

# 脳トレにチャレンジ!!

## 「おいしい水」は「愛」

おいしい水や身体にいい水を求めて、浄水器や整水器、活水器を設置する家庭が増えています。この3つはそれぞれどう違うのでしょうか？



「浄水器」は、水を活性炭や逆浸透膜などでろ過することで、残留塩素やカルキ臭、細菌、カビ、トリハロメタンなどの不純物を低減させる装置です。

「整水器」は、水を電気分解するなど特別な処理を施して水の性質を変える装置です。アルカリイオン水や電解水（人工的な水素水）などを生成するのに使われます。

「活水器」は、磁気や遠赤外線などのエネルギーを利用して、水に特別な機能を与えるといわれている装置です。

いずれにしても「おいしい水」の嗜好は人によって異なるので何を選ぶかはあなた次第です。

「おいしい水研究会」の示した「おいしい水」は、1Lにつき残留塩素が0.4mg以下、臭気強度が3以下、硬度（カルシウム、マグネシウムなど）が10～100mgなどとなっています。

ちなみに、アントニオ・カルロス・ジョピン作曲のボサノヴァの名曲『おいしい水』で歌われる「水」は「愛」の暗喩になっています。「おいしい水」も「愛」も、心身の健やかな営みに不可欠な存在といえますね。

# 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 難 苦 □ 帯 面	2 野 薄 □ 色 齒	3 荒 年 □ 目 尻	4 折 方 □ 地 笛
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

# 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) 「いんちちばや」<br>答「                   」     | 6) 「つめくさしろ」<br>答「                   」    |
| 2) 「しぶつえんよく」<br>答「                   」    | 7) 「とうじあなんあ」<br>答「                   」   |
| 3) 「あいちしゅうようかん」<br>答「                   」 | 8) 「あよんちび」<br>答「                   」     |
| 4) 「あいおりか」<br>答「                   」      | 9) 「みががもわ」<br>答「                   」     |
| 5) 「さえんどやう」<br>答「                   」     | 10) 「ほたいきようかい」<br>答「                   」 |

※小文字もふくまれているよ!

～漢字テスト正解～ : 1) 渋 2) 暮 3) 縄 4) 角

# わかちあい通信

2022年5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

医療法人FUKUJIN 新知台耳鼻咽喉科



【福利厚生拡充につき保育士(資格手当有)も大募集!】

2022年7月から土曜午後・日曜診療開始を予定しており、土日勤務可能な方を募集しています。小さいお子さんを持つスタッフも安心して働けるよう、院内託児室も設置します。それに伴い、看護師、保育士、医療事務を積極的に採用しています。

保育士・看護師・医療事務! 土日勤務可能な方優遇! 副業OK!

求人内容 知多市・東海市 社①看護師 ②保育士(兼務)・医療事務

時間/9:00~13:00、14:15~18:15、土曜9:00~13:30  
給与/①[社]月給233,100円~ [パ]時給1,200円~  
②[社]月給160,000円~ [パ]時給955円~  
休み/土午後・木日祝、夏季、冬季、GW ※週休3日も応相談  
勤務地/新知台耳鼻咽喉科とふくおか耳鼻咽喉科  
待遇/社保完備、通勤手当、車通勤可、賞与、資格取得助成金  
資格/①正看・准看 ②保育士・PCスキル 学歴・経験・年齢不問!  
応募/まずはお気軽にお問い合わせください

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	-	○	◎	-	-
14:30~17:30	○	○	○	-	○	-	-	-

◎土曜日9:30~13:00 ※土午後、木、日、祝は休診



☎0120-287-784  
担当 ■ふくおか耳鼻咽喉科 木村  
新知台耳鼻咽喉科:知多市新知台2-4-30  
ふくおか耳鼻咽喉科:東海市加木屋町2-224-2



今月のハイライト  
・各院のトピック!.....1P  
・花の香で季節の訪れを知る!~三大香木~2P  
・みんなのストレス発散法!.....2P  
・今月のレシピ.....3P  
・管理栄養士が解説!.....3P  
・脳トレにチャレンジ!!.....4P

LINE@ LINE@ ぜひ友達登録してね!!



YouTube よかったら動画をみてね!!



Instagram ぜひフォローしてね!!



FUKUOKAJIBIKA

分院との合同チャンネルができました!

ふくおか・新知台耳鼻咽喉科チャンネル

毎月15日に耳鼻咽喉科関係の病気や治療についての動画を出しています。舌下免疫療法、レーザー治療、Bスポット療法などもわかりやすく解説していますので、治療等にご興味のある方は是非ご覧ください。

みてね

チャンネル登録

1:35 / 3:40

## 花の香で季節の訪れを知る！～三大香木～

四季折々にさまざまな花が咲きますが、その香りで季節の訪れを知らせてくれる花もあります。代表的なのは「三大香木」です。

**春は『沈丁花（じんちょうげ）』**香木の沈香（じんこう）のような芳しい香りで、十文字の丁子（ちょうじ）のような花をつけることから名付けられました。枯れてもなお良い香りがする為『沈丁花は枯れても香し（かんばし）』ということわざがあり、もともと良いものはたとえ盛りが過ぎても値打ちがある、ということを例えています。言葉は「栄光」「不死」「不滅」「永遠」



**夏は『梔子（くちなし）』**梅雨の頃に白い大ぶりの花を咲かせ、遠くでも感じられる甘めの強い香りが特徴です。梔子は秋にだいたい色の実をつけますが、実が熟しても口を割らないことから「口無し」と名付けられたといわれています。（諸説あり）花言葉は「とても幸せです」「喜びを運ぶ」「優雅」

