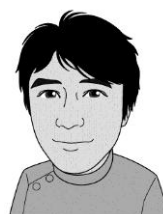


月刊ニュースレター

今日も笑顔でいきましょう！



8月

阿部歯科クリニック TEL : 0284-64-1110

こんにちは！！院長の阿部です！

- さて、8月。夏休みで家族揃ってレジャーに出かけられる人も多いと思います。事故や熱中症にはくれぐれもお気をつけください。
- 暑い中、夏祭りや花火大会など季節の行事も多く行われます。15日の月遅れの盆では精霊送りが行われます。精霊送りで有名なのが、16日に行われる京都「五山の送り火」。京都の五山に点火された5つの火文字が古都の夜空を焦がします。
- 8日には甲子園で夏の全国高校野球大会が始まります。照りつける陽光の下で精一杯プレーする球児たちに拍手を送り、同時に彼らから元気をもらいたいと思います。
- 真っ赤に熟れたトマトやスイカなど、暑さを癒してくれる夏の味覚もしっかり味わいましょう。旬の食材は元気の素ですよ♪



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…パパッと掃除術
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“青魚で肝臓がんリスクが4割低下”

■国立がん研究センターの研究調査によって、イワシやサンマなどの魚を多く食べる人は、あまり食べない人に比べて肝臓がんになるリスクが約4割も低下することがわかりました。

■同研究センターが6月7日に発表したもので、岩手など9府県の45～74歳の男女約9万人について1995年から2008年まで追跡調査した結果、魚の油に含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)などの不飽和脂肪酸を多く取っている人ほどリスクが低下していました。

■具体的には、不飽和脂肪酸を多く

含むサケ、マス、アジ、イワシ、サンマ、サバ、ウナギ、タイの8種類の合計摂取量で5つのグループに分け、肝臓がんの発症との関係を調査。1日に70.6gと最も多く食べるグループは、9.6gと最も少ないグループに比べて肝臓がんになるリスクは36%も低くなる結果が得られました。



■不飽和脂肪酸が肝臓がんのリスクを下げるとの研究調査は今回が初めて。また、肝炎ウイルス感染者についても同様の結果が得られており、肝炎ウイルス感染者の肝臓がん予防に役立つ可能性もあるとみられています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 8020 へお口の健康テスト §

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動を推進している「8020推進財団」では、「お口の健康テスト」を行っています。得点ごとのアドバイスもあって役立ちますので、ご紹介します。テストは次の10問。YES(ハイ)ひとつで1点。何点になるかチェックしてください。

1. 毎年1~2回、歯医者さんで歯科健診(口の健康診断)を受けていますか？
2. 歯医者さんで定期的に歯面清掃や歯石除去を受けていますか？
3. むし歯や歯周病などはすべて処置済みですか？
4. 歯医者さんに通いだしたら、治療が完了するまで通い続けますか？
5. 現在、28本のすべてが自分の歯ですか？
6. 差し歯や入れ歯を含めれば、歯が28本すべて

- 揃っていますか？
7. 歯ぐきは歯周病もなく健康ですか？
8. 歯並び、噛み合わせ、歯ぎしり、口臭などの悩みのない良好な状態ですか？
9. 食後はもちろん、間食後も必ず歯みがきやうがいをしていますか？
10. 歯ブラシだけではなく、歯間清掃用具も使っていますか？

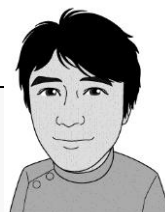
いくつ YES がありましたか？下記のアドバイスを参考に今後のケアに努めてください。

1~2点：口のことで気になっていることがあるはず。まずは歯医者さんへ行って歯の健康診断を受けましょう。

3~4点：信号が黄から赤に変わった状態。このままでは口のトラブルが頻発するので、口の健康への関心を深め、生活習慣を見直しましょう。

5~7点：口の健康に対する知識、関心を持ちながら、実践に結びつかない部分も。かかりつけの歯科医から最適な指導を受けて実行しましょう。

8~10点：オーラルケア意識がきわめて高く、実行力にも富んでいます。8~9の方は、満点をめざしてください。8020の達成者になれます♪



院長のひとりごと…

「医食同源」に近いものとして「薬食同源」という言葉があります。中国の古代医学書「神農本草経」に書かれている考え方で、簡単に言えば「食は薬なり」。毎日の食事は体の養生に役立つ、副作用のない薬だということです。

