

カラオケと健康

ストレス解消に、カラオケを楽しむ人も多いでしょう。思い切り声を出しながら歌うのは、確かに気持ちのよいものです。でも、声の出過ぎは、思わぬ逆効果をもたらすことがあるので要注意!

カラオケで歌うのは、ほとんどお酒を飲んだとき。酔いとともに歌声は大きくなり、しかも歌っている場所はたばこの煙が充満するなど、空気が汚れていることが多いのです。お酒を飲んだり汚れた空気を吸っていると、声帯の粘膜が充血し、そこに大きな声で歌うと、声帯が炎症を起こしやすくな

ります。カラオケで何曲も歌った翌日「声がかすれる、声のつやがなくなる」といった症状になるのは、その現れです。しかし、これは一過性なので心配はいりません。問題なのは、こういった声帯に無理がかかる歌いかたを、長い間繰り返した場合です。次第に声帯の組織が増殖し、腫れてきて、結果的に声帯ポリプができることがあるのです。声帯ポリプとは、声帯の粘膜の表面が隆起した浮腫性のこぶのことで、これができる

ますが、一時的なものとは明らかに違い、常に声がかれた状態になり、放っておくと徐々に大きくなります。このほか、結節といって、声帯に小さなタコのようなものができるり、また、声帯全体が腫れ上がったようになることもあります。いずれにしても、早めの治療が必要で、声帯が二〜三週間続いたら、一度耳鼻咽喉科を受診しましょう。

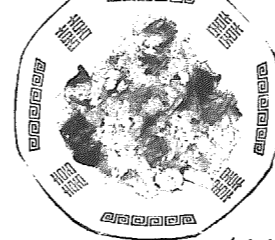
声帯ポリプという、喉頭痛を連想する人がいるようですが、これらはまったく別のものです。

ポリプから癌に移行することはありません。ポリプと診断されても、不安がらずに治療を受けてください。どの健康を害さない程度にカラオケを楽しむには、声帯に負担がかかり過ぎないようにするのが大事です。適度な回数(人にもよりますが)例えば、週一回、時間は一〜二時間程度にとどめておきましょう。声帯を刺激し、炎症を起こしやすくするお酒やタバコなどを、できるだけ避けることも心がけてください。声帯は、年齢とともに働きが低下していきます。粘膜が乾きやすく、ダメージを受けやすくなるのですが、それだけにあまりたくさんは歌えませんが、若い人ほど歌い過ぎて声帯を痛めてしまう傾向があります。年齢に関係なく、声の出しすぎをコントロールしたいものです。

今回は、健康づくり教室で学んだ中の一品を紹介します。

簡単でおいしく、カルシウムもしっかりと摂れる料理です。みんなが集まる時に作ってみてはいかがですか?

“中華おこわ”



(4人分)

- ・もち米……………2C
- ・豚もも肉……………100g
- ・むぎ海老……………100g
- ・干しいたけ……………4枚
- ・たけのこ……………60g
- ・油……………大1杯
- 水……………1½C
- スープの素……………%個
- A { 酒……………大½杯
- しょうゆ……………小½杯
- 塩……………少々

- ①もち米は、洗ってぬるま湯につけておく。
- ②肉は2cmに切り、海老は背わたを取る。たけのこ・しいたけは色紙切りにする。
- ③油を熱して豚肉を炒め、海老・たけのこ・しいたけを炒め、もち米の水を切って加え、Aを入れて汁がなくなるまで煮て、火を止める。
- ④蒸し器に入れ、10〜15分蒸す。

交通事故にあったとき……

その二

国保係への連絡も忘れなく!

交通事故の賠償問題は、いったん示談すると特別の事情がない限り、あとで勝手に変更や取消しをすることができません。示談の内容によっては、国保(市町村)が立て替えた治療費を、加害者に請求できなくなることもあります。また、示談書のなかに、後日のために「もし、今後本件による後遺障害が生じたときは、改めて賠償条件につき協議する」という、権利留保条項をいれておくといでしょう。



その三 示談は慎重に……

——事前に国保係へ相談を——

交通事故によって受けた治療費は、加害者負担が原則です。しかし、保険証で治療を受けたときは、国保(市町村)がその治療費を立て替えて医療機関に支払い、あとで加害者に請求することになります。

交通事故にあったときには、世帯主は速やかに役場・国保係の窓口へ被害届を出してください。また、治療が終わったとき、あるいは中止した時も、役場・国保係へ連絡してください。

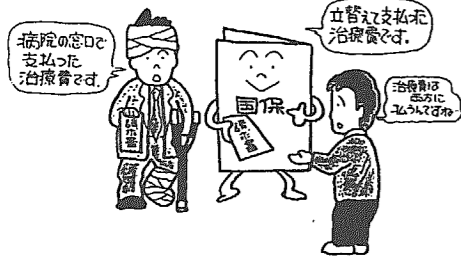
国保係にも届け出ましょう! ☎82-4111 内線121・122・123

その一

小さい事故でも必ず警察に届けましょう

どんな小さな事故でも必ず警察に届け出るようにしましょう。また、相手方の車のナンバーや車種・色・住所・氏名・自動車保険の有無などを確認しておきましょう。

特に、人身事故の場合は、保険金請求の際に、交通事故証明書の提出が必要となりますが、警察へ届け出ないと、証明書が発行されません。



自賠責保険で補償される損害

平成6年6月1日以降発生の事故

障害による損害 最高 120 万円	後遺障害による損害 最高 3000 万円	死亡による損害 最高 3000 万円
<ul style="list-style-type: none"> ●治療費 ●休業損害 ●慰謝料 	<ul style="list-style-type: none"> ●逸失利益 ●慰謝料 	<ul style="list-style-type: none"> ●葬儀費 ●逸失利益 ●死亡本人の慰謝料 ●遺族の慰謝料

歯医者が教える……
歯の健康
～一口メモ～

唾液はいい者
それとも悪者?

赤ちゃんがよだれをたらたらと流しているのを、皆さんはどんな感じがしますか。可愛いと思われませんか、きたないと思われませんか。人の唾液にはいろいろなものが含まれていて、それだけ働きがありますので、分泌量が多いのは決して悪いことではありません。

①食物中のデンプンを消化する酵素を含んでいます。

②舌や歯を湿らせ滑らかにし、食物をかみくだいたり会話を滑らかにしたりするのに大切な役割をします。

③食べカスを洗い去って、清潔に保つのに役立ちます。

その他にも酸やアルカリを中和する作用、細菌の発育を抑える作用などがありますが、一方、唾液に含まれるネバネバしたタンパク質は歯垢を形成し、そこへ唾液の成分であるカルシウムやリンが沈着して歯石に変化していきます。歯垢や歯石は、ムシ歯や歯槽膿漏の大きな原因になるのは、皆さんもよくご存じですね。

新潟県歯科医師会