

## 月刊ニュースレター

11月

今日も笑顔でいきましょう！



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、11月は旧暦では「霜月」。7日には暦の上での冬「立冬」を迎え、木々の紅葉は落葉に変わって一気に秋が深まります。22日に七十二候の「小雪」を過ぎると北の地域では冬将軍が到来、コタツの出番となります。季節の変わり目、健康管理に気をつけましょう！

■23日は「勤労感謝の日」。戦前は「新嘗祭(にいなめさい)」という、秋の農作物の収穫に感謝する日でした。「新嘗」とは、その年に収穫された新しい穀物のこと。農業中心の時代にはとても重要な国家行事でした。現在は農業にとどまらず、幅広く「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」祝日として、1948年に制定されました。主婦の方が日々行う家事も「勤労」に入ります。家族で感謝してあげたいものです。



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…パパッと掃除術い
- ・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



## “カロリー制限しても寿命は延びず”

■マウスとラットを使った各種の実験結果などから、一部でカロリー制限は「長寿の極意」とされてきましたが、メリーランド州ボルティモアにある米国立老化研究所(NIA)はこのほど、アカゲザルを20年以上飼育した実験では、カロリーを約3割減らすダイエットをしても長寿につながらなかったとする研究結果を、科学誌ネイチャーに発表しました。

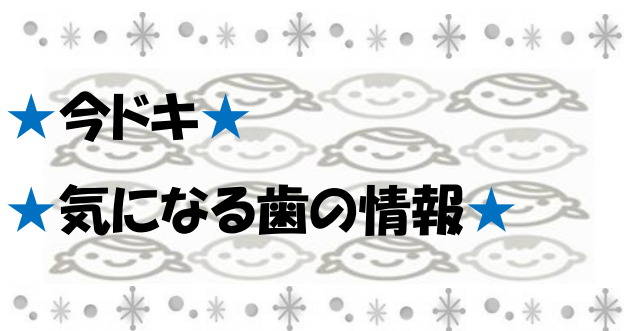
■同研究所のラファエル・ドカボ氏らの研究チームは、計121匹のアカゲザルを、通常より30%少ない餌を与えてダイエットさせるグループと、通常に近い餌を与



えるグループの2つのグループに分け、死亡率などに違いが出るかを調べました。結果は、性別やダイエットを始める年齢にかかわらず死亡率に統計的な差は出ませんでした。

■健康面への影響はまちまちで、ダイエットの雄サルのコレステロールは非常に低くなった反面、雌のサルには影響が見られませんでした。また、ダイエットはガン発生率をやや低めた一方、心臓血管疾患の発生率はやや高めました。総合的に見ると、ダイエットに健康上の利点はあるとしています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 老化に影響するドライマウス §

老化の大きな原因のひとつとして挙げられる「細胞の酸化」。酒やタバコ、大気汚染、紫外線、ストレスなどの要因によって進むとされることから、逆にこれらを避けることができれば長寿につながります。

この「細胞の酸化」をどれくらいうまく避けられているかを判断する指標として、「口」の状態が注目されてきています。特に注目されているのが唾液。細胞が酸化ストレスにさらされている人の場合、唾液の分泌量が減って口が渇く「ドライマウス」になりやすいことが、最近の研究によってわかってきたのです。

「ドライマウス」は口腔乾燥症と呼ばれるもので、ドライマウス症の人は現在日本で約 800 万

人と推定され、年々増加傾向にあります。ドライマウスになると唾液の分泌量が低下し、それに伴って口腔内のネバネバ感といった不快感や、う蝕、舌苔、口臭、歯周病などの症状が表れます。重度になると、日常生活の中で、口が渇いて会話や食事がしにくい、口の渇きで夜中に目が覚めてしまう、舌の痛みや舌のひび割れ、味覚障害といった症状が出てきます。また、場合によっては、糖尿病や腎不全など内科系の病気が隠れていることもあります。

治療法ですが、保湿剤やうがい薬などによる対症療法のほか、口腔機能低下によるドライマウスには口腔機能訓練が有効です。保湿剤にはスプレータイプとジェル状のものがありますが、口腔内の保湿に効果があります。症状に応じてタイプや量を使い分けます。また、うがい薬は、口腔内清掃、感染予防、湿潤、清涼感、口腔内不快感の除去のために効果的です。

