

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！

- 5月。旧暦では「橘月(たちばなづき)」とも呼ばれていました。橘は古来よく知られていましたが、今では数が減り絶滅危惧種入り。京都・平安神宮の社殿には、社殿から見て右手に橘、左に桜が植えられており、「右近(うこん)の橘、左近(さこん)の桜」と言われています。
- 5日のこどもの日は、元は5月の最初の午(うま)の日に行われていた「端午(たんご)」節句。魔除けパワーがあるという菖蒲(しょうぶ)で体を清めたことから「菖蒲の節句」、五が重なる日なので「重五の節句」とも呼ばれていました。
- こどもの日には「柏もち」を食べますが、若葉が育つまで古葉が落ちない柏にあやかっ、て、子孫の繁栄と子供の成長を願う気持ちが込められています。5日には柏もちを食べ、菖蒲湯に入れば、きっといいことがありますよ。



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



“緑茶、コーヒーで脳卒中リスクが低減”

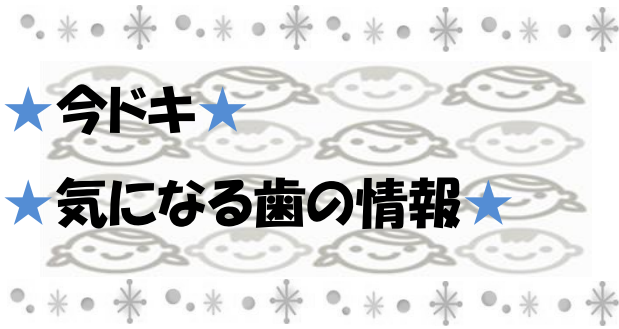
■緑茶やコーヒーをよく飲む人は、飲まない人に比べて脳卒中になるリスクが2割程度低くなる。国立循環器病研究センターと国立がん研究センターの研究調査でわかりました。

■調査は、1990年代後半から全国の9保健所管内に住んでいた45～74歳の男女計約8万2千人を平均13年間追跡。この間に3,425人が脳出血、脳梗塞、くも膜下出血といった脳卒中を発症しました。この発症について、追跡開始時点で緑茶を「全く飲まない」「週1～2回飲む」「週3～6回」「毎日1杯」「毎日2～3杯」「毎日4杯以上」の6グループに分けて解析した結果、全く飲まないグループ

に比べ、毎日1杯以上のグループは脳出血のリスクが22～35%低く、また、脳卒中全体では毎日2～3杯以上で14～20%低いことがわかりました。

■コーヒーについては、飲まないグループに比べ、週1～2回以上のグループは脳梗塞のリスクが13～22%低く、脳卒中全体では週3～6回以上で11～20%低い結果でした。研究チームによると、「緑茶に多く含まれるカテキンが脳血管を保護する働きをしている。また、コーヒーに含まれるクロロゲン酸も血糖値を改善し、脳卒中の原因の一つである糖尿病の発症を抑えた結果」としています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 怖い「バイオフィルム」 §

複数の細菌が固まり、ぬるぬるとした状態になった「バイオフィルム」。特に口の中でつくられるバイオフィルムは、虫歯や歯周病だけでなく、肺炎など重い全身の病気の原因になる恐れもあるので、十分な理解と毎日のケアが必要です。

人の口の中には 500 種類を超える細菌がいます。口の中のバイオフィルムは、これらの細菌が周囲にねばねばした物体を作って個体がくっつき合い、集団になったもの。この複数の細菌の集合体には、虫歯の原因となるミュータンス菌や、歯周病の原因となる細菌も集団で潜んでいます。その中で、特に全身疾患に関わりがある細菌として注目されるのが歯周病原細菌。



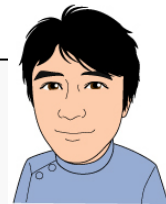
歯周病原細菌は歯周病の主な原因となるばかりでなく、脳血管障害や心疾患、糖尿病、低体重児の出産などについても関係している可能性がありますと報告されています。

日本人成人の 7 割以上がかかっていると言われる歯周病は、歯の周りのバイオフィルムが歯と歯茎の間に溝(歯周ポケット)を作ることによって炎症が起きます。進行すると歯周ポケットが深くなっていき、歯を支えている骨にまで炎症が及びます。高齢者の場合は、歯周病原細菌が唾液とともに肺に流れ込んで誤嚥(ごえん)性肺炎を発症するケースもあるので、注意が必要です。

口の中のバイオフィルムの予防には、歯磨きなど毎日のセルフケアが重要になります。特に、バイオフィルムは口の動きが少なく、刺激によって出る唾液の少ない睡眠中に増加する性質があるので、眠る前のケアが大事です。