**秋は『金木犀（きんもくせい）』**オレンジ色の小花をたわわにつける金木犀は、白い花をつける銀木犀（ぎんもくせい）が原種で、樹皮が動物の犀（さい）の皮に似ている木という意味の「木犀」に、花の色から白は「銀木犀」、オレンジは「金木犀」になりました。その香りの良さから芳香剤としても活用されています。



花言葉は「謙虚」「気高い人」「真実」  
冬の蠟梅を入れて「四大香木」と呼ぶこともあります。冬に黄色い花を咲かせる蠟梅は、旧暦12月を差す「臘月（ろうげつ）」に、梅の花に似た花を咲かせることや花がまるでロウソクの蠟をかけたような質感なので「蠟梅」という名前になったといわれています。花言葉は「慈しみ」「ゆかしさ」「先導」

花の香りで季節の訪れを知ることができるのは素敵な事！ぜひ「三大香木」「四大香木」を覚えておいてくださいね♪

## みんなのストレス発散法！依存症に注意を！

仕事や人間関係など、生活している上で完全に切り離すことができないストレス。その溜まったストレスを、皆さんどのように発散しているのでしょうか！？

**第1位「寝る」：40.3%**

睡眠をとることでイライラをリセットしようとする人が多いようです。

**第2位「お菓子を食べる」：38.5%**

**第3位「お茶・コーヒーを飲む」：31.7%**  
嗜好品を利用するという声が大多数です！！



具体的なストレス発散法は、広い観点から見れば「**体を休ませる**」「**体が必要とするエネルギーを補充する**」「**脳の疲れを取る**」ことです。

自分なりのストレス発散法を実践することで良い毎日になれば、効果的なやり方です。そうでない場合は、見直し等を検討する必要があるかもしれませんね。

本人には自慢のストレス発散法でも、場合によっては逆効果になる可能性もあります。一般的に、ストレス発散法が逆効果になる場合とは、明らかに行きすぎている場合です。例えば、イライラするからお茶・コーヒーを飲みすぎてしまうと、カフェインの摂りすぎによる、カフェイン依存症になる可能性もあります。ストレス発散法の大きな注意点はこのような依存症へのリスクです。もし仮に何かに対する依存症が発生すれば、その克服は、一般的にかなりの難易度がありますのでご注意くださいね。

## レンジで簡単！キャベツの豚バラ巻き！

【材料：2～3人分】

- 豚バラスライス・・・200g
- キャベツ・・・・・・・・・・2枚
- 酒大・・・・・・・・・・1/2
- ◎粒マスタード・・・・小1
- ◎醤油・・・・・・・・・・小1
- ◎米酢・・・・・・・・・・小1
- ◎ごま油・・・・・・・・・・小1

【作り方】

- ①豚肉に酒をふり置く。キャベツは千切りにします。
- ②豚バラスライスでキャベツを巻き、巻き終わりを下にしておいて耐熱皿に載せます。
- ③ふんわりとラップをかけレンジ500wで4～5分。
- ④◎合わせたをまわしかければ完成～！！



※食べる時、中が熱々なのでヤケドに注意！

## 管理栄養士が解説！喉が痛いときのOK・NGな食べ物！

喉が痛いとき「食べ物で喉を通らない」ような感覚になることがあると思います。



痛みがひどい場合は、炎症を起こしている喉をなるべく休めることが大切。喉に刺激を与えるような食べ物は避けましょう！！

- ◆**香辛料**：トウガラシ、わさび、辛子、マスタードなど。
- ◆**酸味の強いもの**：酢、梅干、柑橘類など。
- ◆**炭酸系飲料** ◆**アルコール**
- ◆**熱すぎるもの、冷たすぎるもの**：ラーメン鍋料理、アイスクリームなど。
- ◆**味の濃いもの。**

「味の濃いもの」は、味付けに主に食塩を多く含んでいます。「傷口に塩をすり込む」という言葉がありますが、喉が腫れているところに食塩たっぷりの食べ物が通過しようとすると、腫れている部分に刺激を与え、痛みが生じる恐れがあります。味の濃いものも避けた方がよいでしょう。

喉にいい食べ物とは？

- 柔らかいもの**：プリン、茶碗蒸しなど。
- ハーブティー**：カモミール、ユーカリなど。
- のど飴。**

喉に刺激を与えない食べ物の選び方でもっとも簡単なのは、物理的に「やわらかい」ものを選ぶことです。プリン、茶碗蒸しのようなゲル状の食品や、



うどんや粥など柔らかく煮た料理がお勧め！さらに、カフェインの少ない飲み物で喉を湿らせたり、のど飴を使って唾液を多く出すことで喉を乾燥から守ることも有効です。

**ネギ、大根、はちみつなど、喉の痛みを軽くする民間療法って本当？**

昔も今も、喉の痛みで悩まされる人は多かったようで、喉の痛みで効果があると考えられてきた「民間療法」的な食材もあります。

■**ネギ**：長ネギの香り成分である「アリシン」に殺菌効果があるといわれています。焼いて首に巻くとよいといわれますが、加熱して美味しくいただいたほうが効果は高いようです。

■**黒豆**：黒豆を煎じて飲んだり黒豆とゴマ昆布茶を煎じて飲みます。また、ゆで汁に黒砂糖を加えて飲む方法もあります。黒豆の色素成分である「アントシアニン」に喉の痛みを和らげる効果があるといわれています。



■**ゴボウ**：ゴボウに含まれる「サポニン」が炎症を抑えるといわれています。痰が出る場合、生のゴボウの根の汁を飲むとよいといわれています。また、ゴボウの種子をよく煎じて飲むと咳にもよいようです。

昔ながらの「おばあちゃんの知恵」は経験則として一定の効果を実感できるものが多いように思います。是非ご参考に！！