

クロスワードパズルに挑戦!

日本と世界の生活習慣のギャップに注意!

日本では当たり前前の生活習慣でも、他国ではタブーな習慣であることが多々あります。例えば、日本では人前で音をたてて鼻をかむのをはばかって、鼻をそっとすすって我慢したりしますが、欧米では鼻をすすること自体がマナー違反です。逆に人前で「ブーッ」と大きな音をたてて鼻をかむのはOKです。

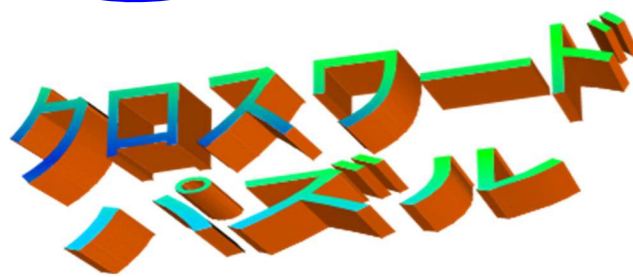
また、日本では子どもを褒めたり可愛がったりする時に頭をなでる習慣がありますが、タイなどのアジア諸国では、頭は神聖な部位なので、むやみに触れるのはご法度です。

ビジネスの場でも、さまざまな習慣の違いがあります。日本では目上の人の前で足を組むのは遠慮しますが、欧米ではマナー違反ではありません。

また、日本では考える時などに腕組みをする習慣がありますが、欧米では敵意があるとみなされるので注意しましょう。

食事の場でも、和食は器を手を持っていただくのが礼儀ですが、欧米や韓国では器を持ち上げるのはマナー違反です。

グローバル化しているとはいえ、生活習慣は多様に異なるので、郷に入れば郷に従う柔軟性が大切ですね。



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 八月七日。暦のうえではもう秋です。
- 2 日焼けした後にできることも。
- 3 彼女の料理の腕前は〇〇〇〇はだしだ!
- 4 アップの反対語は?
- 6 竹や梅と並んでめでたい植物です。
- 9 こすれてすり減ること。
- 10 五輪で3位の選手の首に掛けられます。
- 11 辞書で四字〇〇〇〇の意味を調べた。
- 13 おこわを竹の皮でくるんだ中華〇〇〇。
- 14 握りずしを数えるときに使う言葉は?
- 16 フランスの首都。花の都ともいいます。

こたえ!

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

1	5	8		12		17
		E				
	6			13	15	A
2			11			
		9				
3	7				16	
4				14		
					D	

- 17 16 15 14 12 19 8 も 7 5 2
- 17 上野動物生まれのシヤンシヤン。
16 イチゴやメロン味のシロップをかけて
15 芝居の最後に下ろすもの。
14 鶴と並んでめでたい生き物。
12 ロケットが飛び立つ所。
19 その人が住んでいる所。
8 野球のピッチャーが立つ所。
も 脂〇〇、糖〇〇、タンパク〇〇。
7 滑りを良くする為に敷居に塗ること
5 酒のお供です。
2 夏休みの最終日に慌てて片付けます。
- ◆◆タテのカギ◆◆

わかちあい

2020年8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

通信

免疫ってどんな仕組みなの?

《免疫の仕組みについて》

免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システムと言われ、**自然免疫**と**獲得免疫**の2種類があります。



自然免疫とは、身体の中に細菌やウイルスといった病原体が侵入してきた時、その侵入してきた病原体に対して対抗できるように自分を守るものを作って攻撃をします。

この病原体のことを抗原と言ひ、それに対して対抗するものを抗体と言ひます。このサイクルによって、自然に免疫を獲得できることを自然免疫と言ひます。

一方、**獲得免疫**とは、同じ種類の抗原がもう一度体内に侵入してきた場合に、既に記憶されている免疫が活性化されて、侵入してきた抗原を速やかに攻撃して追い払うシステムのことを言ひます。例えば、麻疹や風疹など一度かかると二度とかからないといわれる感染症は、この獲得免疫の働きによって感染しないのです。

さらに、獲得免疫には4つの特徴があります。1つ目は「特異性」と言ひ、病原体を見分けて自分が攻撃できる相手に攻撃することです。

2つ目は「多様性」と言ひ、どんな細菌やウイルスも対応することです。

3つ目は「自己寛容」と言ひ、自分の身体は攻撃しないことです。

4つ目は「免疫記憶」と言ひ、同じウイルスや細胞による感染症には二度とかからないということです。

この4つの特徴を生かし、自然免疫と相互に活用しながら人の免疫システムは維持されています。免疫細胞は主に、骨髄と胸腺と呼ばれる部分で作られ、リンパ流にのって体内を循環しています。