この「薬食同源」をより具体化させたものが「薬膳」です。「薬膳」は病気を持っている人の食事というイメージがありますが、基本は多様な食材をバランスよく食べることに主眼を置いたものです。かつて「1日30品目の食材をとりなさい」と言われたことがありましたが、これも要はできるだけ多くの食材を食べることが大切ということ。生活習慣病を予防するためにも、毎日の食事に「薬膳」の教えを取り入れたいものです♪



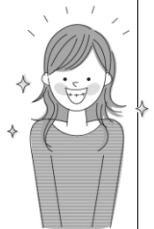


タコと大豆のスープ

タコは本州以南の各地沿岸で漁獲されるポピュラーな食材です。今回は、小さめに切ったタコが食べやすい、トロミのあるスープをご紹介します。



歯にいい
レシピ



作り方



材料(4人分)	
ゆでタコ足	2本
水煮大豆	1缶(110g)
乾燥わかめ	大さじ 1.5
固形スープの素	2個
酒	大さじ 2
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ 2

- ① ゆでタコ足は 1cm 角に切ります。
- ② ワカメは水で柔らかくもどしてから水気を絞り、長い場合はザク切りにします。
- ③ 片栗粉は水・大さじ 1 で溶いておきます。
- ④ 鍋に水・800ml とスープの素、調味料を入れ、強火にかけます。沸騰したらタコ足、大豆を加えて 2~3 分煮ます。
- ⑤ 最後にワカメを加え、再び煮たら水溶き片栗粉を入れます。
- ⑥ 少しトロミがいたら塩コショウで味を調べ、出来あがりです。

歯・メモ



80歳の4割が「自分の歯 20本」

厚生労働省が行った「2011年歯科疾患実態調査」で、80歳の38.3%は自分の歯が20本以上残っていることがわかりました。この比率は2005年の前回調査時の24.1%を14ポイントも上回り、過去最高です。

調査は6年ごとに行われ、10回目となる今回は昨年11月に全国の4,253人を対象に行われました。

自分の歯が20本以上残っている高齢者の比率アップについて、厚生労働省では、歯周病の治療や周知が進んだことなどが要因とみています。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 冬の花壇に「寒咲きカレンジュラ」 ☆

冬の花壇の彩りを豊かにするには、真夏から準備をします。秋まき草花のうち、早く種をまけば11月ごろから咲くものがあります。おすすめは「寒咲きカレンジュラ」です♪

カレンジュラはキンセンカのことです。普通のキンセンカは寒さに比較的弱いのですが、「寒咲きカレンジュラ」は寒さに強い小型の品種で、「冬しらず」という別名もあるように秋遅くから翌春まで元気に咲き続けます。

一般的には少し気温が下がった9月から10月ごろに種をまきますが、8月下旬にまけば11月には花をつけてくれます。こぼれ種でも旺盛に発芽して成長する丈夫な草花なので、育てるのは簡単です。ただ、酸性の土壌を嫌うので、種をまく1~2週間前に苦土石灰を土に混ぜておくといいでしょう。鉢植えの場合はできるだけ日あたりの良い場所に置きます。

注意が必要なのは、冬場に乾燥するとウドンコ病が発生することです。乾燥し過ぎないように、土の表面が乾いたらたっぷり水を与えます。

花が終わった後は種をとって保存しておきます。カレンジュラの種は5年くらいは保存がききますが、発芽率が一番いいのは同じ年の秋まきです。

カレンジュラはギリシャ語で「月の最初の日」。古代ギリシャの金貸しがお金を借りている人のところへ利子を取り立てに行く日で、お金がどんどん入ってくる様子を、次々と花を咲かせるカレンジュラにたとえたようです。カレンジュラは金運をもたらしてくれる花かもしれませんよ♪

今日って何の日



・・・8月11は「ガンバレの日」



1936年の8月11日、ベルリンオリンピックの女子200m平泳ぎ決勝で、日本の前畑秀子が優勝し日本人女性初の金メダルを獲得しました。このレースのラジオ実況をしていた日本放送協会の河西三省アナウンサーがレースの終盤、「前畑ガンバレ」と36回も連呼したことから、8月11日が「ガンバレの日」となりました。河西アナは勝った瞬間から、今度は「前畑勝った！勝った！」の連呼。実に「勝った」を18回も興奮しながら叫びました。締め言葉は「前畑さんありがとう！ありがとう！優勝しました、女子競泳で初めて大日章旗が揚がるのです」でした。



九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (8月7日～9月6日)

