

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、6月。北海道を除いて梅雨の季節を迎えます。雨の多い月なのに、旧暦では「水無月」。これについては諸説ありますが、最近では「梅雨で天の水がなくなる月」という新解釈も行われています。

■「梅雨」の語源については、「梅の実が熟すころ」「黴(かび)の生えやすい時期で黴雨(ばいう)」などの説があります。

「ふだんの倍、雨が降るから倍雨」というのは単なるシャレですね。

■6月に結婚すると幸せになれると言われる「ジューン・ブライド(6月の花嫁)」。6月の英語名 June はローマ神話に登場する結婚生活の守護神ジュノーが語源となっていることから、6月に結婚式を挙げる花嫁を「ジューンブライド」と呼んで祝福するようになりました。



### 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



## “毎日の運動で糖尿病の死亡リスク低減”

■予備軍も含めて全国に推計 2,210 万人も患者がいると言われる糖尿病。健康な人に比べ、合併症として脳卒中や心臓病も 2 倍以上起こりやすいとされていますが、毎日 1 時間程度運動すれば脳卒中の発症リスクや死亡リスクは半減することがわかりました。

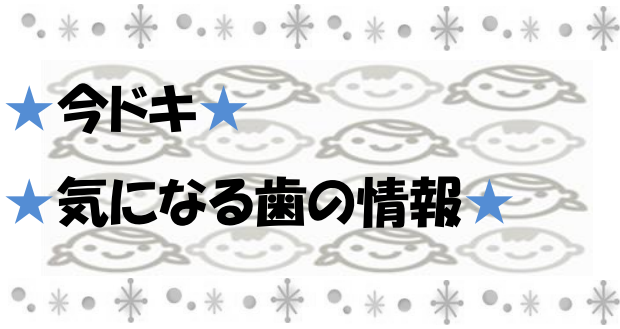
■これは厚生労働省研究班の最新の大規模疫学調査でわかったものです。具体的には、主に生活習慣から発症しやすい 2 型糖尿病患者約 1,700 人を対象に、調査開始時に日常生活や仕事以外で心がけて実施している運動量をヒアリング。その後、8 年間、脳卒中と心筋梗塞などの発生率、死亡率を調べました。



■運動量に応じてグループ分けして解析したところ、運動量が最も多いグループ(1 日平均約 70 分速足で歩く運動量に相当)の患者は、ほとんど運動をしていないグループのリスクを 1 とした場合に比べ、脳卒中リスクは 0.57、死亡リスクは 0.47 と、約半分の低い水準にとどまっていた。心臓病リスクについては、両グループで大きな差はありませんでした。

■研究グループの曾根博仁新潟大教授は「運動の効果は期待できる。きちんと実施していけば、医療費の削減にもつながる」と指摘しています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 「歯肉出血」の原因は？ §

歯肉から出血しやすいと感じている人は意外に多いようです。歯肉には毛細血管が多く、普通の皮膚に比べると確かにデリケート。しかし、健康な歯肉なら、歯磨きなどで刺激を多少加えても出血することはあまりありません。

では、歯肉出血はどうして起きるのでしょうか。歯肉に原因がある場合と、全身的な病気に起因する場合の2つに分けられます。

歯肉に原因がある場合では、歯槽膿漏(しそうのうろう)などの歯周病や歯肉炎のケースが圧倒的に多くなっています。歯肉に炎症があって腫れていると、どうしても加えられた刺激で出血しやすく

なります。たとえば、歯磨きの際にデンタルフロスや歯間ブラシ、つまようじを使ったとき、また歯と歯肉の間に食物が挟まったときなどに多く出血が見られます。

根本的な原因は歯の汚れにあるので、歯の清潔を保たない限り治りません。まれですが、歯肉に悪性腫瘍の歯肉がんが起きていることもあります。歯肉がんは素人では見分けがつけにくいので、気になる場合は当院にご相談ください。

一方、全身的な原因としては、白血病や血小板減少症、血友病のほか、血管の病気にかかっている可能性が考えられます。白血病では歯肉の腫れを伴い、血小板減少症や血友病では手足にあざができやすい症状を伴うケースが多く見られます。最終的には内科や血液内科で診断することになります。



