

暑い夏、入浴後の水分補給Q & A!

Q：風呂上がりに「冷たい飲み物」は健康上問題ありませんか？

A：入浴後は水分を取ることが大切で、冷たい飲み物でも問題はなりません。ただし、冷たいものを一気に大量に飲むと、胃腸の温度を下げたり、胃液を薄めたりして消化吸収機能の低下につながるため、注意が必要です。風呂から上がった直後に飲む水分の量は、コップ1杯～2杯、200ml程度が適量と考えられています。



Q：なぜ、入浴後に水分を摂取した方がいいのでしょうか？

A：湯船につかることで体が温まり、発汗が活発になります。また、発汗以外の自然に失われる水分の量も、体温が高くなることで増えます。つまり、入浴によって体内の水分が

失われるため、脱水状態になることを防ぐ上で入浴後の水分摂取が大切なのです。

Q：飲料の理想的な温度は？

A：飲料が体温に近い温度（常温）であれば水分の吸収がよいとされていますが、冷たくても温かくても自分の飲みやすい温度で問題ありません。

ただし、極端に熱いものは摂取するのに時間がかかるため、脱水状態での水分補給にはあまり向きません。

Q：入浴後はどのような飲み物を飲むのが理想なのでしょう？

A：常温のお水や白湯（さゆ）は胃腸に負担をかけず、失われた水分を補給できるので理想的といえます。カフェインが含まれていない、麦茶やハーブティーなどもよいでしょう。

なぜか体調が悪い…気象病かもしれません！

気象病はその人の「ストレス反応」

梅雨入りが早い場合、体が天候の変化に追いつけず、自律神経が乱れやすいため、気象病が出る人が多いそうです。さらに、コロナ禍も気象病に拍車をかけていると……。

気圧は1日の時間帯によっても変動し、朝9時頃が最も高く、午後3時頃に一度下がり、午後9時頃になると再び上昇し、午前3時頃にはまた下がります。気圧は四六時中、体に大きな負荷をかけており、それが天気や時間帯によって変動し続けているます。これによって出る様々な症状を「気象病」といいます。

気象病は、症状もタイミングも千差万別。だからこそ「なぜか体調が悪い」ときは、気象病を疑って、早めの対策を取るべきです。

気象病は耳を温めて治す！

やり方は簡単！！
両耳を指でつまんで、上下、外側に5秒ずつ

引っ張り、そのまま後ろに5回ずつまわす。その後、両耳を後ろから前に折りたたむように5秒間押さえ、最後に耳全体を手のひらで包んで、後ろに5回まわします。

症状があるときはもちろんですが、できれば予防的に毎日行うのが理想です。

朝・昼・晩の1日3回、最低でも2週間は続けると効果的です。

ホットタオルで両耳の後ろを温めるだけでも効果的ですし、気圧調整機能のある耳栓を着用するのもいいでしょう！！

軽い運動や入浴で血流を上げることも、自律神経を整えることにつながります。

料理をしているときや電車の待ち時間などにつま先立ちをするのがお手軽で効果的！
なぜか体調が悪い！と思う方は、ぜひ今日から実践してみてください。



わかちあい通信

2021年7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



今月のハイライト

- ・外耳炎（外耳道炎）とは！？・・・1P
- ・各院のトピック！・・・1P
- ・サラリーマン川柳BEST10・・・2P
- ・お中元のルーツって？歴史を紐解く！・・・2P
- ・今月のレシピ・・・3P
- ・どちらがお好き？・・・3P
- ・暑い夏、入浴後の水分補給Q&A・・・4P
- ・なぜか体調が悪い…気象病かも…！・・・4P

外耳炎（外耳道炎）とは！？

耳かきの後、プールの後に
耳が痛いのは・・・外耳炎かも？

【外耳炎とは？】

鼓膜より外側の器官である外耳に炎症が起きている状態です。耳かきによる傷、引っかき傷などからの細菌の侵入によって発症します。また、傷がある状態でプールを利用したり、長時間イヤホンを使用することで、細菌の侵入を招きやすくなります。

