

脳トレにチャレンジ!!

声変わり…天使の歌声の秘密!

人は誰も思春期の頃に「声変わり」を体験しますね。

これは、第二次性徴に伴う生理現象のひとつで変声期は3ヵ月～1年近く続きます。

個人差がありますが、その間は男女ともに声の高さが不安定になったり、のどがかすれてしゃがれ声になったりするのが一般的です。

特に、男子の声の変化が顕著で、あどけなくかん高い子供の声から低く野太い声へと、まるで別人のように激変することもありますね。

天使の歌声といわれる「ウィーン少年合唱団」

は声変わりする前のボーイソプラノだけで編成されており、どんなに歌が上手でも、声変わりをすると退団しなければなりません。

声変わりしても裏声（ファルセット）で女性のようなアルトやメゾソプラノで歌う男性は「カウンターテナー」と呼ばれます。世界的に有名な歌手スラヴァもカウンターテナーの一人です。



幼少期から「ジャクソン5」のボーカルとして活躍したマイケル・ジャクソンは、声変わりしてもなお3オクターブの美声を誇り、第一線で活躍し続けました。凄いですね!!

脳トレ漢字テスト!

下記のマスに1字の漢字を入れて、4つの熟語を完成させてください。

1 時 挫 <input type="text"/> 角 衷	2 淡 常 <input type="text"/> 化 茶	3 鍛 脣 <input type="text"/> 拳 筋	4 道 背 <input type="text"/> 育 性
---	---	---	---

脳トレ並び替えテスト!

ひらがなを並べ替えると単語になります。その単語を当ててください!

- | | |
|--|--|
| 1) 「かめさんない」
答「 」 | 6) 「どららわーいふ」
答「 」 |
| 2) 「こんきゆう」
答「 」 | 7) 「ようじらくゆ」
答「 」 |
| 3) 「しがほき」
答「 」 | 8) 「えこびすう」
答「 」 |
| 4) 「ばんぶんぱいき」
答「 」 | 9) 「ぶけらんつと」
答「 」 |
| 5) 「わたどりり」
答「 」 | 10) 「ぷろーひっず」
答「 」 |

※小文字でも構いません。

～漢字テスト正解～ : 1) 折 2) 緑 3) 鉄 4) 徳

わかちあい通信

2021年10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

インフルエンザに関して!

2021-22シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解(一部抜粋)

COVID-19とインフルエンザの流行期が重なることによる、外来受診患者の増加や医療体制の逼迫は、今冬の2021～22シーズンにも懸念されます。本学会は、今シーズンのインフルエンザワクチンの接種について以下の通り見解をまとめました。

【1】2020-21シーズンのインフルエンザの流行状況と感受性者!

インフルエンザワクチン株に対する抗体保有状況は、各年齢群において、決して高いものではありませんでした。2020-21シーズンは流行の規模が小さかったことから感染者も少なく、その結果として2021-22シーズンは、インフルエンザに対する感受性者のさらなる増加が危惧されます。

【2】2021-22シーズンのインフルエンザワクチン接種について!

上記のような背景から、インフルエンザの罹患率や死亡率を低下させるため、本学会は、生後6ヵ月以上のすべての人に対するインフルエンザワクチンの接種を推奨します。

- ①特に接種が推奨される方
- 医療従事者 ●エッセンシャルワーカー：急性期後や長期療養施設のスタッフを含む医療従事者薬局スタッフ、その他重要インフラの業務従事者。
 - インフルエンザの合併症のリスクが高い方：生後6ヵ月以上5歳未満の乳幼児、神経疾患のある子ども妊娠中の人、65歳以上の高齢者、その他特定の基礎疾患を持つ方。

②接種回数と接種間隔

- 13歳以上の方は、1回接種を原則としています。ただし、医師が特に必要と認める場合は1～4週の間隔で2回接種します。
- 生後6ヵ月以上13歳未満の小児は2～4週の間隔で2回接種です。何らかの事情で2回の接種機会が得られない場合でも1回は接種し、未接種のまま、インフルエンザシーズンを迎えないようにしてください。



【3】インフルエンザワクチンの有効性と安全性!

- ①有効性：●65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。
- 6歳未満の小児を対象とした2015-16シーズンの研究では、発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されています。
- ②安全性：●インフルエンザワクチン接種後には、注射部位の発赤、痛み、腫れなどの局所反応や、発熱、悪寒、

今月のハイライト

- インフルエンザに関して!.....1P
- 各院のトピック!.....1P
- 今月のレシピ.....2P
- 寒さで体が冷える...!.....2P
- スポーツ活動時のマスク着用について! 3P
- 自分にあった睡眠パターンで寝よう! 3P
- 脳トレにチャレンジ!.....4P

頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身反応を含む、副反応が出現する可能性があります。これらの副反応は、通常、2～3日以内に消失します。

【結論】日本ワクチン学会は、今冬の国民の感染症対策と医療体制の維持のため、今シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします。今シーズンも、65歳以上の高齢者等のリスクの高い方が確実に接種できる体制を早期に準備しておくことが重要です。

また、今冬はCOVID-19ワクチンの接種と並行してインフルエンザワクチンを接種するケースも考えられることから、両ワクチンの接種に関する正確な情報提供に努め希望者には滞りなく接種が進められるよう配慮することが必要と考えます。



- トピック!
- ★ふくおか耳鼻咽喉科のトピック★
- ★インフルエンザ予防接種について★
- 予約開始：9/27(月)9時より
 - 予約方法はインターネットのみ
 - 接種開始：10/4(月)より
 - 価格：3500円(税込み)1回目、2回目も
 - ※ふくおか耳鼻咽喉科の場合、65歳以上の東海市在住の方は1100円(税込み)