また、女性が妊娠した場合も歯肉の出血がみられますが、炎症によるものなので心配する必要はありません。歯磨きを心がけて歯肉の炎症を抑え、それでも治まらなければ当院にご相談ください。

## 院長のひとりごと…



あと1カ月もすると暑い夏がやってきます。レジャーなど楽しみが広がる一方で、心配になるのが「夏バテ」。だるさや食欲不振にとどまらず、脱水症状など熱中症にもつながる恐れがあるので、注意が必要です。



夏バテを防ぐには、梅雨の時期から夏を制する体づくりをしておくのが一番のようです。体づくりのポイントは、①体力をつけ、汗をかく体質づくり ②バランスのよい食事 ③水分を小まめにとる ④睡眠を十分にとる の4つ。

体力をつけるには、エスカレーターを使わず階段を上り下りするなど、日常の中で歩くことを心がけるようにしましょう。また、小まめに服を脱ぎ着するなど、気温の変化に敏感になることも大切です。



歯にいい  
レシピ



材料(4人分)	
アジ	2匹
大葉	8枚
スライスチーズ	4枚
塩コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量
レモン汁	適量

## アジの大葉チーズフライ

アジフライは定番料理とも言えますが、今回は大葉とチーズを挟みこんでのフライ。チーズを入れることで洋風の感じが強まります。大葉とチーズは相性がいいので、ぜひ試してみてください。



## 作り方



- ① アジを3枚におろして片身4枚にし、塩コショウをして下味をつけます。
- ② 片身1枚ごとに大葉、チーズ、大葉と重ね、小麦粉、溶き卵、パン粉の順番でつけていきます。
- ③ サラダ油を熱した鍋で②のアジを皮側から両面カラッと揚げ、油を切ります。
- ④ 全体にレモン汁を振り、お好みでウスターソースや梅ドレッシングなどをかけてできあがりです。

※3枚におろしたアジはすぐに火が通るので、少なめの油で十分火が通ります。

## 歯・メモ

### 「6月4～10日は『歯の衛生週間』」

6月4～10日は「歯の衛生週間」です。戦前には日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」としていましたが、1958年(昭和33年)から日本歯科医師会に厚生労働省、文部科学省も加わって、歯の衛生に関する正しい知識を国民に普及啓発する目的で、「歯の衛生週間」として実施されるようになりました。

同医師会では毎年、啓発ポスターの作成、シンポジウムの開催などを行っています。また、都道府県歯科医師会では独自に、歯に良い料理試食、親子で作る歯とお口の川柳・俳句、高齢者のよい歯のコンクールなど、趣向を凝らした啓発イベントを展開しています。



## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 梅雨の時期にも種がまけるマリーゴールド ☆

夏から秋にかけて黄色やオレンジの愛らしい花を咲かすマリーゴールド。  
6～7月にまくと草丈が小さいうちに花をつけます。

マリーゴールドの意味は「聖母マリアの黄金の花」。また、学名のタゲテス(Tagetes)は美の女神タゲスに由来しており、なんとも神々しい花です。本来は春に種をまきますが、6～7月の梅雨の時期でも大丈夫です。夏に苗が育ち、秋に花を咲かせるので、秋花壇に利用できます。

マリーゴールドは日が短くなると花が咲く短日性の植物なので、この時期にまくと草丈が小さいうちに花が咲きます。ただし、この時期の気温は発芽適温より高いので、発芽不良を起こすこともあるので注意が必要です。

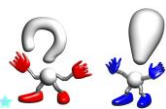
日当たりが悪いと株が軟弱に育ち、花つきが悪

くなります。日当たりのよい場所で育てましょう。鉢植えやプランターで育てる場合、夏場は風通しのよいところで管理して熱がたまらないようにします。

乾燥を嫌うので、土の表面が白っぽく乾いたらたっぷりと水を与えます。また、気温が高くて乾燥する時期はハダニがつきやすいので、葉にもたっぷりと水をかけて予防します。

長期間花を咲かせ続けるので、1週間に1回は液体肥料を与えるようにします。ただし、真夏の暑さで生育が衰えたり、花が咲かなくなった場合は肥料をストップします。その後、秋に涼しくなってから再び肥料を与えるようにします。