【イヤホンの使い過ぎと外耳炎】

イヤホンの使い過ぎによる外耳の傷、あるいはイヤホンを長時間使用することによる高温多湿の状態は、いずれも外耳炎の発症の原因になります。

【こんな方は要注意】

イヤホンは、今や多くの方が使用するものですが、特に以下のような使い方をしている人は注意が必要です。

- ※毎日イヤホンを使用している。
- ※イヤホンを長時間使用することが多い。
- ※隙間なく、穴にぴったりとはまるタイプのイヤホンを使っている。

【主な症状】

痛み、赤み、かゆみ、耳垂れなどの症状が現れます。外耳道の腫れ、膿がある場合には難聴が加わります。また、真菌（カビ）による外耳炎を発症した場合には、かゆみ症状が強くなります。



【こんな時は耳鼻咽喉科へ】

※腫れがある、触ると痛い。
腫れ、触ったときの痛みがある場合には、膿が溜まっている可能性が高くなります。耳鼻咽喉科を受診してください。

【外耳炎の治療は？】

基本的に局所の清掃、消毒です。感染が疑われる場合には抗生剤の点耳薬が処方される場合があります。炎症の程度が強いときには、ステロイドの局所使用が有効な場合があります。真菌がみとめられる場合には抗真菌剤を使用します。かゆみが強い場合には、抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤、抗不安剤などの内服薬が処方されるときもあります。

【外耳炎を予防するには】

耳かきは月に1度程度とし、強く引っかかないようにしてください。また、イヤホンの長時間使用も避けるべきでしょう。症状が現れている場合や治療中の場合には、プールやお風呂などで潜らないようにしてください。その他、ヘアスプレーや毛染め液などが外耳道に入って外耳炎を発症するケースも見られますので、こちらにもご注意ください。



【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)：週3回 勤務時間は要相談 (10時～15時でも可)
- ※詳しくは 採用ホームページをご覧ください。

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

サラリーマン川柳 BEST 10

- 抱き上げた 孫が一言 密ですよ
- お若いと 言われマスクを 外せない
- YOASOBIが 大好きと言い 父あせる
- お父さん マスクも会話も よくずれる
- 我が部署は 次世代おらず 5爺(ファイブジイ)
- じいちゃんに J・Y・Parkの 場所聞かれ
- 嫁の呼吸 五感で感じる！ 全集中！
- リモートで 便利な言葉 「聞こえませんか！」
- 十万円 見る事もなく 妻のもの
- 会社へは 来るなと上司 行けと妻

第34回サラリーマン川柳コンクールの人気投票が発表されました。(第一生命発表)

今年は、コロナ禍で上司と家族の間で板挟みになってるサラリーマンの悲哀をユニークに詠んだ作品が見事グラプリを獲得しました！
今や新たな生活様式の1つとして定着したテレワーク。出社不要とはいえず、良いことばかりでは無いようです。世知辛さを巧みに表現した一句に「状況がイメージできクソツと笑えた」といった共感の声が寄せられました！

お中元のルーツって？歴史を紐解く！

お世話になった方に贈り物をするお中元。だんだんと馴染みが薄い風習になりつつあるようですが、なぜお中元という習慣があるのでしょうか！？

【日本のお中元の歴史を紐解いてみる！】

①縄文時代はシェアの時代！

縄文時代の人々は、数家族単位の団体生活をしており、狩猟や採集によってえられた食べ物をその集団の中で分け合って生活していたと推測されている。

この食事の分配こそが贈り物のはじまりであり、昔から助け合って生活してきた日本人ならではの文化と言ってよいでしょう。

②弥生時代は神様への贈り物に発展！

弥生時代になると農耕が盛んに行われ、土地に定着するようになり、村という共同体が発生します。村では無事に収穫できたことへの感謝や、来年も豊作でいられるようにという願いを込めて、その年の作物を神に捧げる風習が生まれたと言われていました。