《免疫力が下がる原因には何がある?》

私たちの体内で感染症にかからないよう重要な働きをしてくれている免疫。例えば、普段かからな

今月のハイライト

- ・免疫ってどんな仕組みなの?・・・1、2P
- ・各院のトピック!・・・1P
- ・今月のレシピ・・・2P
- ・怖い症状がテレワークで急増!
目と身体を休めて!・・・3P
- ・暑いけど浴槽に浸かってますか?
～半身浴のススメ～・・・3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!・・・4P

いような感染症にかかったり風邪をひきやすくなったりする場合には、一般的に免疫力の低下が関係しています。

では、この免疫力はなぜ低下するのでしょうか?

免疫力が低下する原因は多岐にわたります。免疫力が低下する最もハイリスクな方が**高齢者**、**乳幼児**、**妊婦**です。

特に高齢者は加齢に伴い、免疫細胞が低下したり新しく作られた免疫細胞の機能が低下したりするため免疫力が落ちます。

年を重ねると風邪をひきやすくなるのも、この加齢による免疫機能の低下が原因とされています。

また**強いストレス**は自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下につながる言ひられています。

睡眠時間も同様に、免疫力低下につながる原因とされています。

Page2へ続く



トピック!



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★8月13日(木)～20日(木)まで休診。

★コロナ感染対策のため、スリッパ返却の専用場所を設置しました。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

★8月9日(日)～16日(日)まで休診。

★8月8日(土)は平野医師による代診になります。

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

免疫ってどんな仕組みなの？

とある調査によると7時間未満の睡眠時間の人は8時間以上の人に比べて約3倍風邪にかかりやすかったという結果が出ており、睡眠は免疫力低下に関係しているということが分かっています。

他にも健康な方の免疫力が低下する理由として、**食生活の偏りや生活時間の乱れ、疲労、運動不足**、**喫煙、ストレス、過度の飲酒**が挙げられています。

また、がんによる化学療法を受けている方、糖尿病やH1Vなど免疫力を低下させる病気にかかっている方も免疫力が低下してしまいます。

《免疫力を高めるために大切な日々の習慣は？》

それでは、免疫力を高めてウイルスや細菌の感染から身を守るために、日常生活の中でできることはあるのでしょうか？

まず、日常生活の中で最も見直しやすいのが食生活です。バランスのとれた食事を心がけることが重要です。免疫力が上がる成分としては、**ビタミンA**と共に働くことで、免疫力向上の効果がある**亜鉛**、成長ホルモンの分泌を促進し、免疫機能の向上のほか「筋肉増強」「血流改善」「精神的・肉体的に強化」「男性機能の改善」などの効果も期待される**アルギニン**。

朝鮮人参よりも5倍も高い治療効果をもつとされ免疫力の向上、疲労回復、男性機能の強化といった「Vitality」に関する効果をもつと報告されているトンカットアリなどが挙げられます。

また、小腸には免疫細胞が多く存在しています。小腸と大腸を合わせると体内の約50%の免疫細胞が存在しているともいわれています。

ですので、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります。そのため、**乳酸菌**も免疫力を上げる食品として注目されています。

インフルエンザ予防へと謳う乳酸菌飲料もありますが、こういった理由と推測されます。

また、**食物繊維**を多く含む食材を摂り、腸内環境を正常化させるのも免疫力を高める食生活として注目されています。

次に、日常生活に取り入れたいのが**適度な運動習慣**です。汗を軽くかく程度の適度な運動は運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、風邪をひいた場合も軽症で済むという研究結果が出ています。ですが、運動強度の強いハードな運動をし過ぎると、逆に免疫力が低下するともいわれているため、無理のない範囲での運動を日常生活の中に適宜取り入れていきたいものです。

