



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.75

今年の冬はいつもより寒いと感じた人が多いのではないのでしょうか。私も、そのひとりです。でも、実際は、平年並みの気温だったのです。

にもかかわらず、何故、『寒さ』を強く感じたのでしょうか。1月の気温は、上旬は平年より高く、中旬から下旬にかけて低くなったのです。そのため、最近の記憶の方が鮮明となり、『寒さ』を強く感じたのです。また、最低気温の平均は、平年より高かったけれど、最高気温の平均は低かったのです。朝晩が寒くても、日中が暖かいと、私たちは『暖かい日』のイメージをもちます。逆に日中の気温が上がらないと『寒い日』のイメージをもちます。

このように、マイナスとプラスの要素が混じると、同じようなことでも受ける印象が大きく変化するので。

すよね。

A:「この商品は、少し値段がはりますが、長持ちします」

B:「この商品は、長持ちしますが、値段は高いです」

Aのように勧められたほうが購買意欲は湧きますよね。

これは『マイナスプラス話法』といって、物事や事柄の、後に述べたほうが先に述べたことよりも、強くイメージが残ることを利用した話法です。

私も診療の際には、度々用いています。たとえば、「すぐに終わりますが、ちょっと痛いですよ」と言うと、「痛いんだ」と身体が硬直してしまうけれど、「ちょっと痛いけれど、すぐに終わりますよ」と声をかけると「すぐに終わるんだ」と安心しませんか？同じ事を伝えるのならば、少しでも患者さんが安心していただけるようにと思うのです。



マイナスプラス話法



プラスとマイナスの要素は、会話の仕方次第でも大きく変化するので。

A:「ウォーキングは、ちょっと疲れれるけど、気持ち良いよね」

B:「ウォーキングは、気持ちいいけど、ちょっと疲れれるよね」

Aのように言われるとやってみようかなと思うけれど、Bのように言われるとちょっと気がひけますよね。

A:「あの人は、そそっかしいけど、明るいよね」

B:「あの人は、明るいけど、そそっかしいよね」
同じ事を言っているのに、Aのほうが良い印象で



鼻水すすっていませんか？



この時期、鼻水が出やすくなるという人は多いのではないのでしょうか。インフルエンザのウイルスの活動や、花粉症など、様々な理由があります。何気なくかんだりすすったりしがちですが、間違った方法が続けていると、鼻を痛めてしまったり、他の病気の原因になることもあります。

実は、鼻水は普段から1日に約1リットルほど分泌されているのです。

しかし、私たちが「鼻水が出た」と認識するのは、風邪や花粉症の影響などで分泌される量が増える時なのです。量が変わるのは、ほこりやウイルスなどの異物を鼻腔内から流し出す、鼻水本来

の働きによるものなのです。異物をどんどん外に押し流そうとするから、「鼻水が止まらない」と感じるようになるのです。また、鼻水の分泌には、喉や肺を守るために鼻から取り込まれる空気を湿潤にするという役割もあります。

鼻水とひと口で言っても、水っぽかったり粘り気があるなどの違いがあります。これはそのときに体に起こっている症状で異なります。水っぽい鼻水は鼻アレルギーや花粉症でよくみられます。ドロドロして粘り気があるものは、粘性～膿性の鼻水なのです。細菌やウイルスと戦った白血球の死骸が含まれるため、白色から濃い黄色をしています。鼻かぜや蓄膿のときに出る鼻水がこれです。

サラサラ、ドロドロにかかわらず、鼻水は、かむように心がけましょう。面倒だからとすすっていると、気管支炎や肺炎の原因になることもあるのです。

鼻をかむ時にも注意が必要です。鼻の奥と耳の間には、耳管という管があります。左右の鼻を同時にかむと、この管に圧力がかかってしまい、中耳炎の原因になることもあります。「片方ずつかむとよい」という理由はここにあります。また、「強くかみすぎない」「少しずつかむ」のも大切なポイントです。鼻の粘膜はデリケートなので、強くかむと出血したり、その傷から細菌に感染してしまうこともあるので注意が必要です。

また、粘りがありかみにくい鼻水は、鼻の中を洗浄する『鼻うがい』で対処する方法もあります。

『鼻うがい』は水道水ではなく、生理食塩水(0.9%の食塩水でドラッグストアなどでも販売しています)を30度くらいのぬるま湯にして使用するとよいでしょう。水道水を使うと浸透圧の関係で鼻の粘膜を痛めることがあります。この生理食塩水を片方の鼻から、空気を吸い込む要領で吸い込み、鼻の奥に達したあたりで吹き出します。注入時には、唾液や洗浄液を飲み込まないように注意しましょう。これを、1日に3回ほど繰り返します。ちょっとむずかしいかもしれませんが、鼻水により他の病気にならないためにも、頑張ってみる価値はあると思います。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail

info@hoshiba.net

ホームページ

<http://www.hoshiba.net>

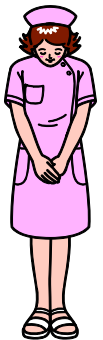
ブログ

<http://yaplog.jp/hoshibasikaiin/>



お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っております。ただ、会議が毎日のように入っており、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。



編集後記

いろいろな言葉を短縮するのが当たり前になっています。先日も「今、シウカツチュウなんです」と言われ、何のことだろうと思ったら『就職活動』のことだと聞いて、なんとなく違和感を覚えました。でも、TV CMなどでは普通に使っているのですよね。何でもかんでも短縮してしまっても本当によいのでしょうか？

ほしば歯科医院ニュースレター 第75号

発行日 2008年2月12日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司