

**今月のハイライト**

- 新型コロナウイルスの長期的な後遺症の有無について検討! ・1、2P
- 各院のトピック! ・1P
- 夏の定番冷やし中華! その歴史とは? ・2P
- 熱帯夜はエアコンつけっぱなしで...? ・2P
- 食べてもすぐお腹が空く! ? ・3P
- おつまみ次第! 太りにくいビールの...! 3P
- いつまでのピンと伸びた姿勢を...! ・4P

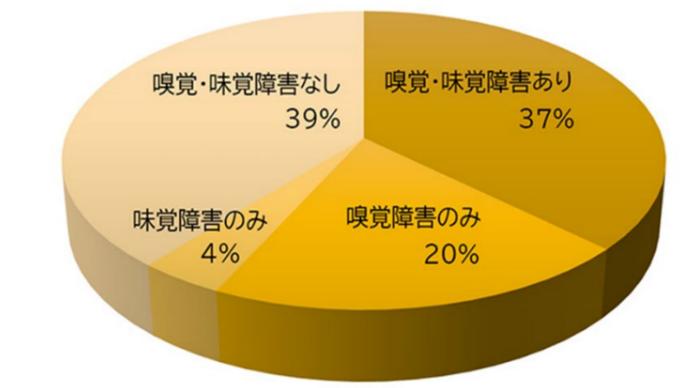
**新型コロナウイルスの長期的な後遺症の有無について検討!**

新型コロナウイルスに感染すると、無症状や中等症以下であっても、**約6割の人が嗅覚や味覚に障害を感じる**ことが、調査(厚生労働科学特別研究事業)で明らかになった。  
**嗅覚障害の60%、味覚障害の84%が1ヵ月後には改善を示した一方、それぞれ40%、17%は、1ヵ月後も障害が持続し、生活の質(QOL)への影響もみられた。**  
 研究グループは3ヵ月後と6ヵ月後にも同様の調査を行い、長期的な後遺症の有無について検討を予定しています。

**◆アンケートと検査を同時に実施!**  
 療養していた無症状、軽症、中等症のCOVID-19患者のうち、希望者251人(20~59歳:平均40.5歳)がアンケートに回答し、うち119人には、検査キットを使った嗅覚・味覚検査を実施した。  
 また、退院、療養終了1ヵ月後にも自覚症状の変化などについてアンケートを行った。

**◆若年層で「自覚症状あり」多数!**  
 入院・療養中のアンケートでは・・・  
 ●嗅覚・味覚両方の障害を自覚した人→37%  
 ●嗅覚のみ障害を自覚した人→20%  
 ●味覚のみ障害を自覚した人→4%  
 ●嗅覚・味覚障害なし→39%

嗅覚・味覚の自覚症状についてのアンケート結果(251人、入院・療養中)



嗅覚障害では30歳代の7割以上、20歳代の6割以上が「ある」または「あったが治った」と回答しており、**味覚・嗅覚障害のいずれも20~30歳代**

の若年層で発生率が高かった。  
 また、男女別では女性の発生率が高かった。  
 発症時の障害の程度については・・・  
 ●まったくにおいがない→59%  
 ●まったく味を感じない→37%  
 高度な障害がみられた。ただ、嗅覚障害の17%、味覚障害の27%が回復したと回答。  
**嗅覚障害の回復までの日数は発症3日目が最も多く一定数は早期に回復することが示唆された。**

**◆味覚障害は嗅覚原因が多数!**  
 入院・療養中に行われた嗅覚検査では、12点満点中3点以下の「嗅覚脱失(嗅覚が完全になくなること)」を示した人が、過半数の56%と高い数値を示した。一方、味覚検査では「味覚障害あり」の自覚がある45人のうち、実際に味覚低下(16点満点中8点以下)を示したのは27%で、残る73%の味覚は正常の範囲内だった。このことから味覚障害は口腔(こうくう)や舌のダメージが原因ではなく、嗅覚障害に伴う風味障害が多数を占めると推測している。  
**PAGE 2へ続く**

**トピック!**  
 お盆休みのお知らせ: 8月11日(水)~8月15日(日)  
**【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)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