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	特になし	薄紫、黄、白	7、14、15、16、23、24、25、9/1、9/2、9/3、9/6
二黒土星	東、西が吉	赤、白、薄紫	13、14、15、16、19、22、23、31、9/1、9/2
三碧木星	東、西が吉	茶、赤、薄紫	13、14、22、31、9/1
四緑木星	特になし	緑、赤、薄紫	10、11、12、13、20、21、22、27、30、31
五黄土星	北、東、西が吉	茶、赤、青	7、10、11、19、20、21、26、28、29、30、9/6
六白金星	北が吉	白、緑、薄紫	9、10、19、20、27、28、29、9/5、9/6
七赤金星	西が大吉、北、東が吉	赤、茶、橙	8、9、10、13、15、15、18、19、26、27、9/3、9/4
八白土星	北が吉	赤、青、黄	7、8、9、16、17、18、25、26、27、28、31、9/3、9/4
九紫火星	北が大吉、東、西が吉	緑、白、黄	7、8、15、16、17、24、25、26、9/2、9/3

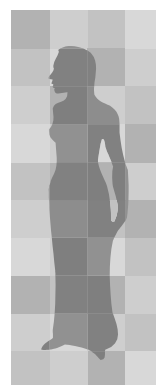
[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「風鈴で邪気除け」

音の出る風鈴には邪気除けパワーがあります。
 風鈴の素材に応じて吊るす方位を決めると効果が倍増。
 水の気を持つガラスなら北！
 土の気を持つ陶器製なら東北か西南！！
 金の気を持つ金属製なら西か西北に吊るすとよいでしょう。



「東南は人間関係運のパワー方位」

恋愛成就や良縁を願うなら、まずは東南をきれいにしましょう。
 香りの強いハーブやポプリを東南に飾るのも吉！
 職場などの人間関係がうまくいかないときは、東南にオレンジ色のグッズを多用すると解決に向かうでしょう。

スマイルビューティー

『ビタミンCの活用で美肌に！』

ビタミンCによる美容法が再び注目を集めています。食事やサプリメントによる摂取だけでなく、「塗る」「浸透させる」などの方法で肌にビタミンCを届ける技術も開発されてきたからです♪

ビタミンCには美肌やアンチエイジングの効能があります。美肌では、ビタミンCの持つメラニン生成阻害作用やメラニン色素還元(美白)作用などにより、①シミを防ぐ、薄くする ②シワを防ぐ、改善する ③ニキビを改善する ④くすみの予防改善などの効果があります アンチエイジングでは、ビタミンCの強い抗酸化力が老化の原因である活性酸素を除去します。

ビタミンCは体内でつくることはできず、食事やサプリメントで補給する必要があります。ただ、ビタミンCは身体全体が必要としており、充分に取ったつもりでも肌にはごくわずかしか届かないのが実状です。このため、肌にはビタミンCが誘導体などの形で最大20%含まれている「美白化粧品」を直接塗ることで補給します。

また、最近は電流の働きでビタミンCを肌に浸透させる「イオン導入法」も普及してきました。これは、水溶液の中でイオン化したビタミンCの誘導体を電流の力で皮膚に送り込むもので、市販の家庭用美顔器にも採用されてきています。

真夏は紫外線が強く、皮膚で活性酸素が発生しやすい時期。通常以上にビタミンCを利用してスマイルビューティーといきましょう♪



パパッと掃除術 ★ 「洗面台」の掃除 ★



顔を洗う洗面台はいつもキレイにしておきたいもの。洗面台の汚れの原因になるのは水滴。洗面台をきれいにしておくコツは水滴対策にあります。

洗面台も
スッキリ!



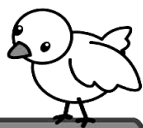
■洗面台を使った後の水滴をそのままにしておくと、水に含まれるカルシウムや塩素イオンが付着して汚れになり、洗面ボウルのツヤもなくなってきます。

■これらを防ぐには、每晚寝る前に、蛇口から洗面ボウルまで、タオルで水滴や汚れを拭き取っておくことです。こうするだけで、い

つもピカピカの状態になります。

■汚れた場合は、蛇口、洗面ボウルとも水をつけて絞ったストッキングで擦るだけでキレイになります。汚れが目立つときは、絞ったストッキングにクリームクレンザーをつけて磨くと、ほとんどの汚れはキレイに落とすことができますよ♪

ママと★
わたしの
相談室♪



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 妊娠6カ月の38歳です。妊娠前の血糖値は正常でしたが、産婦人科の検査で高血糖状態にある「妊娠糖尿病」と言われました。日常の注意点を教えてください。