## 今日って何の日



### 6月22日は「姫路ゆかたまつり」



「姫路ゆかたまつり」は、姫路城の守護神である長壁神社の例祭にちなむ夏祭り。風流大名として知られる榊原政岑が約260年前に始めたと言われており、姫路市の初夏の風物詩として毎年6月22日～24日に開催されています。

ゆかた姿の子どもたちによる「ゆかたパレード」をはじめ、数多くのステージイベントなどが催され、3日間で20万人以上の人出があります。会場一帯には西日本一と言われる800店近い夜店が並び、多くの人で賑わいます。

# 九星占い

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

**[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 ★

### 「キッチンきれいで健康運、金運アップ」

キッチンは健康運、金運を司る大切な場所。  
きれいにしてあると気持ちよく料理ができる。  
気持ちよく料理するとおいしい食事ができる。  
おいしい食事は家族みんなの気を良くしてくれる。  
気が良くなれば健康になり、金運もついてくる。



### 「パワースポットは好天の午前中に行く」

大地に流れる「気」がたまっているパワースポット。  
パワースポットには陽の気が強いときに行く。  
ベストは天気の良い日の午前中。  
陰に変わる午後4時以降は避けるべし。



# スマイルビューティー

## 『今年の夏は「背中美人」でスマイル!』



薄着の季節。ふだんは服の中に隠れている背中が透けて見えたり、意図的に背中を露出したりすることも多くなります。背中のケアを万全にして、今年の夏は「背中美人」でスマイルビューティー。

背中は意外とデリケート。夏は特に肌の手入れを入念に行う必要があります。

まずは汗。放置すると細菌が増殖し、肌が敏感な人はニキビの原因になります。小まめに拭くか、吸汗性の高い衣類で吸収するようにします。背中の開いた服やシースルーの服の場合は、紫外線対策も必ず行いましょう。

背中をへちまやボディブラシでゴシゴシ洗う人がいますが、皮膚への刺激が強すぎると、黒い色素が沈着する可能性があります。ボディソープをつけるか、せっけんを泡立ててなでるようにやさしく洗いましょう。洗い残しもニキビの原因になるので、バスタブにつかるなどしてしっかり洗い流します。

美しい背中を手に入れたいならパックも有効。専用液などはドラッグストアで購入でき、デコルテや首の部分にも利用できます。ピーリング液は、使ってピリピリしたらすぐ流します。肌の状態には注意が必要です。



## パパッと掃除術 ★「食器洗い」のコツ★



本格的に浴室掃除をしようと思うと大変。浴室掃除を簡単に済ますコツは、お風呂に入り終わった後にササッと汚れを落としてしまうことです。

浴室も  
いつもキレイに!



■まずお風呂に入り終わった後、すぐにお掃除をスタートさせます。まず、シャワーやお風呂の残り湯を使い、洗面器や椅子をスポンジで磨き上げていきます。必要ならば洗剤を使います。終わったら、残り湯のある浴槽に入れます。

■次に立ち位置の床を軽くスポンジで磨きま

す。壁や浴槽の側面も、汚れれば磨きます。最後に浴槽に入れておいた小物を取り出して、浴槽の残り湯を抜きながら、浴槽をスポンジで磨きます。

■終わったら、シャワーで流してお風呂のお掃除完了です。慣れれば、3~4分ほどでできます。

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？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 1歳の長女です。「夏はヘルパンギーナに注意が必要」と言われますが、症状や注意点について教えてください。