**おつまみ次第! 太りにくいビールの飲み方!**  
 ビールは『太りやすい』というのもよく耳にすることです。だからこそ、太りやすい原因を知り、健康面にも気をつけた上で、楽しく長く付きあいたいと思いますよ!

**「太りにくいビールの飲み方」**  
**●食事で糖質を摂りすぎない!**  
 ビールには糖質が含まれているため、飲んでいるだけでも摂取量は増えていきます。その為、おつまみとして食べるものまで糖質の高い料理だと、糖質の過剰摂取となってしまう。  
 特に炭水化物には糖質が多く含まれるため、ビールを飲んでいるときは、炭水化物を控えることをおすすめします。

**●同量の水を飲む!**  
 ビールを飲むときは、同量の水を飲むと太りにくいと言われています。ビールに含まれる糖質をエネルギーとして消費するには、水分が必要となる為です。

**●飲む前に乳製品を摂る!**  
 ビールを飲む前に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べることで胃に膜を張り、アルコールが吸収されにくくなるといわれています。また、胃の負担も軽減してくれるようです。摂取する乳製品に関して、無糖でカロリーが低く、たんぱく質の豊富なものを選ぶようにしましょう。

疲れていると、ついつい沢山飲みたくなってしまいますが、少ない量を味わって飲むことを心がけてみてください。  
 沢山飲みたいという人は、糖質が少ないビールなどを試してみればいかがでしょうか! ?  
 太りやすいと言われるビールですが、健康面にも気をつけることで、長く楽しくつきあうことができますよ!



**いつまでもピンと伸びた姿勢をキープしたい!**

年を重ねるごとにだんだんと曲がっていく背中ですが、いくつになっても背すじがピンと伸びた姿勢をキープしていきたいもの!!  
 背骨が曲がる根本的な要因は2つ。  
 骨盤の傾きと、骨盤につながる股関節が硬くなってしまうことです。



本来、私たちの骨盤はまっすぐ立っているべきものですが、加齢や生活習慣などから、骨盤が前後に傾いてしまいます。  
 するとその傾きをカバーしようと、背骨が曲がっていってしまうのです。  
 骨盤が前後に傾いている人は、股関節が硬くなっている傾向があります。

たとえば、足元にある物を持ち上げる際、腰や背中を丸めて持ち上げている人は、それだけ股関節の可動域が狭く、背骨に負担をかけてしまっています。

将来的に背骨が曲がるリスクが高いため、注意が必要です!!

**骨盤前傾対策のストレッチ& 背中柔軟性を取り戻すストレッチ!**  
**■骨盤の前傾を正す「太もも前面伸ばし」**

- ①立った姿勢から、左足を後ろに上げて、左足の甲を左手で持ちます。
- ②ふくらはぎが太ももの裏につくところまで後ろに引き上げて、10秒キープ。  
 反対の足も同様に。  
 ※バランスに不安のある人は、壁や机につかまって行ってみましょう。

- 背中柔軟性を取り戻す「背骨タオルワーク」**
- ①硬く丸めたバスタオルを床に置き、腰の下にタオルが当たるようにあおむけの姿勢をとります。
  - ②バンザイをした状態で1分キープ。  
 1日1回実行してみましょう!!

## 新型コロナウイルスの長期的な後遺症の有無について検討！

◆嗅覚障害長引く人、嗅神経障害の可能性も！  
一方、1ヵ月後のアンケートでは、**嗅覚障害があった人の40%、味覚障害は16%が障害が持続していると回答**。特に、嗅覚障害で症状が長引く人が多数いることが分かった。

これらの障害によって、嗅覚障害では「以前より飲食を楽しめなくなった」「ガスや腐った食べ物が怖くなった」「体重が変化した」の3項目が有意に高く、味覚異常では「孤独を感じる」「怒り

を覚える」「食べる量が以前より減った」を加えた6項目で高くなり、退院・療養終了後もQOLに影響が及んでいることが示された。

1ヵ月後のアンケートでも「嗅覚障害あり」と回答した人の男女比は1対3で女性が多く、風邪によって起こる「感冒後嗅覚障害」と類似した結果になった。このことから、多くの症例は、早期に回復するものの、一部の患者は嗅神経まで障害が及んでいる可能性が考えられるとしている。

## 夏の定番食冷やし中華！その歴史とは？

程よい酸味でさっぱり食べられる冷やし中華は、夏ならではの食べ物ですね。その名前から中華料理のイメージが強い『冷やし中華』ですが、実は日本生まれの料理です！中華麺を冷やして食べるという発想は、どのよう



