

クロスワードパズルに挑戦!

リラックスする時間も必要!

休みなくバリバリ頑張るビジネスパーソンや、筋トレなどのハードな運動をストイックに頑張っている人は、疲れ知らずでパワフルに見えますよね。



でも、実はそうした人ほど免疫力が低く、病気にかかりやすい傾向があるのです。

なぜなら、ストイックに頑張りすぎると、交感神経が優位になって緊張・興奮状態が続いて自律神経がヘトヘトに疲れ、それに伴って免疫力もガクンと落ちてしまうからです。免疫学の権

威として知られる博士は、自律神経と免疫の密接なかかわりについて述べています。それによると、白血球の中には「顆粒球(かりゅうきゅう)」と「リンパ球」という免疫細胞があり、顆粒球は交感神経が優位な時に働き、リンパ球は副交感神経が優位な時に働きます。白血球の中のリンパ球が多い時は、より免疫力が高い状態といえます。

しかし、ストイックに頑張っている人は交感神経が優位な状態に偏っているので、リンパ球がどんどん減って免疫力も下がってしまいます。頑張って成果を上げるのは素晴らしいことですが、健康維持のためにはリラックスする時間も作るようにしましょう!!



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◆◆

- 雨の多い時期に活躍する履き物です。
- ネギや胡麻、七味唐辛子など。
- ショッピングモールには沢山並んでいます。
- 新進〇〇〇の芸術家。
- 吸ったり吐いたりします。
- 融通が利かない人のこと。
- 父の日に、黄色い〇〇を贈ります。
- 物を非常に細かく砕いた状態です。
- 未熟なうちに収穫した大豆のこと。
- ランチの後にウトウト。
- 歯磨きをして予防します。
- もしものとき準備。スペアとも言います。

こたえ!

A	B	C	D	E

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

- ◆◆タテのカギ◆◆
- 人に相談すると解消することも。
 - 障子やふすまをはめます。
 - ヒット曲「〇〇〇〇街の喫茶店」
 - 改札やホームがあります。
 - 漢字では「茱萸」と書きます。
 - 舞台の上で演じられるもの。
 - 子守熊ともいわれる動物は?
 - 太陽の光が良く当たる場所。
 - 〇〇遣い。〇〇口。〇〇足。
 - 夏至は1年で最も〇〇が短い日。
 - 日本三景のなかで一番北にあります。
 - 平熱よりも少し高めです。
 - 人家の軒先に巣をつくることも。

わかちあい

2020年6月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新加台耳鼻咽喉科ニュースレター



当院のコロナウィルス対策!

「うつさない」「かからない」

◆熱発患者様への対応について!

- 息苦しさ、強いだるさ、
38℃以上の発熱のいずれかがある方。
- 37.5℃以上の発熱、
または咳が4日以上続いている方。
- 65才以上、重症化しやすい方(基礎疾患のある人、透析中の人、免疫抑制剤などを使用している人)で、37.5℃以上の発熱か咳の症状がある方。

※酸素飽和度の検査、専用の問診票の記入をお願いしております。

※動線を分けての診察とさせていただきます。
※状況に応じてPCR検査を可能な施設への受診お願いしています。

◆スタッフ全員に、マスク、ゴーグル、ガウン、グローブ、帽子の着用を義務付けております。

※医師はそれに加え、フェイスガードを着用し、感染防止に努めております。

◆手指消毒用アルコールの設置しております。

◆治療に使用するものは、必ず消毒、滅菌しております。

◆消毒を用いた清掃を行っております。

※アルコール、次亜塩素酸による消毒清掃を行います。

- 自動ドアの開閉ボタン
- 院内の各ドアのドアノブ・持ち手
- 待合室のソファ・トイレ、ロッカー
- ガチャガチャのレバーなど。

◆院内の換気について!

