



- 今月のハイライト
- 各種治療・検査をするなら今!.....1P
  - 各院のトピック!.....1P
  - 今月のレシビ!.....2P
  - おやつに最適!.....2P
  - 今年の夏はエアコンとうまく付き合おう!3P
  - 脂肪燃焼の仕組みを理解しよう!.....3P
  - 誰にも起こりうる熱中症!今すぐ対策!.....4P
  - あなたの猫背度は今何ステージ?.....4P

### 各種治療・検査をするなら今!

コロナウィルスの感染拡大していない  
“今のうちがオススメ”です!

◆アレルギー性鼻炎(スギ・ダニ)の  
根本治療「舌下免疫療法」

※オンライン診療も  
対応していただくことができます。

◆アレルギー性鼻炎のレーザー治療  
◆いびき、睡眠時無呼吸が  
気になる方の検査(アプノモニター)

※オンライン診療も  
対応していただくことができます。

#### 「舌下免疫療法」とは?

アレルギーの原因である「アレルゲン」(「スギ花粉症」なら「スギ花粉」)を少しずつ投与することで、体を慣らし、いき症状を和らげるようにする治療法です。舌下免疫療法は、体質を徐々に変えていき、スギ花粉・ダニ抗原に反応しにくくする、いわゆる「根治療法」といわれています。当院では、アレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法を行っています。現在、治療可能なスギ花粉症と、ダニアレルギー性鼻炎2種類のアレルゲンに対して、治療を行っています。

#### 「アレルギー性鼻炎のレーザー治療」とは?

鼻のアレルギー性症状は、花粉やハウスダストなど様々なアレルゲンが鼻の粘膜に付着し、粘膜の抗体と反応して鼻水や涙を出すものです。鼻の粘膜を薄く焼き、アレルギー反応を起こしにくい性質をもっている粘膜の再生を促します。治療自体は、鼻の中に表面麻酔をし、金属の細い棒を挿入し、レーザー照射します。痛みや出血はほとんどありません。麻酔が効くまで15分ほど、施術自体は5分ほどで終わります。

#### 「睡眠時無呼吸症候群」とは?

睡眠時無呼吸症候群とは、主に睡眠中に空気の通り道である“上気道”が狭くなることによって無

呼吸状態(10秒以上呼吸が止まること)と大きいびきを繰り返す病気のことです。成人男性の3~7%、成人女性の2~5%程度に見られる比較的頻度の高い病気ですが、睡眠中の無呼吸やいびきによって良質な睡眠が妨げられ、日中の眠気による事故などにつながりやすいことが大きな問題となっています。

また、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる合併症を引き起こしやすくなることも分かっています。当院ではアプノモニターによる、いびき、無呼吸の検査を行っています。



#### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★コロナ感染対策の為、時間予約をしています。(終日、1週間先まで予約可です)
- ★オンライン診療を始めました。
- ★8月13日(木)~20日(木)まで休診。

#### 【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★コロナ感染対策の為、時間予約をしています。(終日、1週間先まで予約可です)
- ★オンライン診療を始めました。
- ★8月9日(月)~16日(日)まで休診。

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

## 誰も起らない熱中症!今すぐ対策!



### 体調不良をなくす!

気温差の激しい時期になってきました。急な温度変化に、体がついていけないと熱中症になりやすくなります。こまめに運動を取り入れて、汗を流す習慣を身につけておけば、夏の暑い日に対する抵抗力もつき熱中症になりにくくなります!

●睡眠不足 ●疲れ ●下痢 ●発熱などの時には、ムリな運動はもちろんのこと、室内でもムリな節電は絶対にしないようにしましょう。また、学校での熱中症死亡事故の7割は肥満の人におこっているというデータもあります。

肥満はやはり、健康にもよくありませんね。

### 着るものにも意識を!

最近、汗が乾きやすい素材、汗をすぐに吸収してくれる素材、熱を放出してくれる素材などさまざまな素材が開発され、洋服も素材によって着心地が全くながってくるようになりました。

夏こそ、衣類の素材にこだわってみましょう。体感温度が随分とかわってきますし、熱中症予防にもつながります。

特に運動をするときの格好、素材には注意して下さいね!

