

「スマホ首」や「ソウ足」が増加！？

姿勢の良し悪しは、年齢を感じさせる大きな要因です。新型コロナウイルス感染防止のための自粛生活下で、スマホやパソコンの見すぎにより、いわゆる「スマホ首」になってしまっている人も増えています。

リモートワークが蝕むのは、上半身だけではありません！！

出勤に伴う歩行時間が減り、座りっぱなしの時間が増えたことによる「ソウ足」に悩む人も多いのです。

これは、ふくらはぎの筋力が落ちているのが原因とされています。



脚の筋力が落ちると、血流が滞って心臓に戻りにくくなり、むくみや下肢静脈瘤の原因になるということです！！

歩く機会が減ったことで、50～60代のブシ老人化が進み、この1年で減った筋力は年

を重ねてからでは戻りづらく、10年後20年後に寝たきりになる可能性も高いのです。そのうえ脚の筋力は、血液の循環や心肺、呼吸機能にも関係しているため、このまま巣ごもり生活が続けば、加齢による心身の活力が低下したフレイルの状態に陥ることはもちろん、心臓病のリスクも上がり、健康寿命が短くなると危惧しています・・・。

また、巣ごもりに伴う食生活の偏りにより、全身の老化が進むという声もあります。コロナによる生活の変化は、体の“糖化”を促進させる要因であふれています。

2020年の緊急事態宣言後に家庭での消費が増えたのは、カップ麺や肉、パンケーキミックスなどでした。

これらには糖質がたっぷり含まれている一方、運動の機会は激減している状況を今一度自分自身で考え直してみましよう！！

体にも「レジスタンス」が必要！？

筋肉はさまざまな役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉はさまざま役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉はさまざま役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉はさまざま役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉はさまざま役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉はさまざま役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉はさまざま役割を担っています。例えば寒いときの身震いは、筋肉を振動させることによって体温を上げているのです。体を動かさないと心臓も弱くなります。収縮力が低下するので必然的に心拍数が増えちよとした

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！

筋肉を作るウエイトトレーニングは、俗に、『レジスタンス・トレーニング』とも呼ばれています。「レジスタンス」とはフランス語で「抵抗」のこと。休みたい、止まりたい、動きたくないという意思に抵抗して筋肉を作り上げる、といった主旨です。筋肉は、元気の源です！



わかちあい通信

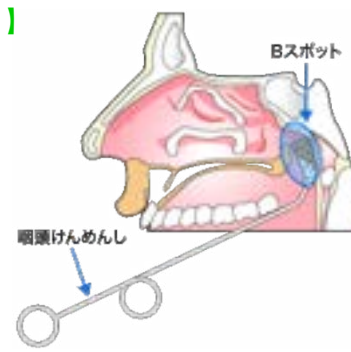
2021年3月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター

Bスポット療法 鼻うがいについて！

【Bスポット療法について！】

鼻の奥、のどちんこの上に上咽頭（じょういんとう）という部分があります。ここは、呼吸をする時に一番最初に空気が体内に入ってくる場所です。



そのため、外部からのホコリやばい菌の影響を受けやすく、たびたび炎症（赤く腫れること）を起こしたりするのです。ここに、塩化亜鉛（えんかあえん）もしくは、ルゴールという炎症を治す薬を塗る治療をBスポット療法といいます。

上咽頭の炎症に対して、ルゴール液を塗ることにより炎症がよくなり、鼻からのどに粘液が下りてくる感じ（後鼻漏（こうびろう））といいますが改善します。口から鼻の奥のBスポットに向かって、曲がった綿棒（「咽頭けんめんし」といいます）に、ルゴール液をつけて上咽頭に塗ります。この処置は1分ほどで終了します。

対象になる病気・症状：★急性、慢性の咽頭炎 ★肩こり、だるさ ★頭重感、鼻閉感、その他、掌蹼膿疱症、IgA腎症、アトピー、喘息などに効果があるという報告もありますが、効果のあらわれ方、症状改善の程度は個人差があります。

通院について：週に1回程度のペースが目安になりますが、軽い風邪のような症状では1回の治療で改善することもあります。また、炎症が強い場合は合計10回程度の治療回数が必要な場合もあります。

