

睡眠時に「エアコンつけっぱなし」は是か非か！

睡眠に影響を与えるもののひとつに「自律神経」があります。暑さは交感神経を刺激し、快適な眠りを妨げます。

もちろん部屋の冷やしすぎには注意が必要ですが、気密性の高い現代の日本の家では、暑さ対策をしないほうがリスクが高いです。

寝苦しさを感じるほど暑ければ、熱中症対策の意味でも迷わずクーラーをつけて下さい。



◆睡眠と密接な関係にある「深部体温」

睡眠と密接な関係にある「深部体温」は、夜中にかけて日中より1℃ほど下がります。

その1℃の差を計算に入れて、日中のクーラーの設定温度より少し高めめの27～28℃にするといいでしょう。

クーラーの風が体に直接当たらないよう吹き出し口を調節するか、スウィング設定にするのを忘れなく。

クーラーをつけっぱなしにするのを嫌ってオフタイマーをかける人がいますが、酷暑の場合、タイマーが切れたら室温が上がって寝苦しくなり、結局夜中に目が覚めて、もう1度タイマーをかけて眠り、数時間後にまた目が覚めて・・・ということを繰り返すよりは、寝やすい室温で眠りにつき、中途覚醒なしで朝を迎えたほうが睡眠の質が高まります。

1ヵ所に直接風を当て続けるなどの極端な使い方をしなければ、扇風機やサーキュレーターの使用も体に悪いわけではありません。風を直に体に当てるのではなく、壁に当てて部屋の空気を循環させたり、体に当てる場合も首振りに設定するなど、適宜クーラーと併用して下さい。

ベッドに敷く冷却パッドなどの冷感寝具も、劇的な効果が得られない代わりに、体への影響もわずかです。暑い9月もエアコンを賢く使っていきましょう！！

わかちあい通信

2020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

自分でできる対策を積極的に！

新型コロナウイルス感染症が広まっており、感染対策はとても重要です。今年は特に、新型コロナの影響で、より一層熱中症の危険が高まっています！！

新型コロナウイルス感染症の影響から、外出時にはマスクの着用が求められています。

小さい子どもは、マスクで熱中症のリスクが高まる可能性があります。

大人は汗をかくことで体温調節ができますが、子どもは汗腺があまり発達していないため、呼吸で体温調節をしており、マスクで口の中に熱がこもると体温が下げられず熱中症になりやすいです。また、マスクで呼吸がしにくくなるため、より重症化する可能性もあります。



1人で過ごしているとき、路上を歩いているときなど、人が密集していない所では、マスクは外しても構いません。

ただし、取り外しのときに手を汚しやすいため、必ず耳のひもを持ち、布部分には触れないよう取り扱いや保管に注意しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の影響からマスクの入手が困難であることもあり、使用済みのマスクを繰り返し使用している方もいます。しかし、使用済みのマスクはウイルスが付着している可能性もあるため、触ることによって感染のリスクが高まる懸念があります。

したがって、マスクの流通が戻り入手できるようになったら、一度外したマスクは捨て、都度新しいマスクを使うようにして下さい。

熱中症と新型コロナの症状は、共通するものが多く、全身倦怠（けんたい）感、頭痛、吐き気や食欲がないといった消化器症状。筋肉痛、関節痛、発熱等、これらの症状はすべて新型コロナと熱中症で共通して起こります。新型コロナに特徴的だと話題の味覚異常も、熱中症でも起こります。

- 今月のハイライト
- ・自分でできる対策を積極的に！・・・1P
 - ・各院のトピック！・・・1P
 - ・手洗い習慣やマスク着用に起源アリ！・・・2P
 - ・面白実験！・・・2P
 - ・今月のレシピ・・・3P
 - ・コロナ太りの深刻化の裏に潜む食の危機！3P
 - ・睡眠時に「エアコンつけっぱなし」は是か非か？4P
 - ・太り気味？食欲を抑える食べ物3選！・・・4P