A. ヘルパンギーナは乳幼児の間に流行する夏風邪の一種で、かかるのは4歳以下の小児が大部分で、最も多くみられるのは1歳児です。

一番の症状は強い喉の痛みです。喉が真っ赤になり、喉の奥に小さな水膨れが数個から数十個できます。38～40度の高熱が2～3日続くこともあります。

原因は何種類かのウイルスで、かかった子

どものせきやくしゃみでウイルスが飛び散り、それを他の子どもが吸い込んで発病します。現在のところ、特定の治療法や予防接種はなく、風邪をひいている子どもには近づかないことが一番の予防策です。

かかった場合、喉や口の中が痛くて食事や水分が取りにくいことがあるので、高熱が出ているときには、脱水状態にならないよう、水分の補給を十分にしてください。

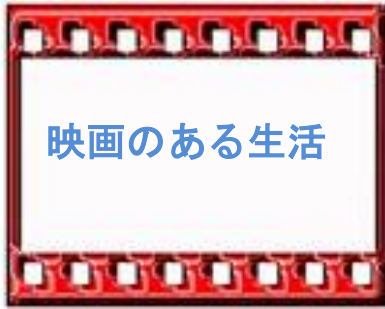
## 今月の「知っ得」情報

### ☆「節水」で家計を潤す☆

▼暑い夏の到来。節電に加え、節水にも取り組んでみませんか。水道料金は基本料金分を超えると使用量が多いほど1立方メートル当たりの料金が高くなる仕組みになっており、節水は家計への貢献も大きなものがあります。

▼今すぐにできる節水策は、流しっぱなしをできるだけしないこと。たとえば、都内に住む一家3人家族で全員が毎日、洗面・手洗いで流しっぱなしの時間を1分間ずつ減らせば、1年間で3,100円程度の節約になります。また、風呂の残り湯を洗濯などに1日90リットル利用すれば、1年に7,800円の節約になります。

▼節水グッズの活用もおススメ。お風呂のシャワーに節水シャワーヘッドを取り付ければシャワーの流量を30～50%カットできるほか、蛇口を回すタイプの水栓なら節水コマを蛇口に取り付けるのも有効。また、戸建て住宅なら、雨どいを通じて雨水をためる雨水タンクの設置もおススメ。植物の水やりなどに使えます。タンクは小さい物なら1万円台から購入可能。



【タイトル】 ル・アーヴルの靴みがき  
 【製作年】 2011年  
 【製作国】 フィンランド・仏・独合作  
 【監督】 アキ・カウリスマキキャスト  
 【主なキャスト】 アンドレ・ウィルム  
 カティ・オウティネン、ブロンダン・ミゲル



■「浮き雲」「過去のない男」の巨匠アキ・カウリスマキ監督が、フランスの港町ル・アーヴルを舞台に、毎日を必死に生きる人々の姿を描いたヒューマン・ストーリー。

■「白い花びら」でも共演したアンドレ・ウィルムとカティ・オウティネンが今回は仲むつまじい夫婦を好演。ごくありふれた人々が紡ぎ出す、心温まる奇跡の物語が観る者を感動に誘います。

■物語の主人公マルセルは昔パリで暮らしていた芸術家。今は港町ル・アーヴルで靴磨きを

しながら生計を立てています。自分に尽くしてくれる妻と愛犬ライカとの暮らしに満足していた彼でしたが、ある日妻が病気で入院した後、たまたま密航してきた少年と出会い、少年をかくまうこととなります。彼は、母親がいるロンドンに渡りたいという少年の望みを叶えるため、一肌脱ぐことを決心するのでした……。



■履いて歩くだけで筋トレになるという室内用のスリッパをご存じですか？ 昨年あたりから 20～30 代の女性を中心に売られているようです。特徴は、底が丸みを帯びていたり、かかと部分がなかったりと安定に欠く形状をしていることで、バランスを保つために無意識に太ももや腹の筋肉を使うようです。

■体調を整えたり、シェイプアップ効果のある機能シューズとしては、これまで「トーニングシューズ」がりましたが、「筋トレスリッパ」はこれよりも日常生活で簡単に利用でき、しかも価格の安い点が受けています。「母の日」のプレゼント用に購入する人も多かったとか。一度試してみてもどうですか。

- 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 1 1 3 0
- 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**