ドライマウスも歯科治療の守備範囲です。ドライマウスの症状、治療については、当院にご相談ください。

## 院長のひとりごと…



朝のみそ汁、具は何を入れていますか？私のおススメは豆腐とワカメ、薬味にネギです。みそに豆腐、そしてダシのかつお節には共通しているのは必須アミノ酸のトリプトファンを含んでいること。このトリプトファンは、最近注目されている脳の中の「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの原料になるものです。



人が幸せを感じる時に分泌されるホルモンがセロトニン。その原料が豆腐のみそ汁にはたっぷり含まれているというわけです。「セロトニンスープ」と呼んでもいいかもしれません。しかも、豆腐とワカメには日本人が不足しがちなカルシウムもたっぷり含まれています。カルシウムは別名「食べるトランクライザー（精神安定剤）」、こちらにも心に幸せを運んでくれます。



歯にいい  
レシピ



## オイルサーディン

オイルサーディンは頭や内臓を除いたイワシを油漬けしたものです。缶詰として売られていますが、手づくりできます。新鮮なイワシがあるときに挑戦してみましょう♪



## 作り方



材料(4~5人分)	
イワシ	500g
ニンニク	2片
唐辛子	2本
ローリエ	2枚
粒こしょう	10粒
オリーブオイル	適量

- ① イワシは頭、内臓、うろこを除き、水洗いします(大きいイワシは3枚におろし腹骨を除きます)。
- ② ①のイワシを全部浸る量の塩水(10%程度)に2時間漬けておきます。
- ③ 鍋に水気を取ったイワシを並べ、ニンニクのうす切り、粒こしょう、種を除いて輪切りにした唐辛子を加え、上からイワシ全体がかぶる量のオリーブオイルを注ぎます。
- ④ 弱火で10分煮、冷めたらオイルごと密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。

※2~3日で食べられるようになります。

※冷蔵庫で1ヵ月保存できます。

## 歯・メモ



### 古代ローマ帝国から続く「塩歯磨き」

歯磨き粉と言えば、今ではチューブに入った練りタイプのものが一般的ですが、昔は粉末でした。今でも「歯磨き粉」という言葉が残っているのはこのためです。日本で練りタイプのもので発売されたのは明治末期から大正の初めにかけてと言われています。江戸時代は塩を主成分にした塩歯磨き粉が作られていました。

塩歯磨きの歴史は古く、古代ローマ帝国の皇帝や皇后など皇室のトップクラスは塩を歯磨き粉として使っていたようです。初代ローマ帝国皇帝オクタヴィアヌスのお姉さんが愛用していた塩歯磨き粉の処方が今も残っています。







## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ まだ間に合うスイセンの遅植えを楽しみましょう ☆

11月に入りましたが、寒冷地以外では秋植え球根をまだ植え付けることができます。特にスイセンは1月くらいまで大丈夫です。植え残しがあれば、ぜひ植えつけましょう。

スイセンはイベリア半島を中心に地中海沿岸地域を原産地とする秋植え球根で、RHS(英国王立園芸協会)には実に1万を超す品種が登録されています。花形や草姿などから12系統に分類されており、代表的な品種にラッパスイセン、八重咲きスイセン、房咲きスイセン、口紅スイセンなどがあります。系統によって開花時期が異なり、房状に咲く日本スイセンなど早いものでは11月・下旬から、ラッパスイセンなどは3~4月に開花します。

これから植え付ける品種は、ひとつの茎に大きな花をひとつ咲かせるラッパスイセン系統のものになります。少し浅めに植え、戸外の場合は霜

よけのために稲わらか枯れ草などを上にかけておきます。通常のスイセンよりは低い草丈となりますが、3~4月にちゃんと花をつけます。

肥料は特に必要ありませんが、与える場合はリン酸分の多めのものを与えるようにします。葉は光合成を行い、翌年の開花のために栄養を球根に貯蔵するので、花が終わった後も葉は切らないでおきます。

7月頃に葉が枯れたら球根を掘り上げます。親の球根にたくさんの子球がついているので、これを分球して秋に植え付けます。大きめの小球だと1年目から花が楽しめます。

## 今日って何の日



・ ・ 11月11日は「めんの日」



全国製麺協同組合連合会が1999年(平成11)に制定した記念日です。11月11日の1を並べると1111となって、細くて長い麺(めん)のイメージにつながることから制定しました。同連合会では、合わせて毎月11日も「めんの日」としています。

また、全国で有名なめん処では独自に記念日を設けているところもあります。7月2日は香川の「さぬきうどんの日」、10月17日は沖縄の「沖縄そばの日」、10月26日は名古屋の「きしめんの日」、11月3日は長崎の「チャンポン麺の日」。日本人って、めんが好きなんですね。

# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (11月7日～12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	東が大吉、西が吉	黄、赤、緑	12、13、14、17、19、22、23、30、12/1、12/2
二黒土星	西が大吉	金、白、橙	11、12、13、18、20、21、22、29、30、12/1、12/2
三碧木星	北が吉	薄紫、黄、赤	11、12、20、21、29、30、
四緑木星	北、東北、南西が吉	赤、桃、薄紫	7、11、18、19、20、26、27、28、29、12/6
五黄土星	東北、西が大吉	緑、茶、金	8、9、10、17、18、19、20、26、27、12/5、12/6
六白金星	北、西が大吉	白、桃、青	7、8、9、16、17、18、25、26、12/5、12/6
七赤金星	北が大吉、東北が吉	薄紫、黄、緑	7、8、14、15、16、17、24、25、26、28、29、12/1
八白土星	北が吉	薄紫、赤、金	7、8、11、14、15、23、24、25、12/2、12/3、12/4
九紫火星	東が大吉、西が吉	桃、緑、茶	13、14、23、24、12/1、12/2、12/3

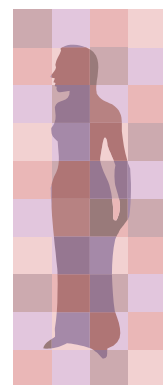
**[自分の九星の探し方]**生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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 ★

### 「人間関係には『丁寧、賞、感、微、名』が大切」

人間関係運をアップする5つのポイント！！  
 人には「丁寧」に接し、惜しみなく「賞賛」する。  
 「感謝」の気持ちを忘れず、「微笑み」を絶やさない。  
 そして、相手の「名前」をきちんと呼ぶ。  
 この5つを守れば人間関係は必ずうまくいくでしょう。



### 「髪の毛とツメを切って厄を落とす」

風水では「髪とツメに厄(やく)が宿る」と言う。  
 ツイてない、何か調子が悪いと感じたとき、  
 髪とツメを切れば厄が落ちる。  
 気分サッパリ、心も軽くなります。

# スマイルビューティー

## 『重曹をお風呂に入れて肌に潤い』

寒くなるこれからの季節。入浴は身体を温め、心をリラックスさせることで、快い眠りに導いてくれます。さらに、入浴剤としてエコな重曹を入れれば、お肌全体に潤いも与えてくれます。

お掃除などに広く使われ始めている重曹。実は、肌全体をしっとりと潤してくれる、とても良い入浴剤にもなるんです。

市販されている入浴剤の多くも、重曹を原料に使っています。成分表示に炭酸水素ナトリウムや重炭酸ソーダなどと書いてあれば、それは重曹です。市販されている入浴剤には香料などが混ぜてありますが、純粋な重曹を使うことによるメリットもたくさんあります。

家計と環境にやさしいのはもちろん、重曹には清浄・殺菌作用があるので、重曹を入れたお湯はお風呂をきれいにしてくれる、残り湯を洗濯に使える、時間が経ってもお湯が臭くならないなど、いいことづくめ。

お風呂の中で香りを楽しみたい場合はアロマオイルを使ってみましょう。

使い方としては、浴槽に大さじ1、2杯の重曹を入れます。保湿効果を高めたい場合は、大さじ1、2杯のオートミールを入れた茶こしパックを、重曹の入った湯の中でもみ出すといいようです。



## パパッと掃除術

## ★ エアコンの掃除 ★



エアコンを暖房で使う時期。使う前にフィルターの掃除をしましょう。フィルターの掃除をすると、電気代の節約にもなりますよ♪



エアコンも  
スッキリきれいに！

■まずフィルターをエアコンから取り外します。ほとんどのエアコンは、ワンタッチで外すことができるので取り外しは簡単。エアコンは部屋の空気を吸い込むので、フィルターには部屋のホコリがかなり付着しています。フィルターを外したら、最初に掃除機のすき間用ノズルでホコリを吸い取ります。

■ホコリだけの汚れはこれでOKですが、キッチンなどに設置したエアコンの場合、油分などの汚れも付着しています。このような場合は、ホコリを取り終えたら、薄めた家庭用中性洗剤の中にフィルターをしばらく浸けておき、洗い流せばきれいになります。洗った後は日陰で乾かします。