生まれたのでしょうか！  
諸説ありますが、最も有名で有力なのが、宮城県仙台市にある『龍亭』というお店が考案した説です。

1937年に龍亭の初代店主が『涼拌(りゃんぱん) 麺』という名前で提供したのが始まりとされています。

当時は冷房がなく、暑い夏にお客さんが減ってきたことを懸念して、『何かよい工夫はないか?!』と話し合った結果、誕生したのが冷やし中華でした。

現在普及している冷やし中華のイメージとは異なっていて当初の冷やし中華は茹でたキャベツを具材にしたシンプル

なものでした。細切りの具材がたくさんせられるようになったのは戦後になってからだそうです。その後、冷やし中華が広く知られるようになったのは『だいき製麺』のレトルト食品がヒットしたのがきっかけ。

1960年に販売を開始した『元祖だいき 冷し中華』は、涼拌麺を家庭向けにアレンジしたものでした。

当時は生麺と冷やしても固まらない液体スープが珍しかったこと、簡単に調理できる手軽さに注目が集まり、大変なブームになったそうです。

以降、多くのメーカーから冷やし中華のレトルト食品が発売され、夏に人気の商品として定着しています。

同時に冷やし中華を提供する料理店も全国的に増えていきます。

店先に「冷やし中華、はじめました」というのれんやポスターをかけるなど、PR活動も功を奏して『夏と言えば冷やし中華が食べられるように

なってから』と思うほど、夏の風物詩として定着していきました。



### アレンジ冷やし中華を楽しむ！

●ニンニクを利かせた豚バラ炒めはご飯にも麺料理にも合います。冷やし中華にのせればスタミナたっぷりのオリジナル麺の完成。他にも、揚げたナスや冷しゃぶなど、意外なものも合います。豆腐と野菜をのせてサラダ仕立てにするのもよいでしょう。

●パスタやお中元でいただいたそうめんを使うアレンジ方法もあります。基本的な作り方は同じで、卵麺を他の麺にするだけの簡単レシピです。そうめんの場合は、つけつゆにごま油を加えるとコクが出て風味も変えられます。自宅にパスタやそうめんが余っているなら、冷やし中華風にアレンジしてみるのもおすすめです。

暑い夏、オリジナル冷やし中華を楽しんでみては♪

## 熱帯夜はエアコンをつけっぱなしでいいですか？

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、寝苦しさを感ず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ください！！

### 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。



クーラー同様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ください。

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。

賢く使っていきましょう。

ちなみに、副交感神経優位の状態をつくるには、入浴も有効です。暑い時期はシャワーだけで済ませがちですが、40℃以下のぬるめのお湯にゆっくり浸かってくださいね！

## 食べてもすぐお腹が空く！？原因は？

食後、すぐにお腹が空くのは血糖値が低下するからです。とりわけ糖質の多い食事は、血糖値を急上昇させた後、急降下させます。血糖値が下がった際、私たちの体はお腹が空いたと感じる、「空腹感」を最初に生じさせます。  
エネルギーとなる糖質が不足した脳はエネルギーを補給するように指令を出します。低血糖は私たちにとって危険信号なので何か食べないといけないぞ！というサインを送っているのです。脳が満足感を感じるには、食べてから20分ほどかかるそうです。



- ◆時間をかけて食べる！ ゆっくり食べると脳の視床下部にある満腹中枢が刺激され満足感を覚えます。ゆっくり噛んで食べると血糖値の上昇が緩やかになりかつ血糖値の急降下が防げるので空腹感を抑えらるというわけです。
- ◆一口30回噛む！ 人の脳はよく噛むほど満腹感を覚え「もう食べなくていいよ」という指令を出す。一口30回噛む癖をつけると良いそうです。
- ◆一口ごとにお箸を置く！ 一口食べ物を口に入れたら、一度お箸を置いて味わうことに集中してみます。 ゆっくり食べると満腹感を覚えやすくなり、空腹感を抑えることができます。
- 【参考】食後すぐに小腹が空きにくい食品】
- ◆噛みごたえがあり、噛む回数が多い食品を！ 米なら玄米、雑穀米、パンならハード系の全粒粉のパン、ライ麦パンなど。 おしゃぶり昆布やスルメなどの乾物食品。食材が大きめにカットされたものは噛みごたえもあり、噛む回数も増えて満足につながります。