新型コロナウイルス感染症と熱中症の鑑別では、外部環境が一番の判断基準となります。周りが高温である場合や湿度が高い場合には熱中症を疑ってください。

ただし、意識障害や呼吸障害がなければ、焦って医療機関を受診する必要はありません。まずは涼しい場所で休ませ、水分補給を促しましょう。

熱中症の予防には日差しを避けること、体を冷やすこと、こまめに水分・塩分を補給することが大切です。

それぞれの対策において便利なグッズがたくさんあり、これらをうまく活用することで熱中症をより効果的に予防することができます。

熱中症は身近な病気ですが、重症化すると命に関わることもあります。

自分でできる対策を積極的に行い、熱中症予防に努めましょう！！



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★9月6日（日）は開院14周年です。
 - ★9月9日（水）は臨時休診です。
 - ★9月19日（土）は平野医師による代診です。
 - ★現在医療事務、看護師スタッフ募集中です。
- 詳細はHPをご覧ください。

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

太り気味？食欲を抑える食べ物3選！

9月も末になれば、なんとなく秋の気配を感じます。
なぜ春・秋には食欲が出てくるのか？

寒暖差のストレス・・・春秋の食欲の原因の第一には、急に寒くなったり暑くなったりを繰り返す気候により、自律神経がストレスを感じ取り、防御反応として食べ物を蓄えようとすることがあります。

そのため、いかに食べ物で自律神経を整えるかということが重要になってきます。



《食欲を抑える食べ物》
大豆・・・イソフラボンは、自律神経の乱れにも効果があります。加えて、大豆サポニンという成分は、満腹中枢を刺激してくれます。そのため、ちょっとした量でも満腹感を演出してくれるのです。食事の前には、大豆や豆腐・納豆などの加工食品を食べるようにしたらよいでしょう。

宴会前には、食事は難しいでしょうが、豆乳を飲むことをおすすめします。アルコールの吸収も穏やかになるので、悪酔いも防げます。

バナナ・・・バナナに豊富に含まれているトリプトファンは、幸福物質とよばれるセロトニンの原料です。そのため、バナナを食べることによって、セロトニンがストレスを和らげてくれることが期待されるので、自律神経を整えることに役立つといえます。

かつお節・・・ヒスタミンという物質は、脳内でヒスタミンという物質に変わり「これ以上食べななくてもよい」という信号を送るということが分かっています。ただ、こうした食べ物に頼るだけでなく、暴飲暴食のもととなる自律神経の乱れを整えるには規則正しい生活習慣が基本だといいことを、最後に強調しておきます。

手洗い習慣やマスク着用に起源アリ！

「外から帰ったらまず手を洗う！」「外出時はマスクをする！」今は世界中の多くの人たちが、こうした生活習慣を実践しています。厚生労働省が2020年5月に発表した「新しい生活様式」でも、感染防止の基本として手洗いやマスク着用が推奨されています。

そもそも日本ではコロナ禍以前から手洗いやマスク着用が根付いているので、あまり違和感がないかもしれません。

しかし、日本で手洗い習慣が一般化したのは戦後になってからのこと。学校教育で手洗いを励行される以前は、赤痢などの感染症が多かったといわれています。

世界的に見ても、手洗いが一般化するの近代以降です。

19世紀半ばに世界で初めて手洗いの大切さを訴えたのは、ゼンメルワイスというハンガリー出身の医師でした。

今でこそ彼は「手洗いの父」「消毒の父」な

どと呼ばれていますが、当時は医学界で全否定され、19世紀後半になってようやく手洗い消毒が医療現場に普及しました。

それまでは医師ですら手洗い習慣がなかったのです！？

一方、マスクの歴史は古く、一説では紀元前のギリシアの鉱山労働者が防塵用にヤギの膀胱で顔を覆ったのが起源といわれています。日本では、明治時代に炭鉱や工場用の防塵マスクが使われていましたが、一般に普及したのは1918年のスペイン風邪の流行がきっかけでした。

その後も感染症がはやる度にマスクによる予防意識が高まり、今では生活に欠かせないものになっています。

人々に広く普及している生活習慣の中には、私たちが身を守るための知恵が詰まっているのです！！



面白実験！人の心を動かす「カチッサー効果」

面白い実験をご紹介します！

コピー機を使用中の人に声をかけ、順番が変わってもらうという実験です。このとき、3種類の方法で声かけを行い、それぞれコピーを譲ってもらえる割合を調査したものです。

まずはオーソドックスに『先にコピーを取らせてくれませんか？』と声をかけた場合は、約60%の人がコピーを譲ってくれました。

次は『急いでいるので、先にコピーを取らせてもらえませんか？』と声をかけたところ、なんと94%もの人が譲ってくれるという結果になりました。『急いでいるので』という正当な理由がただで、こうも違うのですね。