熱中症は誰の身にも起こりうるものです。しかも、いつ起こるか分かりません。

日頃から自分の体の声を聞く習慣をもつことが大切です。

また、暑さに対する耐性にも個人差があります。

自分の感覚を人に押し付けて知らず知らずのうちにムリをさせているなんてことのないようにしましょうね。

## あなたの猫背度は今何ステージ?

本来、私たちの骨盤はまっすぐ立っているべきものですが、加齢や生活習慣などから、骨盤が前後に傾いてしまいます。するとその傾きをカバーしようと、背骨が曲がってってしまうのです。

次の「猫背具合チェックテスト」で自分ほどのステージにあたるか確認しよう!!

- 40代以上である
- 70代以上である(40代以上をチェックした人も、70代以上なら再度チェック)
- 最近「姿勢が悪くなった(猫背になった)」といわれる
- 自分でも、背中が丸くなってきたと思う
- 前屈が苦手だ
- 脚が90度以上開かない
- 腰痛・ひざ痛・股関節痛のいずれかがある
- バンザイの姿勢がとりにくい
- つえや手押し車に頼ることがある
- ささいなことで骨折したことがある

□スーパーでは買い物カートに寄りかかって移動している

□横断歩道で青信号を渡り切れない

□疲れやすく、外出するのが億劫になった

当てはまる項目が、0~1は猫背ではない、2~4はステージ1「首曲がり期」、5~8はステージ2「背曲がり期」、9以上はステージ3「腰曲がり期」です!!

現状が把握できたら、さっそく背すじを伸ばすためのストレッチを実践しよう!

### ◆背骨タオルワーク!

①硬く丸めたバスタオルを床に置き、腰の下にタオルが当たるように仰向けの姿勢をとる。

②バンザイをした状態で1分キープ。背骨タオルワークでは、背中の中の柔軟性を取り戻していきます。

1日最低1回は行ってくださいね!





## 好きなものを好きなだけ♪簡単！コーヒーフロート！

### 【材料】

アイスコーヒー・・・グラス1/4  
 わらび餅・・・・・・・・好きなだけ  
 バニラアイス・・・・・・・・好きなだけ  
 きなこ・・・・・・・・あれば適量

好きなアイスや飲み物で  
 色々アレンジしてみてください♪

### 【作り方】

- ①アイスコーヒーをグラスに1/4注ぐ。
- ②わらび餅を付属のきなこと共に好きなだけ入れる。
- ③バニラアイスを好きなだけ入れれば完成～！



## おやつに最適！ドライフルーツヨーグルトの勧め！

### 健康を保つうえでは

#### 腸内細菌のバランスが大切！

腸内細菌の種類には、善玉菌と悪玉菌、そしてその他沢山の種類の菌があり、それらのバランスを保つことが重要と言われています。

中でも腸内の善玉菌の割合を増やすためには、2つのポイントがあります。

★ポイント1：ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌を含む発酵食品を摂る！

★ポイント2：善玉菌が棲みやすい環境をつくる食物繊維を摂る！

ポイント1のビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌を含む発酵食品の代表がヨーグルトです。



コンビニエンスストアなどで身近に購入でき、手軽に食べることができるので、忙しい人にも最適と言えます。

また、最近の研究結果では、白米を食べる前に無糖のプレーンヨーグルト200gを食

抑制されるということも報告されています。

ポイント2の腸内で発酵することにより、善玉菌が棲みやすい環境をつくる食物繊維を含む食品は、野菜類や果実類、豆類、藻類など、さまざまな種類があります。毎日の食事にバランスよく取り入れるのが理想的ですが、肉類など動物性食品を中心とする欧米型の食生活では不足しがちな傾向にあります。

1日当たりの食物繊維の摂取目標量は18～69才の男性20g以上、女性は18g以上と設定されています。ところが、国民・健康栄養調査による1日当たりの平均摂取量は、男性14.5g、女性は13.9gと、いずれも目標量に達していません。

そこで、この不足分を補う食品の一つとしてお薦めしたいのがドライフルーツです！！果実類を乾燥させ、水分を抜いたドライフルーツには、食物繊維がギュッと濃縮されています。

