

座り疲れの原因は間違った座り方にある！

正しく座ることによるメリットは2つ！！
 ◆下半身太りを防ぐことができる。
 ◆体への負担を減らせる。
 座り方を変えるだけで、下半身太りを予防しながらデスクワークによる座り疲れを防ぐこともできるわけです。

あなたは、ちゃんと座れていますか？

NG例1：ダラダラ座り！

- 椅子に浅く腰かける。
- だらしなく背もたれに寄りかかる。
- 腰が丸まり、膝が閉じにくくなる。

この座り方を続けると、骨盤が後傾し、膝が開いたガニ股姿勢になります。ガニ股が定着すると、太ももの外側に筋肉がつきやすい原因にもなります。

NG例2：ちょこんと座り！

- 浅く腰掛ける。
- 背筋を伸ばして座っている。
- 背中や腰の筋肉が緊張し続ける。

この姿勢を続けると「反り腰（カラダが弓なりに反る）」の原因になります。反り腰は下半身太りの原因になりますから、おすすめできません。

これが正解！

プロがおすすめする「正しい座り方」

- ★椅子に深く腰掛ける。
- ★背もたれに寄りかかる。
- ★両足を床に着ける。

カラダへの負担（特に背中や腰・骨盤）を減らせます！椅子に寄りかかり、両足を床に着けることで、カラダを支える面積が増えるからです。骨盤への負担を減らすことで、下半身への血行が改善されやすくなります。その結果、下半身のたるみ改善・肩こり・腰痛の予防にも繋がります。体に優しい座り方で、質の高い時間を過ごせるよう、今すぐ実践してみましょう！



◆クローゼットや押し入れも拭き掃除！
 締め切った湿度が高くなっていて押し入れやクローゼットも、カビが生えやすい場所になります。一度、荷物を全て出し、靴箱と

◆玄関の靴箱！
 靴箱はいったん靴を全て出し、濡らした雑巾で靴箱の隅まで汚れを拭きとります。その後、完全に乾くまで開けておくようにしてください。中々乾かない場合は、扇風機の風を当てるのもおすすめです。乾いたら各段に新聞紙を敷いてから靴を戻すようにします。新聞紙は吸湿する役割と、靴の裏の汚れを靴箱に移さない役割も担っています。大前提として、履いた靴は1日は玄関に出しておき、乾燥させてから靴箱に入れるようにしましょう。

◆エアコン掃除は必須！
 フィルターに埃が溜まったままだと効率も悪くなりますし、埃に湿気がつくことでカビの原因にもなります。こまめにフィルター掃除をしているのであれば、掃除機をかける程度で大丈夫ですが、埃がこびりついてしまっている場合はまずは大まかな埃を掃除機で取り除き、その後中性洗剤と歯ブラシを使ってしっかり洗いましょう。エアコンに戻すときは完全に乾燥してから戻すようにしてください。

◆エアコン掃除は必須！
 同じように濡らした雑巾で拭き掃除をします。その後、完全に乾いてから荷物を戻すようにしてください。早く乾かすためにも天気の良い日に掃除するのがおすすめです。

梅雨前に掃除をしておきたい場所！

わかちあい通信

2021年6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

自宅でOK！舌下免疫療法！

スギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎の治療法のひとつに「舌下免疫療法」があり自宅で行えます。舌下免疫療法は、スギ花粉症または、ダニアレルギー性鼻炎と確定診断された患者さんが治療を受けることができます。特にスギ花粉症は今月から（11月まで）開始できます。

＜服用期間の例＞1日1回、少量の治療薬から服用をはじめ、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して服用します。初めての服用は、医療機関で医師の監督のもと行い2日目からは自宅で服用します。



＜使用方法の例＞治療薬を舌の下に置き、お薬ごとに定められた時間保持したあと、飲み込みます。その後5分間はうがい・飲食を控えます。※スギ花粉症の場合、スギ花粉が飛んでいない時期も含め、毎日服用します。

＜期待できる効果＞長期に渡り、正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、長期に渡り症状をおさえる効果が期待できます。症状が完全におさえられない場合でも、症状を和らげ、アレルギー治療薬の減量が期待できます。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの改善	涙目、目のかゆみの改善
アレルギー治療薬の減量	QOL(生活の質)の改善