A. 「妊娠糖尿病」は妊娠によって血糖値が下がりにくくなるもので、妊婦の約1割に見つかっています。

妊娠するとホルモンの関係で血糖値が高くなりますが、通常はインスリンの量も増えて血糖値を上げないよう調節します。このインスリンが必要量まで増えない場合に高血糖になります。

治療の基本は食事と運動です。食事は1日

の摂取カロリーを一定範囲内に抑えますが、やせ過ぎは低体重児出産につながる恐れもあるので、血糖値を心配して食べないのもよくありません。バランスのよい食事を適量取るようにしましょう。あとは散歩など軽い運動を毎日続けましょう。

出産後も糖尿病を発症するリスクは高いので、糖分や脂肪分の取り過ぎに注意し、年に1回は検査を受けることをお勧めします。

今月の「知っ得」情報

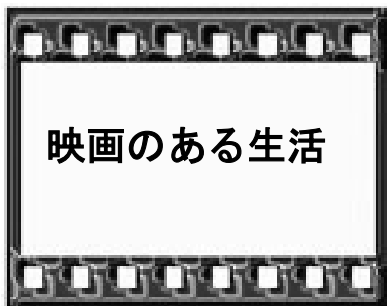
☆「お試しサイト」で通販も安心 ☆

▼普及してきたネット通販でも、衣服など身につける物は敬遠する人も多くいます。実際に試着などができず、ネット上のイメージと届いた商品とのミスマッチもあるからです。

▼こうした不安を取り除く「お試しサイト」が増えてきました。写真を1枚用意するだけで、ネット上で様々なお試しができるものです。

▼たとえば、メガネ専門店「JINS」を展開するジェイアイエ又は今年3月から、アップロードした自分の写真に気に入ったフレームをかけられるサービス「Salon de MEGANE」を始めています。利用は簡単で、顔写真をアップロードすると自動的に3D画像へ転換。顔のタイプを判断して似合うメガネを勧めてくれるので、かけ比べをした上で気に入ったメガネと色を選びます。インターメスティックが運営する「Zoff」でも同様のサービスをしています。

▼洋服でも、アヴィエランが運営するサイト「AWASEBA」を使えば、自分の写真に気に入った洋服を着せて、似合うかどうかを確かめることができます。チェックしてみましょう♪



【タイトル】 一枚のハガキ
 【製作年】 2011年
 【製作国】 日本
 【監督】 新藤兼人
 【主なキャスト】 豊川悦司、大竹しのぶ
 六平直政、柄本明、倍賞美津子、大杉漣



■今年の5月29日に100歳で死去した日本映画界の巨匠・新藤兼人監督。「一枚のハガキ」は、監督自ら「映画人生最後の作品にする」と宣言し、98歳のときにメガホンをとった文字どおりの遺作です。

■太平洋戦争末期に徴集された新藤監督が、自らの戦争体験を基に、戦争の愚かさや不条理を時に厳しく、時にユーモアを交えながら描いたヒューマンドラマで、豊川悦司と大竹しのぶの好演も注目されました。キネマ旬報2011年日本映画ベストテンの1位に輝いた作品です。

■ドラマは、戦争末期に召集された中年の啓太が、1人の兵士から「自分は戦死するだろうから、生き残ったら妻を訪ねてくれ」と一枚のハガキを託されることから始まります。終戦後、啓太はわずかな生き残り兵士となり故郷に戻りますが、妻は父と出奔し、村で彼を待つ者は誰もいません。そしてハガキを書いた友子を訪ねます。



■インターネットやメールが普及し始めたころから、関係性で友だちを分け、それぞれに名前をつけるのが流行っています。ネット上の「メル友」「ネツ友」に始まり、「ママ友」「イヌ友」「ジム友」。最近では、すれ違ったときに挨拶するだけの「ヨッ友」、ずっと友だちでいたい親友の「ズッ友」まで登場。

■今後の高齢化社会で広く使われるのではないかと予想されるのが「イン友」。高齢になるとどうしても病院に行くことが多くなり、待合室などで顔見知りも増えてきます。病院つながりで生まれる「病院友だち」。でも、「イン友」はあまり作りたくないですよ。日ごろから健康づくりに励みましょう♪

- 発行：阿部歯科クリニック
- 担当：阿部 和夫
- 住所：〒326-0844
栃木県足利市鹿島町1130
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話ください。いつでもあなたをお待ちしています。

0284-64-1110

