

役に立つみみ・はな・のどのお話

かたつむり vol.3

院内マガジン



した くる キリンの舌が黒いのはなぜ？

くわしくはなかをみてね



院長先生の コーナー

趣味のスキーについて

高校2年生の時に初めて、長野県の白馬にスキーに行きました。友達と夜行列車に乗り、白馬駅に早朝降り立った時の白馬連峰の朝焼けの美しさに感動しました。それ以来、冬は時間を作ってはスキー場に向かいます。また、スキー場付近にはスギの木がたくさんあるので仕事柄、行くたびに花粉の生育状況を観察しています。スキーは自然を相手にしたスポーツですので、寒くてつらい時もありますが、普段の生活では得難い楽しさや感動を与えてくれます。生涯スポーツとして、今後もスキーを続けていけたら嬉しいなと思っています。

院長 坂井邦充



リレートーク スタッフ 紹介編

市原恵美（受付）

勤務歴：4年
趣味：読書・パン屋さんめぐり

毎日多くの患者さまにお会いする仕事なので「冷静で、優しく、丁寧に」をモットーに取り組んでいます。いつも私自身の心と身体が元気でいられるよう、毎晩の生姜紅茶が日課です。さらに、最近は主人とウォーキングを始めました。忙しくなる季節に向けた体力づくりにもなりそうです。

プレゼントがもらえる！ 今回は「きりん」だよ！

ぬり絵参加者募集中

作品はキッズルームとホームページ上に掲載させていただきます。どしどしご応募ください！



坂井耳鼻科 ぬりえ

検索



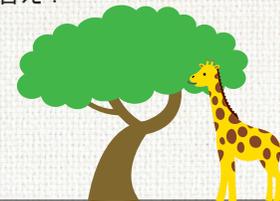
ぬり絵 発表会

みなさんの作品のごく一部をご紹介します



「好物は、な〜んだ？」の答え：

- キリン＝アカシア
- パンダ＝ササ
- コアラ＝ユーカリ
- ラッコ＝アワビ
- カブトムシ＝スイカ

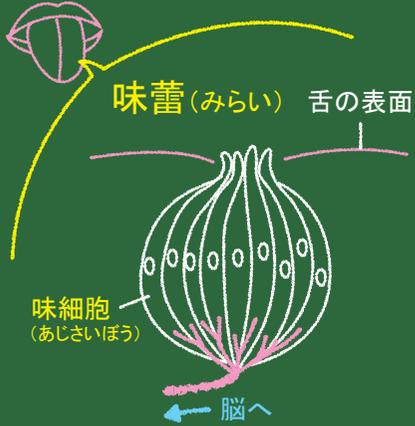


アカシアの木にはトゲがあるけれど、キリンは舌がじょうぶだから、へっちゃら！コアラは腸（ちょう）のなかで、ユーカリの葉の毒（どく）を分解（ぶんかい）することができる。かわいい見た目とちがって、とっても強（つよ）いからだの持（も）ち主（ぬし）なんだよ。

今号は

くち 特集

みかくのふしぎについて知ろう！



あまい、しょっぱい、すっぱい、にがいと感じるの、舌にある味蕾(みらい)という細胞(さいぼう)のおかげ。味蕾はお花(はな)のツボミのようなかたちをしているよ。ヒトのばあい4,000~5,000個もあって、10日ほどであたらしい細胞に生(う)まれかわるんだ。ちなみにサカナは、ヒゲやヒレ、くちびるにも味蕾があるんだって！おもしろいよね。味蕾は、たくさんの味細胞(あじさいぼう)でできていて、食(た)べものの味をキャッチして脳(のう)へ伝(つた)えている。ところが年(とし)をとったり、ストレスがたまったり、薬(くすり)の副作用(ふくさよう)などによって、味蕾のはたらきが弱(よわ)まるんだ。牡蠣(かき)やレバーにふくまれる亜鉛(あえん)は、味蕾の再生(さいせい)をたすける大切(たいせつ)な栄養素(えいようそ)。いやがらずに食(た)べてね。舌ブラシをつかって定期的(ていきてき)にケアするのも、おすすめだよ。

キリンの舌が黒いのはメラニンがふくまれているから。ばいきんをやっつけているよ！

キリンは40センチにもなる、なが〜い舌(した)を持(も)っているよ。この舌でからめるようにして、高(たか)い木(き)のはっぱや枝(えだ)を食(た)べている。



ところが、とげのあるはっぱを食べることが多(おお)いので、ケガをしやすいよ。ケガをすると、ばいきんが心配(しんぱい)だね。でもだいじょうぶ！キリンの舌には、メラニンという色素(しきそ)がふくまれている、ばいきんをやっつけるはたらきがあるんだ！

好物はな〜んだ？ 線でむすんでね。

答えは裏表紙をみてね

A キリン



C コアラ



E カブトムシ



B パンダ



D ラッコ



アワビ

ユーカリ

スイカ

アカシア

ササ

さらにワンポイント

舌で健康状態(けんこうじょうたい)をチェックしよう！

舌はからだをうつしだす鏡(かがみ)といわれているよ。毎日(まいにち)チェックしてね

健康な舌



全体がうすいピンク色で中央部分にうっすらと白いコケが見える。

茶色いコケがはえている
疲労、夜更かし、喫煙が原因。
胃腸不調や発熱時にも見られる。



コケが黄色く、縁に歯跡が残る
暴飲暴食による消化器系の異常。
口臭や口の中に粘り気が出る。



先が赤く、凹凸がはっきり見える
ストレス・加齢に伴う唾液の減少が主な原因で、更年期障害時にも現れる。



ピリピリとした慢性的な痛み
ビタミンB1、B6、B12が不足している。
長引く場合は貧血の可能性も。