＜副作用について＞
 主な副作用 ●口の中の副作用（口内炎や舌の下の腫れ、口の中の腫れ、かゆみ、不快感など）
 ●唇の腫れ ●咽喉（のど）のかゆみ、刺激感、不快感 ●耳のかゆみ ●頭痛など。
 重大な副作用 ●ショック ●アナフィラキシー

今月のハイライト
 ・自宅でOK！舌下免疫療法！・・・1、2P
 ・各院のトピック！・・・1P
 ・美味しさは、五味と温度と
 テクスチャーが決め手！・・・2P
 ・良かれと思ったことが逆効果に！・・・3P
 ・毒になるか薬になるかは行動次第！・・・3P
 ・座り疲れの原因は間違った座り方にある！4P
 ・梅雨前に掃除をしておきたい場所！・・・4P

【舌下免疫療法Q&A】

Q：舌下免疫療法と薬物療法(対症療法)との違いは？
 A：アレルギー免疫療法は、体をアレルギーに慣らして、症状を和らげたり、根本的な体質改善が期待できる治療法です。スギ花粉症の場合は、スギ花粉を、ダニアレルギー性鼻炎では、ダニのアレルゲンを含む治療薬を用います。

Q：いつから始められるの？
 A：スギ花粉症の場合は6～11月、ダニの場合はいつでも治療開始することができます。スギ花粉症の「アレルゲン」は「スギ花粉」であり、スギ花粉が飛んでいる時期はアレルゲンに対する体の反応性が過敏になっています。

そのため、スギ花粉が飛んでいない時期に治療を開始します。一方、ダニアレルギー性鼻炎の場合は時期に関わらず治療は始められます。

Page 2へ続く



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

【スタッフ募集中：両院ともに】
 ●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。

発行
 ふくおか耳鼻咽喉科
 お問い合わせ 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
 お問い合わせ 0562-54-2700
 知多市新知台 2丁目 4番 30

自宅でOK！舌下免疫療法！

Q：どれくらい治療するの？

A：少しずつアレルゲン（スギ花粉やダニ）を投与し、体をアレルゲン（スギ花粉やダニ）に慣らすことから始め、数年に渡り継続して服用します。

（3年以上推奨）

そのため、定期的な受診が重要です。

Q：効果はどれくらいであらわれるの？

A：正しく治療が行われると、スギ花粉症の場合は始めてのスギ花粉飛散シーズンから。

ダニアレルギー性鼻炎の場合は治療を始めて数ヶ月後から効果が期待されます。

年単位で継続することで最大の効果が得られると考えられています。

長期間、正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、治療終了後も長期にわたり症状をおさえること、または症状が完全におさえられない場合でも、症状をやわらげ、おくすりの使用量を減らすことも期待できます。

