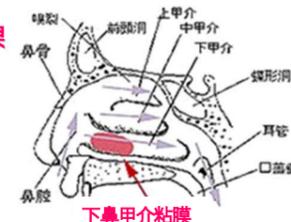
- ◆1年中症状のある方。◆薬を飲んでも効果の乏しい方。
- ◆薬が飲めない方。
- ◆妊娠を予定している方及び授乳中の方。
- ◆お薬の副作用で眠気が出ることもありますので、受験生や車の運転が必要な方。

年齢は、小学生高学年からお年寄りの方まで可能ですが他に疾患があり治療中の方は医師に相談下さい。疾患によりできないこともあります。麻酔薬にアレルギーがある方もできないことがあります。

Q: レーザー手術はどのようにして効果

A: 鼻の粘膜を炭酸ガスレーザーで焼いて、粘膜の性質を変えます。皮膚の火傷や傷の後に瘢痕ができるのと同じような状態になります。

粘膜は、また再生してきて元に戻ります。そして、アレルギーの原因が鼻に入ってもアレルギー反応(鼻水鼻づまり、くしゃみ)が起こりにくくなります。



今月のハイライト

- ・今からご準備を! 花粉症について!・・・1P
- ・今月のレシピ・・・2P
- ・冬野菜が効果的!・・・2P
- ・日々失われる鉄分を補給しよう!・・・3P
- ・寒いからこそ要注意!～食中毒～・・・3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!!・・・4P

Q: レーザー手術は実際、どのような方法で行うのでしょうか?

A: 診察室で行います。

①麻酔(局所麻酔): 麻酔のお薬を浸したガーゼをお鼻の中に入れます。(左右4枚づつ) ガーゼの入った状態のまま待合室で約15分間お待ちいただきます。その後ガーゼを取り、お鼻の中をファイバーでお見せします。

②レーザー: 横に寝た状態になり鼻の粘膜(下鼻甲介)をレーザーで焼きます。

両鼻で約5分間で終わります。手術中、焼ける臭いはしますが特に痛みはありません。

手術後もお鼻の中をファイバーでお見せしながら手術の経過等をご説明します。その後ネブライザーを行い終了です。合計30分ぐらいで終わります。



Q: レーザー手術の効果は?

A: 個人差があります。お薬を飲む必要がなくなったりお薬の強さが軽くなったりと、80～90%ぐらいの方に鼻の症状の改善があるとされています。

特に、お薬では改善しにくい鼻づまりです。

残念ながら100%ではありません。

持続期間は2～3年とされています。

また、目の痒みには効果はありません。

粘膜は再生してくるため永久ではありません。

効果は粘膜の再生とともに落ちてきます。

花粉の飛散量が多いと比較的効果は薄れます。

効果が落ちてきたら、レーザーは繰り返し行うこともできます。ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。

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

お餅トースト！【海苔しょうが醬】

- 食パン・・・1/2枚 ●角もち（薄切り）・・・1/2個
★醤油…小さじ1 ★砂糖小さじ…1/2 ★しょうが（チューブ）…小さじ1/4
●きざみ海苔・・・ひとつまみ

【作り方】

- ①食パンにきざみ海苔をのせ、その上に角もちをのせる。
- ②★の調味料を混ぜて①にかける。
- ③オーブントースターで、パンに少し焦げ目がつくまで焼けば出来上がり～！！



冬野菜が効果的！季節に応じた食材を食べよう！

食生活で血行を良くしよう！

とある論文に於いて、日本人の女性で「菜食主義者」と、「普通の食事」をしている人の体型や血液検査の結果と食事について調べたものがありました。その論文によると、血液の流れ方に影響しているのは血中脂質、血中たんぱく質、菜食主義の3つであるとのこと。

菜食主義者は、一般的な食事をしている人よりも血液の流れがよく、豆類や緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などβ-カロテンを豊富に含む色の濃い野菜の総称）を沢山食べていて、痩せていたといえます。さらに食事内容をよくみると動物性の食品を多く食べている人は、血液の流れが遅いというデータもあったと記されています。

つまり「動物性食品の量を減らして豆類や緑黄色野菜を増やすと血行がよくなる」と言

えるとまとめられています。また同著者らは『菜食主義の人たちは一般的な食事をしている人たちよりも体重やBMIが有意に低く血行もよかったです。「過食気味」に食べている人よりも菜食主義の人たちのほうがエネルギー摂取量が少なく、血行もよい』という内容も記しています。

