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。

クロ

も拭き掃除!

NG例2:ちょこんと座り!

●浅く腰掛ける。

場所になります

靴箱と

い非

●背筋を伸ばして座っている。

つ

ている押.

ゼッ

トも、

カビが生えや

वे

カビを防ぐという意味でも、

うにしてください

全に乾燥してから戻すよ エアコンに戻すときは完 洗いましょ

梅雨前に掃除を

っている押し入れやクロ締め切って湿度が高くな

●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。

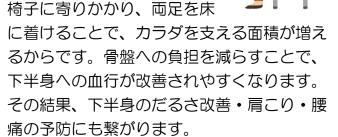
反り腰は下半身太りの原因になりますから、 おすすめできません。

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!



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!

その後、

完全に乾くまで開

けて

に掃除する

す

です

も担っています。裏の汚れを靴箱に移さな 風を当てるのもおすすめです 中々乾かない おくようにしてください 大前提として、 新聞紙は吸湿する役割と、 ίĬ ら靴を戻すようにします たら各段に新聞紙を敷い います。 場合は、 いた靴は 扇風機の 61 靴の 役割

だと効率も悪くなります

夕

-に埃が溜・

まっ

たまま

コン掃除は必

須

に湿気がつくことでカビの原因

てから靴箱に入れるようにし は玄関に出しておき、 よう 乾燥させ

びりつ る程度で大丈夫ですが、 こまめにフィ にもなります いるのであれば、 いて その後に中性洗 しまって タ

まずは大まかな埃を掃除機で取 ブラシを使って 掃除機をかけ いる場合は 掃除をして 埃がこ 剤と つ 0

を戻すようにしてください く乾かすためにも天気の良 完全に乾 61 7 から荷 61 早 \Box

濡らした雑巾で靴箱の隅まで汚

を拭きとります

類はい

ったん靴を全て出

掃除をします 同じように濡らした雑巾で拭き

に 掃 除 を 7 お きた 場

梅

雨

前





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。

少量から服用

決められた一定量を服用

· 3年以上(推奨) ※少なくとも1ヵ月に1度受診が望まれます。

≪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。









QOL(生活の質)の

≪副作用について≫

- ≪主な副作用≫●□の中の副作用(□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、 ●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! • • •
- ・美味しさは、五味と温度と

テクスチャーが決め手!

- 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いきたい場所!・・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:アレルゲン免疫療法は、体をアレルゲンに慣ら 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。

Page2へ続く☞



【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、土曜日も勤務できる方)※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

わかちあい通信 Page 4 わかちあい通信 Page 1

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!」という言葉を言 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 は美味しさを感じ ることができるの

すが、なぜ私たち 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。

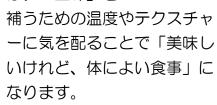
例えば、同じ濃度でも甘味は 温度が高いほど強く感じます し、塩味は温度が高くなるほ ど薄く感じます。

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



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。

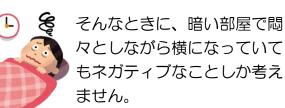
普段つけている手元のライトを消してみる、 直射日光が入らないように窓際のシェードを 閉じてみるなど、気持ちが安定する明るさ環 境を整えてみてください。

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せなかったり、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。



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プチ講座≫

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。

息を叶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。

わかちあい通信 Page 2 わかちあい通信 Page 3