ただ、バイオフィルムが歯石になってしまうと、自分で除去するのは難しくなります。当クリニックで歯石の除去を行いますので、ご来院ください。

院長のひとりごと…



免疫力が高いと病気にかかりにくくなります。これは免疫が、様々な免疫細胞によって、体内に侵入した細菌やウイルスなどから体を守る仕組みだからです。免疫細胞の働きは年を取るにつれて衰えてきますが、最近の研究では、80 歳以上まで長生きした人は中年並みの免疫力を保っていることがわかってきました。



免疫力を維持するには、バランスのよい食事や規則正しい生活習慣のほか、腸内環境やストレスも影響することがわかっています。腸内環境ではヨーグルトを食べるとインフルに感染しにくいという研究結果があります。ストレスでは、喜劇を見て笑うとストレスが解消し、免疫力が高まったという米国の研究があります。笑うだけで長生きできる、こんないいことないですね。



「初鯉」の漬け丼

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」という句があるように、5月は初鯉の季節。初鯉は油があまりないかわりに、鯉独特の風味があります。鯉の風味をそのまま味わえる漬け丼、おいしいですよ。

歯にいい
レシピ



作り方



材料(1人分)	
生食用鯉(カツオ)	100g
長ネギ	少々
おろしショウガ	少々
しょう油	少々
茗荷竹(みょうがだけ)	1本
塩	少々

- ① 鯉は、皮を2~3mm位の厚さで引き、身は7~8枚に切り分けます。切り身は、しぼりショウガを入れたしょう油の中に浸しておきます。
- ② 茗荷竹は薄く斜め切りにしてからサッと水にさらし、ザルにあげて水気を切っておきます。
- ③ 長ネギは小口に切り、水にさらし、軽くしぼっておきます。
- ④ ①で引いた鯉の皮に軽く塩をふり、串に刺して、ガスレンジで皮目だけを強火で少し焦げる程度にあぶり、1cm程の短冊に切っておきます。
- ⑤ ご飯に鯉の切り身を乗せ、茗荷竹、ネギ、④の皮、おろしショウガを盛りつけて出来上がりです。

歯・メモ

「モーツァルトを聴くと痛くない？」



音楽には、人の気分を落ち着かせ、痛みを和らげる働きのあることが知られています。1550年ごろ、ボストンの歯科医師ウォレス・J・ガードナー博士が、治療中に患者に音楽を聴かせたところ、歯の痛みが和らぎ、麻酔しなくても抜歯がスムーズに行われたと報告しています。

また、フランスのトマティス博士は、モーツァルトを聴くと心が穏やかになり、病気も回復することを実証したという話もあります。トマティス博士は病気を癒せる理由として、モーツァルトの音楽は非常にシンプルで親しみやすく、かつ神秘的だからだとしています。

モーツァルト自身は晩年、歯痛に悩まされていたとか・・・。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 簡単に栽培できる夏の健康野菜「エンサイ」 ☆

葉物野菜が少なくなる夏場に次から次に収穫できるエンサイ。丈夫で育てやすい健康野菜で、プランターでも簡単に栽培できます。ぜひ試してみてください。

エンサイは茎が空洞になっているのが特徴で、空芯菜(くうしんさい)とも言われます。また、サツマイモと同じヒルガオ科で、アサガオに似た花をつけることから「アサガオナ」とも呼ばれています。熱帯アジアが原産地で、夏の暑さには大変強いのが特徴。真夏に葉を摘んでも、すぐに次々と葉が出てきて重宝します。

栄養価的にも、カルシウム、ビタミンA、B、Cはホウレンソウの2~5倍。カリウム、鉄分、食物繊維なども豊富に含む、素晴らしい健康野菜です。食べ方としては、豚肉などと一緒に油で炒めたり、おひたしや胡麻和え、スープの具などがおすすめです。

種まきは5月以降。1カ所に3~4粒の点まきにし、発芽後、本葉が2~3枚出たら間引いて1カ所2本にします。種は発芽にかなりの水分を必要とするため、一晩、水につけておくと発芽しやすくなります。

草丈が30cmになったら、根元に葉を3~4枚残して収穫を兼ねた摘芯(てきしん)をします。摘芯後、残した根元から側枝が次々に伸びてくるので、側枝(そくし)が30cmくらいになったら、随時、摘み取って収穫します。

プランターの場合は、深さ15cmほどのプランターを用いて、株間20~30cmとします。

今日って何の日



5月16日は「旅の日」



江戸の俳人、松尾芭蕉が「月日は百代の過客にして、行きかふ年もまた旅人なり」と詠んで「奥の細道」の旅に出発したのが、1689年5月16日(旧暦3月27日)。これにちなみ、日本旅のペンクラブが「旅の心」を大切に、旅のあり方を考え直そうと、1988年に5月16日を「旅の日」に制定しました。