Q：何歳から治療できるの？

A：**5歳から**治療ができるようになりました。医師とご相談ください。

美味しさは、五味と温度とテクスチャーが決め手！

「美味しい！」という言葉を使ったことがない人はいないでしょう。

「美味しい味」は誰にとっても興味深いものですが、なぜ私たちは美味しさを感じることができるのでしょうか？



人が「味」を感じられるのは舌に「味蕾」というセンサーがあるためです。

そして、味蕾で感じる「味」は大きく5種類あると考えられており、これを「五味」と呼びます。

五味とは何か？5種類の基本味に含まれる主な食材！

「5つの基本味」は甘・塩・酸・苦・うま味の5種類。

このうち「うま味」は日本で発見されました。この5種類を「五味」とか「5つの基本味」と呼びます。

「辛味」と「渋味」も「味」という文字を使いますが、こ

の2つは「痛覚」として考えられているため「5つの基本味」には含まれていません。

5つの味は読んで字のごとく

ではありますが、例として、

甘：砂糖、はちみつなど。

塩：塩、醤油、味噌など。

酸：酢、梅、レモンなどのかんきつ類など。

苦：コーヒー、ビール、おこげ、ピーマンなど。

うま味：出汁。などが挙げられます。

甘・塩など、好まれやすい味もあれば、酸・苦などの食べ慣れることで美味しいと感じる味もあります。

これらの5つの味が混ざり合って、さまざまな食材や料理の味に深みが出るのですね。

五味を上手に組み合わせることによって食卓は豊かになります。しかし、五味は美味しさの基本でしかなく、温度やくちどけなどのテクスチャー

の違いによっても美味しさの感じ方は大きく変化します。

例えば、同じ濃度でも甘味は温度が高いほど強く感じますし、塩味は温度が高くなるほど薄く感じます。

テクスチャーの代表例としては、クッキーのホロホロ感やチョコレートのくちどけ感など、口の中での物理的な感覚があります。

美味しさは、五味と、料理の温度（適温）、テクスチャーによって決定されます。

調味料が多く味付けが濃いことが、イコール「美味しい」ではありません。

調理をする際には、「五味」を補うための温度やテクスチャーに気を配ることで「美味しいけれど、体によい食事」になります。

心にも体にも「美味しい」食事を目指しましょう。



良かれと思ったことが逆効果に！

その1：できるかぎり、明るい環境。

実は、明るすぎる環境は、緊張やイライラの原因になる可能性があります。

真っ暗は、さすがにお勧めしませんが、ある程度の明るさがあれば、パソコンの明かりだけでも仕事は十分集中してできます。

普段つけている手元のライトを消してみる、直射日光が入らないように窓際のシェードを閉じてみるなど、気持ちが安定する明るさ環境を整えてみてください。

また、パソコン画面の明るさを抑えることも有効です。ブルーライトメガネなどは、光量を抑える効果もあるので、目が疲れる方は試してみるのもよいでしょう。

その2：毎日決まった睡眠時間を確保。

眠不足は仕事に影響するからと、眠くないのに無理して横になり、眠れないことにストレスを感じている人も多いと思います。

思うように体を動かさなかったり、ストレス解消も思うままにならないと、毎日決まった時間に寝付くのは至難の業です。



そんなときに、暗い部屋で悶々としながら横になっていてもネガティブなことしか考えません。

返って追いつめられることにもなりかねません。眠れないときには、無理せず「眠くなったら寝る」くらいの楽な気持ちで過ごしましょう。明るくして起きていたほうがよいときもあります。そのほうが、心的な負担は少なく、リラックスできます。

今まで、よかれと思って行っていたことがあれば、少し視点を変えて取り入れてみてください。効果的な気分転換方法を実施して、まだまだ先の見えない状況下でも、少しでも快適な毎日を送る一助となれば幸いです。

毒になるか薬になるかは行動次第！

＜ストレスについての7千講座＞

そもそも脳からみれば、ニューロン（脳の神経細胞）の活動を引き起こすものはなんでもストレスであり、基本的には脳細胞が受けているストレスが、感情に反映されたものなのです。つまり、歩くことも上司に怒られることも、脳からみれば同じ「ストレス」

しかし、毒になるか薬になるかは、ストレス時にあなたが取った行動次第。その行動で気持ちが変わるだけでなく、脳の活動も変わってきます。何も対処せずにイライラを募らせれば、体調不良や食べて発散など、「有害」なものになるのです！！



一方、ストレッチなどゆるやかな動きで体の緊張を解いたり、ジョギングなど気分転換も兼ねた運動で溜まった負のエネルギーを発散させるなど能動的に対処すれば、その状態か

ら上手に脱出できます。ぜひ、前向きな気持ちで自分の身体と向き合い、健やかな毎日を送ってくださいね。

【お勧めストレッチ】

足を絡める動作で下半身の血流を流し、ねじる動作で内臓の動きを良くして内側から元気を取り戻します。

- ①仰向けになり、右脚を左脚にのせる。両手を頭の下で組み右脚を左脚にのせます。
- ②両膝を左方向に傾ける。息を吐きながら両膝を左方向に傾けます。この時、右肘や肩が浮きすぎないように注意しましょう。目線は胸の辺りなどに下ろし、うなじもゆるやかに伸ばします。そのまま10呼吸繰り返しましょう。
- ③両膝を右方向に傾ける。息を吐きながら両膝を右方向に傾けます。そのまま10呼吸繰り返しましょう。