換気は、診療中、休憩時に窓を常時開けて院内を換気しております。診療中は玄関ドアの開放、空気清浄機による換気を行っております。

今月のハイライト

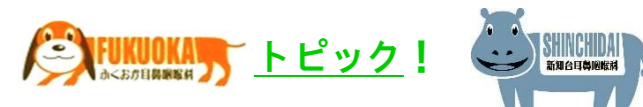
- 当院のコロナウィルス対策!
「うつさない」「かからない」・・・1P
- 知って損なし睡眠コラム!・・・2P
- 梅雨を快適に過ごす為の6月病対策!・・・3P
- 片付けができない…運動系の衰えかも! 3P
- クロスワードパズルに挑戦!・・・4P

＜その他の取り組み＞

- 混雑防止のため時間予約制に変更しました。
- 次亜塩素酸の加湿器を導入しました。
- 滅菌マット(スリッパ裏の消毒用)の設置しました。
- 飛沫防止シートの設置しました。
- 待合室は椅子を1mの間隔をあけております。
- トイレ、スリッパ滅菌機を足で開閉できるようにしました。
- カード決済は、患者様自身で行っていただいております。
- スタッフの手洗い、うがいの徹底しております。
- スタッフを毎日検温、健康管理しております。
- スタッフ全員抗体検査陰性でした。

※感染対策のため、以下は中止させていただきます(再開時期未定)

- ネブライザー
- 鼻・喉スプレー処置、鼻吸引処置
- 医師の判断で必要性が低いと判断した場合の鼻処置
- 雑誌や絵本、おもちゃ等の設置
- ウォーターサーバーのご利用
- ペッパーの設置



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★6月10日(水)は臨時休診です。

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

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

発行

梅雨を快適に過ごす為の6月病対策!

6月病の症状は5月病と同じだそうです!



会社の研修期間が長くなり、部署への配属が遅くなったために、症状が始めるのが6月にずれ込んできたこと、また、我慢強い人は6月頃に症状がでてくることから「6月病」という言葉が生まれました。

自分でストレスマネジメントを!

新しい職場や環境に慣れるまではストレスを感じて当たり前です。慣れない仕事や人間関係に普段の何倍もの緊張を強いられます。ですので、ストレスを感じるの仕方がないと諦めて、ストレスに押しつぶされないようにすることを考えることが大切です。

【体を動かす】適度な運動が脳内の元気の源、セロトニンを増やすといわれています。

ウォーキングなど一定のリズムを保てる運動をしましょう。

散歩や水泳が体の負担も少なくオススメです。

「オフタイムを充実させる」

仕事が終わっても、家に帰っても仕事の事が頭から離れないという状態は要注意です。仕事の事を完全に忘れられるような充実したオフタイムを自分で計画しましょう!

好きなもの、興味があること、集中できるものを見つけてそれを楽しめる環境や時間を自分で捻出して、そこに没頭すると気分がメリハリがついてラクになりますよ。

食事と睡眠は基本中の基本!

人が心身のバランスを崩してしまう大きな理由のひとつに生活習慣の乱れがあります。

生活の基本となる食事・睡眠を大切にすることが体と心の安定の基本となりますので忙しい日々、疲れた日が続いてもできるだけ体によいものを食べるようにし、睡眠時間は減らしすぎないように時間のやりくりをしてみてくださいね!

知って損なし睡眠コラム! ~睡眠負債~

睡眠時間に関する国際調査を見ると、日本はどんな調査でも、ほぼワースト1位か2位で世界最低レベルです。

しかも、睡眠時間の変遷を見ると、日本人の平均睡眠時間は年々減少しつづけています。1日24時間という限られた時間のなかで、やらなければいけないことが山積している現代社会ですから、睡眠時間を犠牲にするのはやむを得ない・・・。こう考えるのは仕方がないことなのかもしれません。

加えて、もともと日本人のメンタリティには睡眠を削って何かに励むことを「美德」のように捉え、成果を上げるためには「寝る間も惜しんで」仕事や勉強をすることが必要だ、という感覚が根づいています。



眠らない女性は太る?!