さて、面白いのが3番目です。

最後は『コピーをとらなくてはいけなくて、先にコピーを取らせてもらえ

ませんか？』と声を掛けました。

『コピーをとらなくてはいけなくて』というのは、先にコピーを譲ってもらうための理由になりませんよね。特に急ぎの理由ではないので、その人の後でもいいはずですが。

ただ、それに関わらず、なんと93%の人が譲ってくれたのです。

このように、人に依頼をするときに『〇〇なので』という理由を付けると、要求を承諾してもらいやすい・・・ということがわかったのです。しかも正しい理由ではなく、やや無理やりな理由であっても、その結果変わりません。これは意外ですね。

仕事で何かをお願いするときは、ぜひあなたも『〇〇なので』という理由付けを行ってみてください。すんなりお願いを聞いてくれるかもしれませんよ(^-^)

さっぱりツルツル～の「梅つゆうどん」

【材料 1人分】

うどん・・・1人分
梅干・・・3個
麺つゆ・・・適量
すりごま・・・適量



【作り方】

①うどんを茹でる。
乾麺でもゆで麺でも冷凍うどんでも好きな物で♪
②梅干の種を取り、包丁で細かく刻む。

③麺つゆの中に梅、すり胡麻を入れてうどんつゆを作る。
④うどんを流水でしめて、お皿に盛り、梅つゆに付けていただきます♪

暑くて食欲がない！そういう時にピッタリの、簡単うどんです。涼しい時には温バージョンでも美味しく頂けます！

コロナ太りの深刻化の裏に潜む食の危機！

コロナ自粛中に「約6割の人が体重増加している」との専門家による統計データがあるように食生活の乱れでコロナ太りを体感している人は多いはず・・・。

その一番の悪影響は「ながら食い」になることだそうです。体が食べた



ことを認識しないので、臓器も働かず太りやすく、高脂肪食は依存性も高くなるということです！！

また、コロナ太りの原因は食事だけでなく、ホルモンバランスの乱れも大きく関係しているといえます。

人間は、不安を感じるとアドレナリンやコルチゾールが出て、精神面にも被害が及び、そのストレスを解消するために快楽ホルモンのセロトニンやドーパミンを増やすことで高脂肪食やシュガーハイに陥るといふ悪循環。

すると動脈硬化だけでなく、

コロナうつなどの精神疾患のリスクもあるのだとか。。。

そうならないために、新陳代謝や免疫力を高める食生活の改善が必要です！！

3大ポイントは・・・

- ①腸内環境を整える！
- ②低体温を防ぐ！
- ③自律神経を安定させる！

具体的に、70～80℃のお湯でお茶を入れると、抗ウイルス作用のあるエピガロカテキンガレードが多く含まれます。

また、朝に牛乳を飲むのも効果的。セロトニンを増やすと、16時間後に睡眠ホルモンのメラトニンに変わるので、体内時計も整って、睡眠の質を上げることができます。



人気メニューの食材が食中毒の原因にも?!

コロナ禍で、飲食店のテイクアウトやデリバリーも増えて

いますね。専門家曰く、テイクアウトや

デリバリーをやっていなかった店は、感染予防が不完全なところも多いです。

本来は完全防護で作るのが基本ですが、レストランだとエプロンやマスク程度。温かいものと冷たいものを同じ容器に入れて蓋をすると、温度管理が難しくなって細菌も繁殖しやすくなってしまいます。数時間放置されたお弁当は注意が必要…とのこと。

飲酒量の増加も要注意！

震災や感染症などで世の中が混沌とすると、必ず問題になるのが飲酒量の増加です。不安感やツライ現実から簡単に逃避できるのがアルコールです。。。



コロナ禍で流行りだしたオンライン飲みも終わりがわからずに長時間の飲酒になってしまいがちです。

コロナの影響で大きく変わった食生活を見直しましょう！