そのうちに、神に対してだけでなく健在であ

る親の無病息災を祈って魚類を贈ることも各地で盛んに行われるようになりました。

③江戸時代は商人が粗品を配った！

江戸時代になると商人たちが決算期（お中元やお歳暮の時期に重なる）にお得意先に対して手ぬぐいなどの粗品を配り始めました。これが贈答の活性化につながったと言われています。次第にお中元やお歳暮という言葉自体が贈答を表す意味へと移り変わって、一般庶民の贈答行事へと広まり現代のお中元の形になったようです。

④明治以降は産業化がすすみ今のカタチへ！

明治以降東京や大阪などの大都市への人口集中にともない、人々の交際範囲が拡大。さらに産業化により中元・歳暮の商品化が開始されるようになりました。

歴史を紐解くと、お中元はシェアの精神からはじめていたのですね！今年大切な方へお中元を贈ってみてはいかがでしょうか♪



簡単おつまみ★激ウマ♪お豆腐ユッケ！

【材料 1人分】

- 絹豆腐・・・1丁
- 白ねぎ（青ねぎ）・5cm
- 卵黄・・・1個
- ★ごま油・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・小さじ1
- ★コチュジャン・小さじ1
- ★焼き肉のタレ・小さじ1

【作り方】

- ①白ねぎをみじん切りにします。
- ②ボウルにねぎ、★を入れてよく混ぜます。
- ③器に豆腐を入れます。
②をかけて卵黄をのせたら出来上がりです♪



ヘルシーでビールのおともにも最高！！ご飯にも合いますよ♪

どちらがお好き？そうめん？orひやむぎ？

暑い夏の日☀️に食べたくするのが冷たい麺！蕎麦や冷麺も美味しいですが、家庭でヘビロテされるのはそうめんではないでしょうか？



食欲のない猛暑も
麺とめんつゆさえ

あればチュルッとイケちゃうのがそうめんの魅力！！
薬味をきかせれば、涼しさが増し増しで最高です！！

そして、そうめんと同じように、めんつゆでいただけちゃう仲間にひやむぎ（冷麦）がありますね。

見た目がそっくりなのにふたつの違い、あなたは答えられますか？

「そうめん」と「ひやむぎ」の違い！

そうめんとひやむぎの違いは麺の太さにあります。原材料は同じで小麦粉、塩、水ですが、太さが0.7mm～1.2mmならそうめん。1.3mm～1.7mmならひやむぎ。更に続けると1.8mm位以上はうどん。

幅が4.5mm以上で厚さ2mm未満ならきしめんになります。

また、太さだけではなく歴史も違います。

そうめんは奈良時代に伝わった中国の索餅（さくべい）がもとで、鎌倉・室町時代に伝来した手延べ麺の製法と合わさって生まれました。

ひやむぎは室町時代にうどんを細く切って誕生したきりむぎ（切麦）が由来で、冷たくして食べる時にひやむぎと呼んでいたのが、それが今の呼び名になったといわれています。



そのような違いを知っても、なかなか見分けづらい両者。この2つを見分ける方法が、実は昔にはあったのです。それは・・・

「色付きかどうか」です。乾燥した麺の束に、色がついている麺が混じっているのを見たことがありますか？それは、もともと違いが分か

りづらいそうめんとひやむぎを区別するために入っていたのです。

色付き麺が入っていたら、それはひやむぎでした。

今は、そうめんにも色付き麺を入れていたりカラフルな麺を販売しているので、一概に色では区別するのが難しくなっていました。

また、そうめんとひやむぎにそっくりな、第三の麺類が存在します。それは、細いパスタカペリーニ（カッペリーニ）です。だいたい直径0.85mm～なので、茹で時間も2分前後。

細くてもコシがあり、冷製パスタにもってこいですが、そうめん風にしても美味しいですよ。

最近はスーパーでも手に入りやすいので、たまに趣向を変えた時にいかがですか？



そうめんでもひやむぎでも、冷たい麺をチュルッと食べて暑い夏を楽しみたいですね♪