【鼻うがいについて！】

鼻洗浄（鼻うがい）とは？：鼻の最も簡単なセルフケアは、鼻水がたまったら、こまめに鼻をかむことです。細菌やウイルス、膿などを出しきるのには難しいものです。そこでおすすめしたいのが、**鼻洗浄**です。鼻洗浄は、文字どおり、口でする「うがい」のように水を鼻の中に入れて、ほこりや細菌、ウイルス、花粉などを洗い流す方法のことです。とはいえ、正しく行うことがとても大切です。洗浄液の成分によっても効果が異なります。

鼻洗浄（鼻うがい）の必要性。
鼻からの感染予防とアレルギーの対策に！

のどのうがいと併せて、鼻洗浄（鼻うがい）を行うことにより、アレルギーの原因となる物質がなるべく鼻

今月のハイライト

- ・Bスポット療法・鼻うがいについて！・・・1P
- ・各院のトピック！・・・1P
- ・イチゴ狩りに出かけたい！・・・2P
- ・近代医学のルーツ！～体重計のお話～・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・「お粥」の底力！・・・3P
- ・「スマホ首」「ソウ足」が増加！・・・4P
- ・体にも「レジスタンス」が必要！？・・・4P

腔内に付着しないようにすること、鼻水を流して鼻の通りをよくすることができます。鼻の粘膜を湿らせておくことで乾燥を防ぎムズムズ感を軽減します。また、風邪やインフルエンザの季節にも、細菌やウイルスが侵入することを防ぎます。予防のためにされている方からは、風邪を引きにくくなったとの感想もお聞きしています。

副鼻腔炎への鼻洗浄の目的：鼻内の正常粘膜は、本来の機能として持っている繊毛運動があります。これは、粘膜の表面を構成している細胞が、外から入ってきた細菌、ウイルス、アレルギー物質を粘液と共に、鼻腔の奥に移動させて、粘膜表面に停滞、付着しないようにする働きです。しかし、副鼻腔炎の場合には、この繊毛運動機能が低下、消失していることが多く、炎症が慢性化する原因となっています。

「鼻洗浄」により、この繊毛運動の代わりに、病原体やアレルギー物質を洗い流します。



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！】
★家庭用の鼻うがい「ハナクリーンS」「ハナクリーンα」「ハナビゅあ」を販売しています。

【スタッフ募集中：両院ともに】
看護師：正社員、パート（午後、土曜日勤務できる方）
医療事務スタッフ：正社員、パート（午後、土曜日勤務できる方）

※未経験者も歓迎
事務長正社員、経理スタッフ（パート）

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

イチゴ狩りに出かけたい！イチゴ狩りの楽しみ方！

3月～ゴールデンウィークまではイチゴ狩りのシーズン！！コロナの影響で外出も制限されていますが、足を運んでみたいですね！

【イチゴ狩りのポイント】

★なんといっても狙い目は朝イチ！

果物は朝摘みが一番美味しいといわれるものが多いですが、もちろんイチゴもその一つ。

朝イチに摘まれたものはみずみずしさも格別です。

可能なら開園ちょっと前に来て開園と同時にイチゴ狩りを始めるのもポイント。



朝摘みのおいしいイチゴが食べられる上に状態のよいイチゴが多くある可能性大です！！

★高設栽培がオススメ！

いちごは本来は地面、畝の上に実がなっているイメージがありイチゴ狩りもしゃがんでるイメージがあります。

しかし、最近は高設栽培といって長いプラン

ターのようなものに栽培して立ったまま収穫できる農園も多くなってきています。立ったまま収穫できるので楽ですし、汚れの心配も減ります。



★大きさより色に注目して！

とにかくイチゴの収穫のときは大きさよりも色を優先しましょう！根元まで真っ赤になっているものがオススメです。さらに、へたが反っているものは完熟していますので、一層美味しくなっています。

★食べ放題と持ち帰りは別！

食べ放題だからとイチゴを多く採り、残りを持ち帰ろうとされる方がいらっしゃいますがそれはNG行為です。持ち帰りは別ですので、食べきれない分だけを収穫するのがマナーです。くれぐれも食べ残しをしてしまうことのないよう考えて収穫しましょう。マナーを守って楽しいひとときを過ごせる日が早くくることを願うばかりです！！