血行を良くするためのポイントは「食べ過ぎない」「太らない」「豆や緑黄色野菜をたくさん食べる」というところにヒントがありそうです。完全な菜食主義に徹するのは難しくても「緑黄色野菜を意識的に食べる」よう意識することからはじめるというのはいかがでしょうか？

食材で血行を良くしよう！

まず、体を温める食材としては、しょうが、ねぎ、にんにく、唐辛子など。血液をサラサラにするとされる食材は、根菜類（こんにゃく、ごぼう、人参、山芋、蓮根など）たまねぎ、食塩などです。

ひとつずつ覚えるのは大変だと思いますが、大雑把には、「寒い地域で採れるもの」「硬く水分が少ないもの」「煮て食べるもの」「塩辛いもの」と考えるとよいでしょう。

また、適量のアルコール（ビールなら中ビン1本程度）は体温を上げますので、一時的ではありますが、血行がよくなります。

冬が旬の食材は体を温める作用が、夏が旬の食材は体を冷やす作用があります。いずれもその季節の旬の食材であり、季節に応じた食材を食べるようにすると、体にも負担がかかりにくく、快適に過ごすことができるのです。

言うまでもないことですが、冷蔵庫から出したばかりの冷たいお料理よりも、鍋料理のように火を通した直後のアツアツのお料理をいただくほうが、体が温まり、血行もよくなるのです！！



日々失われる鉄分を補給しよう！

鉄は、体に不可欠な栄養素です！！生命維持のために、代謝や細胞の増殖、赤血球作りなど、さまざまな働きをしています。そのため、ケガや出血をしていなくても、毎日少量ずつ鉄分は失われていくのです。

鉄分が豊富な食材！

鉄分が豊富な食材としては、レバーあさり、牛ヒレ肉、かつお、さんま、ひじき、大豆製品、緑黄色野菜、鶏卵、乳製品などが挙げられます。

しかし、食材によって体内での吸収率に大きな差があります。動物性の食材に含まれる鉄は「ヘム鉄」といって吸収率820～30%ほどです。植物性の食材に含まれる「非ヘム鉄」の吸収率は、2～5%と低くなります。ちなみに鶏卵と乳製品は、非ヘム鉄です。

吸収率だけを見ると、動物性の食材でヘム鉄を摂取するほうが効率は良いでしょう。

毎日のおやつで鉄分補給しよう！

おやつに鉄分の多い食べ物を選ぶと、不足している鉄分を手軽に補うことができます。

例えば、牛乳1杯を飲むと0.04mgの鉄分が摂れますが、豆乳にするだけで2.4mgにもなります。

ミックスナッツやレーズン（レーズン入りクッキーでも）、プルーンをはじめとしたドライフルーツ類にも豊富な鉄分が含まれているため、意識して選ぶとよいでしょう。

鉄不足にならないために、規則正しい生活とバランスのよい食事に加えて、鉄分の多い食べ物を意識して食べていけると良いですね。



寒いからこそ要注意！～食中毒～

食中毒と聞くと暑い時期が多いと思いがちですが、実は一番多いのは冬なのです！！食中毒の大半は、細菌とウイルスです。

食中毒の発生件数は細菌の方が多いのですが患者数はウイルスの方が多くなっています。このウイルス性食中毒のほとんどがノロウイルスで、冬場の食中毒の大半はノロウイルスによるものといっても過言ではありません！

ノロウイルスは二枚貝から感染することが多いとされています。二枚貝はカキやアサリ、シジミやホタテなどです。そして、ノロウイルスの怖いところは感染力です。

乾燥に強く、4℃で8週間、20℃で3～4週間くらい生存します。

吐物だけでなく、吐物が細かい飛沫となって空気中を浮遊したり、一旦床に落下したものが、乾燥、浮遊して口に入り感染することもあります。

一旦発症すると次々に感染者が増えていきますので、ノロウイルスは予防が大切です！

■手洗いの励行：調理の後や二枚貝を取り扱った後、またトイレの後などは十分に手を洗いましょう。

石鹸と流水で洗うことで、ウイルスの殺菌自体は期待できませんが、付着したウイルスを皮脂と共に洗い流すことができます。



感染事例の多くが人を介して起きており、感染防止には手洗いが最も重要です。

■食品の加熱：85℃以上、1分以上の加熱で感染力を失活化できます。

調理器具などは洗剤を用いて洗浄し、家庭用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）で浸すように拭くとウイルスを失活化できます。

■嘔吐の処理：吐物は素手で触らず使い捨ての手袋を利用しましょう。

エタノールではノロウイルスは失活化できませんので、家庭用塩素系漂白剤を用いてください。

ふき取った後の物はビニール袋に密封し、燃えるゴミとして処分しましょう！