さらに**体を温める**ことも免疫力を高める効果が期待されています。

特に、腸がある腹部を温めることで免疫細胞の数が増えるという結果も出ています。

湯たんぽなど汗をかかない程度のじんわりと身体を温めるグッズを日常生活に積極的に取り入れていきたいものです。



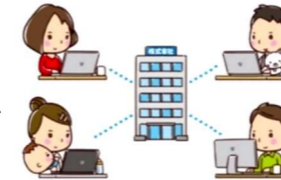
怖い症状がテレワークで急増！目と身体を休めて！

急速に拡大したテレワーク。オフィスとは異なり、自宅ではイスやテーブル、モニターなど労働に適したものがそろっているとは限りませんね。長時間働くうちに目の疲れや肩凝りなど様々な不調が現れます。テレワークは今後も続く見込みですから「一時的な不調」と侮らず、きちんと予防することが大切！！

長時間のテレワークが引き起こす

「目」「身体」の異変！

まず目の症状。ず〜っと画面を見ていると、どうしてもまばたきの回数が減ってしまうんです。



するとやはり目が乾いてしまって、ゴロゴロしたり、重い感じがしたり、充血したりするなど、いわゆるドライアイというものが起きてしまいます。また、近くをずっと見続けることで目が緊張します。筋肉が固まってしまって老眼が悪化したという方もいらっしゃると思います。

一時的にも視力が下がってしまったのではないかというふうに不安に思う方もいるでしょうが、そういった症状が継続したり強くなってくると、まぶたがピクピク痙攣するという症状が起きてしまうこともあります。

次に体の症状。同じ姿勢で仕事をしていると、まずは肩こりが起こりますよね。あとは頭痛。ドライアイがひどくなるだけでも頭痛が起こってしまいます。さらにそこから症状が悪化すると、倦怠感、イライラ、不眠、気分の落ち込みなどの症状がでてしまうこともあります。

自宅で継続してお仕事をする場合、他の方と喋ることがないので、アッという間に1時間も2時間も経ってしまうと思いますが、1時間PCを見たら、必ず10分間の休憩をいれるなどするようにしましょう！

必ず目を休めてあげることが必要です！休むときは目をつぶるだとか、ちょっと遠くを見るなどするようにしましょう！

暑いけど浴槽に浸かってますか？～半身浴のススメ～

「半身浴が体に良い」ということは誰もが知るところですが、一体、半身浴の何が良いのでしょうか？！半身浴は一般的に37℃～39℃程度のぬるま湯におへその上くらいまで長時間浸かる入浴方法を指します。（約20分超え）

半身浴がもたらす効果とは？！

◆**冷え性改善**：お風呂に長時間浸かることで体が温まり血行が良くなります。冷え性は血行が悪いことから発生しやすいので、体内からじっくり温め血行をよくすることで冷え性の改善につながります。

◆**毛穴の汚れが落ちる**：半身浴では汗がじんわりと出てきます。毛穴が開いて溜まっていた汚れが落ちます。鼻にあるブツブツとした汚れも毛穴を開くことで落ちやすくなります。

◆**疲労回復**：ぬるま湯にのんびりと浸かると副交感神経が刺激されリラックス効果があります。熱いお湯では疲労してしまいがちですがぬるま湯での半身浴では疲れがとれやすい環境になっています。



◆**むくみの改善**：血行が良くなることでリンパの流れも良くなります。汗とともに余分な水分や老廃物が出て行くので、顔や足等のむくみやすい部分の改善にもつながります。

◆**睡眠をサポート**：自律神経のバランスを整え睡眠に入りやすい状態を作り出します。

暑くて浴槽に浸かるのが面倒臭い人もいるかと思いますが面倒臭くても半身浴をする価値はあります！！週に何回か決めて入ったりしてみてもいいかもしれません！！

夏バテでもパクパク！きゅうりのスタミナ漬け！

【材料 2～5人分】

- きゅうり・・・大2本
- ☆ぽん酢・・・大さじ2
- ☆砂糖・・・大さじ1
- ☆ごま油・・・少々
- ☆ニンニクのすりおろし・・・1かけ分
- ごま・・・大さじ1弱

おいしくなるコツは、とにかく水気をよく切ること♪



【作り方】

- ①きゅうりに塩小さじ1弱を振りかけて板ずりする。水気が出るまでしばらくおいておく。
- ②①をサッと洗い、硬いもので叩いて割っていく。食べやすい大きさにしたら水気をふきとる。
- ③ビニール袋に②と☆の半分の量を入れて、よく揉みこんで冷蔵庫で冷やす。
- ④味が染みたら出てきた水気を捨て、残りの☆とごまを混ぜれば完成～！！