同ペンクラブでは、この日を旅の良さを多くの人に知ってもらうためのイベントを行う日としており、最近では「旅の日川柳大賞」の発表を行っています。

九星占い 今月の吉方位・色・日は？ (5月5日～6月4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	東南が大吉	金、薄紫、黄	5、12、13、14、21、22、23、30、31
二黒土星	東、東南、西が吉	緑、白、黄	5、6、13、14、15、17、22、23、24、25、28、31、6/1
三碧木星	東南が吉	橙、薄紫、桃	5、6、10、15、23、24、31、6/1、6/2
四緑木星	東、西が吉	青、薄紫、金	6、7、16、17、24、25、26、6/2、6/3、6/4
五黄土星	東、南、西が吉	白、茶、金	7、8、16、17、18、25、26、27、29、6/3、6/4
六白金星	北が吉	赤、緑、黄	7、8、9、10、17、18、19、27、30、6/4
七赤金星	北が吉	赤、白、黄	9、10、11、18、19、28、29、
八白土星	東、南、西が吉	黄、金、赤	10、11、12、13、16、19、20、28、29、30、
九紫火星	東が吉	赤、緑、金	6、11、12、13、20、21、22、29、30、31、6/3

[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 ★

「運をつかむには動くことが必要」

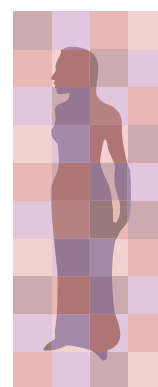
風水の成り立ちは行動学。

まずは動いてみることから運が開けると考える。

何かを期待するのに待ってばかりいてはダメ。

待ちの姿勢では運を逃がすことになる。

どんなに小さくてもいいから、一步、前に踏み出すこと。



「炭は有効な浄化アイテム」

炭はマイナスイオンを発生させ、

気を浄化するパワーがある。

特に陰の気がたまりやすい水場に置くとよい。

いろいろな気が入ってくる玄関に置くのもおススメ。

スマイルビューティー

『紫外線を知って正しい「日焼け防止」』

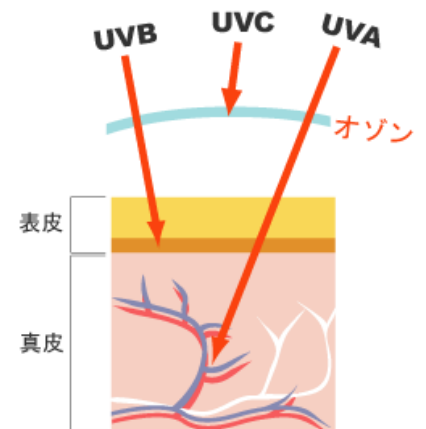


日差しがまぶしい季節がやってきました。気をつけたいのが紫外線。紫外線にも種類があって、肌に与える影響も異なります。紫外線を正しく知って日焼けや皮膚の老化防止に取り組みましょう。

紫外線は波長の違いによってUVA、UVB、UVCの3種類ありますが、人の肌まで届くのは右図のようにUVAとUVBです。特に9割強を占めるUVAは表皮だけでなく、奥にある真皮にまで届き、シミやシワ、たるみなどの光老化や皮膚がんの原因となります。

もうひとつのUVBは肌の表面で吸収され、真皮まで届くことはほとんどありませんが、細胞を傷つけてやけどのような赤い炎症を引き起こしたり、シミ、ソバカスの原因になります。

日焼け止めも、2種類の紫外線を両方防ぐ必要があることを念頭に選びます。パッケージの裏側に表示されている「PA」がUVA、「SPF」がUVBに対する防止効果の指標になります。「PA」は+の数(1~3)で効果の度合いを表し、「SPF」はUVBの影響を防げる時間がわかるようになっています。戸外に出る目的、時間や日差しの強さによって日焼け止めを使い分けるようにしましょう。



パパッと掃除術 ★「食器洗い」のコツ★



食器やお鍋など調理器具もキレイにしておきたいもの。食器洗いのポイントは、汚れの種類に応じてキレイにする方法を変えることです。

食器類も
いつもキレイに！



■食器類は汚れの種類でキレイにする方法が違ってきます。汚れには油汚れ、たんぱく質、でんぷん質、色素の4種類あります。

■油汚れは、時間がたつと取れにくくなるので、すぐ洗えないときはお湯をかけてあらかじめ汚れをざっと落としておきます。

■卵白や牛乳などたんぱく質は熱で固まるの

で、ぬるま湯で洗います。ごはんなどででんぷん質は乾燥すると固まったり、油と混ぜると汚れが落ちなくなります。すぐに洗えないときは水につけるなどして乾燥を防ぎます。

■カレー粉など色素はプラスチック製品につくと取れにくいので、ぬるま湯につけて台所用の中性洗剤でやさしく洗います。

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. 母乳で育てている生後 4 カ月の長女。ウンチに赤い血のようなものが混ざっていました。量はほんの少力で、体調も普段と変わりませんが、病院に行った方がいいのでしょうか？