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. ポリオ(小児まひ)の不活化ワクチンの定期接種が始まったと聞きました。すでに生ワクチンを1回接種していますが、不活化ワクチンをあと何回接種する必要がありますか。

A. 今年の9月から全国で、ポリオ(小児まひ)の不活化ワクチンの定期接種が始まりました。

これまでは生ワクチンを2回飲む必要がありましたが、これからは不活化ワクチンの注射4回に切り替わります。

回数は増えますが、従来の生ワクチンにまれにあったマヒの副作用が生じる恐れがなくなります。きちんと決められた回数を受けることが大切です。

生ワクチンをすでに受けている場合の不活化ワクチンの接種回数ですが、これまで生ワクチンを1回か、あるいは不活化ワクチンを1~3回受けている場合は、全体のポリオワクチンの接種回数が計4回になるように回数を合わせる必要があります。

ご質問の方の場合は、生ワクチンをすでに1回受けられているということなので、あと不活化ワクチンの接種を3回受ける必要があります。

## 今月の「知っ得」情報

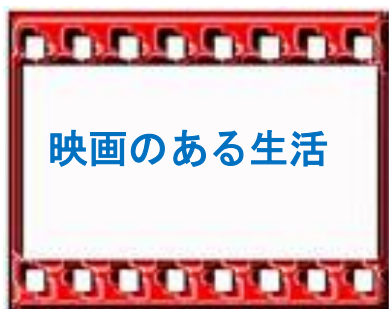
### ☆ 安全を求めて関心高まる「ホームセキュリティ」 ☆

▼住まいに安全・安心を求める動きとして、空き巣や火災から自宅を守る「ホームセキュリティ」への関心が高まっています。ホームセキュリティは、家庭内に防犯センサーや煙センサー、非常ボタンなどを設置し、異常を検知したら警備員がかけつけるもので、外出時や就寝中の「防犯」、出火したときの「火災検知」、家庭内で異常・危険を感じたときにボタンを押すと駆けつけてくれる「非常通報」の3つが基本的なサービスとなっています。

▼利用するには、複数の警備会社のアドバイザーなどに来てもらい、機器の設置場所などを検討した上で見積もりをもらいます。気に入ったところがあれば契約し、設置します。利用料金は間取りやセンサーの設置数、警備会社などによって異なりますが、大手のセコムで4LDKの戸建て住宅に一般的なサービスを導入した場合、機器を購入するタイプで初期費用が47万9千円、月額料金が5250円、機器をレンタルするタイプで初期費用が8万5千円、月額料金が8820円となっています。大手の中で価格が一番安いのはALSOKです。







【タイトル】 探偵はBARにいる  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 橋本一  
 【主なキャスト】 大泉洋、松田龍平、  
 小雪、西田敏行、マギー



■日本推理作家協会賞受賞に輝く東直己の人気シリーズ『ススキノ探偵シリーズ』の第2作『バーにかかってきた電話』を基に、テレビドラマ「相棒」シリーズの橋本一が映画化。『アフタースクール』の大泉洋と『悪夢探偵』シリーズの松田龍平が演じる探偵が札幌を舞台に危険に巻き込まれる、息もつかせぬスリリングな犯罪ミステリーです。

■舞台は、アジア最北の大歓楽街である札幌のススキノ。この街に住みついている探偵(大泉洋)と相棒の高田(松田龍平)が行きつけのBAR

で飲んでいると、突然「コンドウキョウコ」と名乗る謎の女から依頼の電話がかかります。二人は簡単な依頼だと思って早速仕事に取りかかりますが、何者かに連れ去られて雪に埋められてしまうという事態に。報復しようと立ち上がった二人の前に、謎の美女と実業家、そして四つの殺人事件が浮かび上がってきます……。



■20~30代の働き女子の間で最近静かなブームを呼んでいるのが、エコな雑貨や小ぶりの家具のハンドメイド。たとえば、木より扱いやすい強化段ボールを買ってきて、ちゃぶ台やデコチェストを作ったり。あるいは不要になったジーンズでオシャレなブックカバーやキーホルダーを作ったり。

■関連する書籍も出版されていて、平田美咲さんの『かわいいエコ雑貨』(小学館)には、家の中にある不用なもので作るエコ雑貨のアイデアがいっぱい。費用がほとんどかからないうえに、身の回りの不用品でオシャレなものを創り上げるクリエイティブな点が、働き女子のときめき心を刺激するようです。

- 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ね。いつでもあなたをお待ちしています。



**0284-64-1110**