簡単！余った食パンでサクサクラスク！

【材料：2人分】

食パン（好みの厚さ）・2枚
バター・・・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

- ①食パンを1cm角に切る。
- ②フライパンにバターを溶かします。
- ③フライパンに食パンを入れて、弱火でじっくり焼く。
- ④両面焼き色が付いたら砂糖を入れ、食パンと砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤砂糖が溶けてきたら火を止め盛りつけて完成～！！



【おいしくなるコツ】

食パンを焼くときは弱火でじっくり焼き、中まで水分を飛ばすほうがサクサクで美味しくなります♪

体調を崩せない今こそ知っておきたい「お粥」の底力！

「お粥」と言えば、1月7日の朝の「七草粥」や、風邪をひいて食欲が落ちているときに食べるお粥が思い浮かびますね。

お粥は低カロリーでヘルシーな料理であって、それでいて加える食材の組み合わせ次第で栄養も一定程度取り入れることができる優れたものです！



＜お粥の栄養価と利点＞

生の米に多く含まれているのはβデンプンという成分で、これはそのままでは消化しにくいものですが、水を加えて加熱すると、消化吸収しやすいαデンプンに変化します。

私たちがお米を炊くのはそのためでもあります。

お粥に含まれる栄養素で最も多いのは炭水化物です。炭水化物はたんぱく質や脂質と比較して、胃での滞留時間が短いので消化器にかかる負担が少なくなります。

つまり消化がよい！だからこそ、体力が落ちているときの食事に適しているのです。

またご飯よりも水分が多いので咀嚼の回数が少なくても食べられること、飲み込みやすさも特長のひとつ。温かいお粥を食べることで、体温が上がって血流が良くなる効果も見込めます。

＜濃度で変わるお粥の種類＞

お粥には「〇分粥」という分類と「〇倍粥」という分類との2種の分け方があります。「〇分粥」は「全粥」を基準にした米と水の量の割合を表しています。

ちなみに「全粥」は米と水の割合が米1：水5。

「7分粥」が米1：水7。

「5分粥」が米1：水10。

「3分粥」が米1：水20となります。

要するに「〇分粥」の数字が小さいほど水分が多くなるということです。

お粥の食べやすさは水分量によるところが大きいのですがおいしさという観点では舌触りや柔らかさも大切。

お粥の柔らかさには加熱後の経過時間が関係しています。たとえば5倍粥（全粥）は保温時間が長く、温度が高いほど硬くなります。

すぐに食べるのであれば美味しいのですが、体調を崩している人に『後で温めて食べてね』といって作り置きしておく時や、時間をかけてゆっくり食べる方には、水分が多めの7分粥（7分粥）のほうが舌触りや柔らかさが保たれてよいそうです。



普段の生活にも

取り入れたいお粥！

実はお粥は770年以上前から体調を整えると伝えられてきました。

病氣と闘う時も日常生活でも上手に取り入れたい伝統食なのです！！

近代医学のルーツ！？～体重計のお話～

モノの重さを測る「ハカリ」は紀元前5000年頃からあったといわれていますが、人間の重さを測るとなると、話は17世紀頃にまで一気に飛びます。

イタリアの医師だったサントーリオは、体に入れたもの（食事・飲み水）と、体から出たもの（排泄物）の重さと、それに伴う体重の変化を調べようとしていました。

そこで彼が行ったのは、なんと「実際に大きなハカリの上で生活する」というとんでもない実験でした。



当時は、1日の食事が計1kgだったとすると、排泄物も1kgだろうと考えられていました。

しかし、排泄物は800gしかない。

さらに、体重も変わっていない。

『差引き200gは、どこに消えたのか？』という疑問が浮かび上がります。

彼は『汗のようなものに変った』と仮説を立て、およそ30年もこの実験を続けたといわれています。

この仮説は、現在医学でいうところの「不感蒸泄」、汗や尿のように目に見えるものではなく、呼吸や皮膚から生じる水分蒸発のことを示していました。

なにもしなくてもエネルギーが消費され、体重が減る「基礎代謝」もまた、サントーリオの実験なくしては、発見がずいぶん遅れていたかもしれません。

『ハカリの上で暮らすなんて…』と当時は失笑を買ったかもしれませんが、近代医学のルーツとなる、貴重な実験だったわけですね。