野菜類や果実類を生そのまま一度にたくさん食べるのはなかなか難しいものですが、ドライフルーツなら少量で効率よく食物繊維を摂取することが可能です。特にブルーベリーや干し柿、なつめ、イチジクなどには食物繊維が豊富に含まれています。

善玉菌を含むヨーグルトと食物繊維たっ



ぶりのドライフルーツを組み合わせたドライフルーツヨーグルトなら、先に挙げたポイントを同時に実現することができます。相乗効果によって善玉菌が増え、腸内環境が整いやすい状態になります。

### お菓子の代わりに！

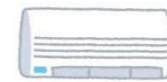
お菓子を食べる習慣がある人はその代わりとして、ドライフルーツヨーグルトをおやつとして適量取り入れると良いでしょう。無糖のプレーンヨーグルトに混ぜ合わせると適度な甘みが加わり、ヨーグルトの酸味が苦手な人でも食べやすくなりますよ！

## 今年の夏はエアコンとうまく付き合おう！

### エアコンを使う上で知っておきたいこと！

#### 【適切な温度】

エアコンをつけた室内で、快適かつ体に害がないと言われているのは「28℃」です。この28℃というのはエアコンの設定温度のことではなく、室内の気温のことです。だいたいの場合、28℃で設定しておけば外との気温差にやられることも少ないですし、熱帯夜に何度も目を覚まして体力を消耗することもありません。



#### 【節約して使う】

エアコンが最も電力を消費するのは設定した温度に向かう時です。室温が30℃、設定温度が25℃の時は、エアコン側が25℃になったと判断するまでガンガン冷やし続けます、ここで電気代がたくさんかかります。一度設定温度に達してしまえば、あとは保つだけです。

この保つことに関してはエアコンはそんなに電力を使いません。

「何度も何度も付け直さない」「設定温度を下げすぎない」ことをしっかりすれば、電気代も節約しながらエアコンを使用できます。また28℃の設定では暑く感じてしまう人は温度を下げるのではなく「扇風機」をつけ、部屋全体に冷たい風を回してあげる方法もあります。そうすることで使用電力と健康を維持できます。ただし、太陽の日差しがやたらきつい場合などはエアコンの設定温度を少し下げるともアリです。

#### 【定期的な発汗】

いくらエアコンの設定温度を適切にしても、「適度な発汗は必要」です。お風呂で汗をかいたり、適度なジョギングをするなどして健康を維持しましょう。エアコンと上手く付き合い、毎年毎年暑くなっていく夏を快適に乗り切りましょう。

## 脂肪消費の仕組みを理解しよう！

### 動かした部分の脂肪が使われるわけではない！

お腹をへこませたくて腹筋運動をする方は、動かしている部位の脂肪が直接的に使われるとイメージしているかもしれませんが、人間の体には、動かしている部分の近くにある脂肪だけをエネルギー源とする仕組みはありません。



例えば、フルマラソンの選手や陸上トラック競技の選手たちは脚を酷使しますが、彼らの脚だけが皮一枚になるまでやせて棒のようになっているかというと、そんなことはな

いですよね。ランニングなどをすると、下半身の筋肉がつかえて心肺機能が上がるだけでなく、顔も体も引き締まってお腹までへこむのは、次の仕組みが体に備わっているからです。

走るなどして下半身の大きな筋肉を動かすと普段よりも大量のエネルギーを消費しますが、これは、体にとっては緊急事態です。速やかに失ったエネルギーを筋肉に補填するべく体に蓄えられた糖が使われる一方で、脳から「体脂肪を分解して利用せよ」という指令が全身に発せられます。こうして体脂肪が分解されて

できた脂質が血液に入り、酸素とくっついて脂肪酸に。それが、動かしている大きな筋肉に届き、水と二酸化炭素に分解されるときにエネルギーが生まれる。だから運動を続けられるし、脂肪も消費されるのです。

有酸素運動をすると、皮下脂肪よりも内臓脂肪がよく使われます。内臓脂肪はつきやすく落ちやすい性質があるのでお腹をへこませるなら内臓脂肪を狙える有酸素運動から始めるといいでしょう。男性は、ホルモンの影響で女性に比べると皮下脂肪よりも内臓脂肪がつきやすいので、男性のほうが早く成果を実感できるはずですよ。