アメリカで行われた100万人規模の調査では、アメリカ人の平均的な睡眠時間は7,5時間だったのですが、話題になったのは、6年後の死亡率と睡眠時間の関係でした。

同じ100万人を6年間、追跡調査したところ、死亡率が一番低かったのは、平均の7,5時間眠っている人たちを基準にすると、それより短時間睡眠の人も逆に長時間睡眠の人にも「6年後の死亡率が1,3倍も高い」という結果が出たことです。

また、同じ調査で、眠らない女性はどんどん太るということが指摘され、さらに話題になりました。すなわち、短時間睡眠の女性は肥満の指標であるBMIが高く、睡眠時間がより短い方が肥満傾向がより強いそうです。

「睡眠負債」からの「眠りの自己破産」へ!

アメリカの大学の睡眠研究者は、睡眠が足りていない状態を「睡眠不足」ではなく「睡眠負債」という言葉を使って表現します。借金同様、睡眠も不足が溜まって返済が滞ると、首が回らなくなり、終いには「眠りの自己破産」を引き起こすというものです。

法の規制もなく、その危険性を本人が認識していないという点では、飲酒運転以上に危険かもしれませんね。

睡眠負債があると、日中の行動に大きなマイナスの影響が出て、一見普通に起きている人でも、実はすべての機能が正常に働いているわけではない可能性が非常に高いそうです!

40分の睡眠負債を返却するには 毎日14時間ベッドに3週間!

人が生理的に必要とする睡眠量を知るために健康な8人を14時間、無理矢理ベッドに入れた1990年代の調査があります。実験前の8人の平均的な睡眠時間は7,5時間。

1日中、好きなだけ寝てもらいました。1日目は皆13時間、2日目も皆13時間近く眠っていましたが、その後は多く眠ることは無理で、徐々に睡眠時間が短くなり、逆に5時間も6時間もずっとベッドの上で起きているという状態になったそうです。



結局、3週間後に睡眠時間は平均8,2時間に固定しこれがこの8人の生理的に必要な睡眠時間だと考えられることになりました。

しかしながら、長い期間7,5時間の睡眠時間であった彼らは、長い間「毎日40分の睡眠負債」を抱えていたということです。それが正常な8,2時間に回復するまでに3週間もかかった・・・。

つまり、40分の睡眠負債を返そうと思えば毎日14時間ベッドに入ることを3週間続けなければいけないということです。

「睡眠負債」は日々の仕事のパフォーマンスを低下させるだけでなく、命に関わる病のリスクを高くすることが次々報告され、さらに「睡眠負債」は数年前の新語・流行語大賞トップ10に選出され、一般にも認識されるに至っていますが、これを機にもう一度自分の睡眠を本気で考えましょう!

片付けができない...運動系の衰えかも!

片づけとは、物を動かしたり、元に戻したり並べ替えたりすることを指しますが、脳が物事を処理する能力とほぼ同じ働き。技術の発展に伴い、私たちの生活はどんどん便利になりましたが、一方で、生活がパターン化し、脳の使われる部分が限定され、使われなくなった部分は衰えています。その結果一人ひとりの処理能力のクセ(得手不得手)が、片づけにも影響しているのだそうです!

「運動系」を鍛えよう!

脳は頭頂部の左右に帯状になっており、体を動かす司令塔部分。ここが鈍ると、片づけのために体を動かすことが面倒になってしまいます。右利きの人は右脳を、左利きの人は左脳を、日頃使われにくいほうを鍛えることで改善されるそうです!!いちばん「面倒くさい」と感じやすい朝、起き抜けにテキパキ動くことを意識すると良いそうです。

■寝起きにお手玉:新聞のチラシなどを枕元に置いておき、朝起きたらすぐに左右それぞれの手で紙を丸め、2つの紙の玉でお手玉をします。「1、2、3」と声に出したり、立ち上がってやるのもよいそうです!

■歩幅を広げてスタスタ歩く:運動系脳を何より刺激するのが「歩く」こと。歩幅を広げて、いつもより速足で歩いてみましょう。最寄りの駅のひとつ手前の駅で降りて長めに歩くのも、運動系へのよい刺激になります。



■利き手でないほうの手を使う:日常生活の中では利き手以外を使うことがほとんどないため、左右の運動脳も片側しか刺激されず、体の動きがにぶくなる。利き手とは反対の手でテーブルを拭いたり、歯みがきをするなど両手を使うことを意識してみましょう。