A. 赤ちゃんの便に血液が混じることはよくあります。特に母乳の赤ちゃんには多く見られます。最近ミルクも母乳に近くなったためか、ミルクの赤ちゃんでもみられるようになりました。

これは腸の粘膜からの軽い出血で、腸の蠕動(せんどう)やガスの刺激などで腸粘膜が刺激を受けて出血したものです。

機嫌がよくて、哺乳も普段と変わらず、ぐ

っすり寝るようであれば、心配する必要はないでしょう。

もし肛門の辺りからの多量出血なら真っ赤な便となりますし、もっと上方の腸からの出血の場合は黒い色の便となります。

もし、べったりと出血が見られたり、お腹が張っている、痛がる様子がある、機嫌や飲みが悪いときには、小児科を受診する必要があります。

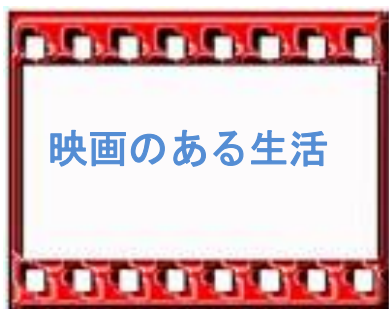
今月の「知っ得」情報

☆「イクメン」にも適用される育児休業給付金☆

▼「イクメン」が話題になる中、育児休暇を取得する男性が少しずつ増えています。厚労省の調べでは、2011 年度には 2.63%の男性が育児休暇を取得、比率としては過去最高になりました。共働きなら夫婦ともに育児休暇が取れ、それぞれ育児休業給付金を受け取ることができます。せっかく設けられた制度、夫婦で話し合って積極活用してください。

▼育児休暇中は会社からは給料が出ません。その代わりに、雇用保険から「育児休業給付金」が支給されます。金額は育児休暇に入るときの月給の 5 割で、上限が月 21 万 4650 円。税金はかかりません。給付金を受け取れる期間は、父親は子どもが 1 歳 2 カ月になるまでの最長 1 年。母親は子どもが 1 歳になる前の日まで、産後 8 週間の休暇を含めて最長 1 年です。

▼父親は育児休暇を 2 回に分けて取ることもできます。出産で体力の低下した母親が一番大変な産後休暇中に短い育児休暇を取っておいて、その後、時間をおいてもう一度取ることができます。期間は 2 回合わせて最長 1 年です。イクメンの皆さま、育休を取りましょう。



【タイトル】 裏切りのサーカス
 【製作年】 2011年
 【製作国】 仏・英・独合作
 【監督】 トーマス・アルフレッドソン
 【主なキャスト】 ゲイリー・オールドマン
 キャシー・バーク、ベネディクト・カンバーバッチ



■スパイ小説の大家ジョン・ル・カレの代表作を、「ぼくのエリ 200歳の少女」のトーマス・アルフレッドソン監督が映画化したスパイスリラー。

■英国諜報組織の中枢に20年も潜入しているソ連の二重スパイを捜すため、引退生活から呼び戻されたスパイが敵味方の区別もつかない中で真相に迫る姿を描いています。主演のゲイリー・オールドマンをはじめ、「英国王のスピーチ」でオスカーを受賞したコリン・ファースなど実力派の役者が熱演。

■舞台は東西冷戦時代のロンドン。ある作戦の失敗でイギリスの諜報機関サーカスを引責辞職したジョージ・スマイリーに、ある日特命が下されます。それは、いままサーカスに在籍する4人の最高幹部の中にいる裏切り者=2重スパイを探し出して始末しろというものでした。容疑者を洗い出し、たどり着いた裏切り者の正体とは……。



■日本人の手軽な国民食と言えばラーメンとカレー。あなたはどちら派ですか？加工食品で見るとラーメンが優位に立っているようです。カップ麺の生産量は2011年に36億食と3年連続で過去最高を記録。一方、カレーはルウ、レトルトともに減少傾向。11年も前年比でマイナスとなりました。

■この差は世帯構成の変化にあります。1度にたくさん作るカレーのルウは大家族向け。世帯人口が減る中、役割が低下しました。一方のラーメンは1人ずつ作るの、単身世帯の増加は追い風。レトルトカレーは調理時間の長さでごはんを炊く手間が影響しています。やはり、1人で簡単に食べられるものが一番ってわけです。

- 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