【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

5分でお弁当のおかず！～ちくわのマヨネーズ炒め～



【材料1人分】

ちくわ・・・・・・・・・・1本
マヨネーズ小さじ・・・・・・・・1強
醤油・・・・・・・・1cc位（少々）

【作り方】

- ①ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにちくわを入れ、多少焦げ目がつく程度に炒める。
- ③ちくわの炒めた中にマヨネーズを入れ、全体に混ぜ炒める。
- ④火を止め、しょうゆを入れ全体に混ぜ合わせる。（お好みなので、しょうゆはなくてもOK）

おいしくなるコツ：マヨネーズを入れたら、焦がさないように短時間で仕上げる。

寒さで体が冷える…つらい冷えの改善法は？

寒くなるにつれ、布団から出るのがつらい人も多いのではないのでしょうか！？

ちょっとした寒さを感じる程度であれば問題ないかもしれませんが、指先が冷えて細かい作業がしづらくなったり、体が冷えて仕事の効率が悪くなったりと、不都合を感じている人も少なくないでしょう。



冷え性に効く食事のコツ！大切なのは

「自ら熱を作り出す」こと！

残念ながら、食材や食事だけで冷え性をすっきりと改善することはできません。しかし改善のためのサポートにはなります。

冷え性や体の冷えが辛い時即効性を求めるならば「温かいもの」を食べることで。意外と忘れがちなのですが、冷えた体を温めるには温度が必要で

うどんや雑炊などの温かいものを食べれば、一時的でも体の中から温める効果があります。



しかし、熱は高いほうから低いほうへ奪われていきますので、室温が低い場合には体温はどんどん奪われていきます。温かいものを食べて体が温まったと思ってもすぐに冷えてしまうのはそのためです。

体の中からしっかりと温まるためには「自力で体温を上げる」必要があります。そして、自力で体温を上げるには、熱を自分で作り出す必要があります。熱を作るための材料は食事です。

人間の体内で、「熱を作り出す」とは、エネルギーを作ることです。そこで大切になる栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質の3つです。

血液の循環が悪いと冷えやすくなりますので、貧血予防のための鉄やビタミンCなどの摂取も心がけましょう。血行を促進するネギやショウガ、唐辛子、ニラなどの食材も料理に取り入れたいところです。また、寒い時期に旬を迎える野菜類は、体を温める作用を持つものも多いので、旬の野菜もたっぷり取り入れましょう。



このように考えていくと、肉や魚をメインにネギやニラなどの野菜を用いて、ショウガや唐辛子などを使って味付けをした鍋料理などは、冬の冷え性を解消するのにぴったりのお料理だといえるでしょう。

また、よい睡眠や十分に湯舟につかるなど、食事以外にもできる冷え性対策がありますので、上手に併用して改善していきましょう。

スポーツ活動時のマスク着用について！

スポーツ活動においても、マスク着用を推奨する傾向がみられます。しかし、スポーツ活動中にマスクを着用していたことで痛みしい事故につながるケースもあり不安を感じられる方も少なくないのではないでしょうか？

◆運動で負荷がかかっても、必要な酸素を取り込みづらい！
マスクは、ウィルスが鼻や口から入らないようにすることが本来の目的ですが、鼻や口を覆うことで、外気との空気交換においても十分ではなくなる可能性があります。

スポーツ活動時は、体力的な負荷がかかり、呼吸数も多くなりさらに口呼吸になる傾向が見られます。マスクをつけていると運動時に必要な酸素が体内に取り込まれにくく、さらに息苦しくなり、体に悪影響を及ぼすことが考えられます。



- ◆スポーツ庁の見解に見るコロナ禍の運動の楽しみ方！
スポーツ庁は、スポーツ活動時のマスク着用について、左記のように明記しています。
- 基本的な感染対策（換気、手指消毒など）を怠らない。
- 他人との距離をとる。（2m目安）
- マスクの着用する場合は、医療用マスクではなく、家庭用マスクを着用する。
- 屋内で活動する場合は、呼吸が激しくなるような運動を行うことは避ける。
- 人が近くにいない状況であればマスク着用は必須ではなく、運動強度によって判断することは問題ないと考えられます。
- スポーツ活動時でのマスク着用のリスクを理解し、体に負担がかからないように注意しながらスポーツの秋を楽しんで欲しいと思います！

自分にあった睡眠パターンで寝よう！

朝型と夜型とでは、体内時計に6時間差！
人には、それぞれに合った適正な睡眠パターンがあります。パターンを決めるのは体内時計です。深部体温（脳の温度）が下がるタイミングや睡眠系のホルモンが出てくるタイミング、朝に覚醒作用の強いコルチゾールというホルモンが出てくるタイミングは人によって異なり、それによって眠気がくる時間帯が決まります。

これらのタイミングが早くやってくる人が俗にいう朝型で、遅い人が夜型。とある調査では、わずか50人程度の体内時計の時刻を測定しただけでも朝型と夜型とでは大体6時間の違いがあったそうです。

個人差があるのは、睡眠時間帯ではありません。適正な睡眠時間も人によって異なり、同年代の間でも3時間弱の差があります。

夜型かつ必要睡眠時間の長い人は、朝型で必要睡眠時間の短い人と比べて、自然に目覚める時刻がずっと遅くなります。



実は、早起きを習慣化すれば朝型に変わるというのも幻想なんだそうです。確かに、早起きして午前中に日光を浴びる行為を続ければ、体内時計が少しずつ前倒しされて、早起きが多少は楽になっていきます。しかし、朝型か夜型かは遺伝的な（体質的）影響が大きく、週末に寝だめして遅く起きると、結局は体内時計が本来のパターンに戻ってしまいます。

健康やパフォーマンスに大切なのは、早寝早起きではなく、自分に合った睡眠パターンで眠ること・・・だそうです！！