

月刊ニュースレター

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！

■皆さま、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。今年が羊年。羊は群れで行動するため、家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされています。皆さま、そしてご家族が無事息災で1年を過ごされますよう、お祈り申し上げます。

■6日が二十四節気の「小寒」。小寒から節分までが「寒（かん）」で、この日を「寒の入り」とも言います。冬の寒さが一番厳しくなる時期で、「寒中見舞」もこの日から出し始めます。

■7日の「七草」には七草がゆを食べ、11日の鏡開きにはお供えしていた鏡餅を下げお雑煮やお汁粉にして食べます。春の七草は生命再生の象徴であり、七草がゆを食べると1年を無病息災で過ごし、長寿が得られるとされています。家族みんなで食べましょう。



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



“女性に多い「冷えのぼせ」に注意”

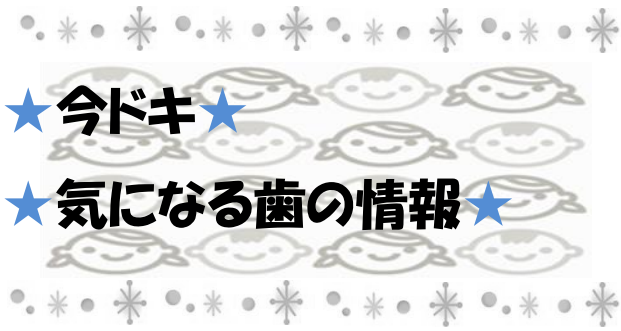
■下半身や手足の先が冷えているのに顔や頭はのぼせたように熱くなる「冷えのぼせ」。冷え症の重い症状で、女性に目立ちます。冷えのぼせを起こすメカニズムですが、最初は体を冷やすことで起こる一般的な血行不良型の冷えから始まり、この状態が続くと、代謝がうまくいかず静脈やリンパ管の流れが滞り体の末端がむくんできます。血行が悪くなって冷えが進むと、交感神経と副交感神経は体温を一定に保とうとし、通常より頻繁に働くことによってバランスが崩れてきます。体は本能的に頭部の温度は下げないようにするため冷えのぼせが起きやすくなるのです。

■冷えのぼせを感じた場合の対処法ですが、まず、のぼせた場所を外気にさらすなどして一時的に

うまく熱を逃すようにします。ただ、むやみに体全体を冷やすのは禁物で、足首やおなかなどは日常的に温めておきます。なかでも首の後ろを温めることは効果的です。

■ただ、冷えのぼせはもともと冷えの重い症状なので、冷えそのものを改善することが重要になります。専門家は冷え症克服には日常生活で次の3つがポイントになるとしています。(1)38度から40度のお湯にゆっくりつかるなど体を外から温める(2)食べ物などで体の内から温める(3)適度な運動を心がける。ただ長期間冷えに苦しんできた人は治るのに時間がかかるので、あきらめずに対処しましょう。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「キシリトール」の効果 §

「甘いものを食べるのが好き、でも虫歯にはなりたくない」こんな人が多いのではないのでしょうか。そんな要望に応えてくれる甘味料「キシリトール」をご紹介します。キシリトールは、白樺やカシなどの樹木から採れるキシラン・ヘミセルロースを原料とする天然の甘味料で、溶解時に熱を奪う効果があるため甘さに清涼感が付与され、さわやかな味わいが特徴です。砂糖の主成分であるスクロースと同程度の甘味がありますが、カロリーは4割も少なく、肥満の防止に役立ちます。

歯科的に注目されるのは、虫歯を予防する効果があることです。虫歯は、ミュータンス菌などの細菌が歯垢から作り出す酸によって、歯の表面の無機成分が溶け出すことで始まります。しかし、

キシリトールは歯垢を作らず、口腔内の細菌による酸の産生がほとんどありません。また、ミュータンス菌の一部の代謝を阻害する働きもあることから、虫歯になりにくい「非う蝕性甘味料」として広く使われるようになりました。

ただ、キシリトール入りのガムやお菓子について過信は禁物です。キシリトール配合で虫歯予防をうたっている製品がありますが、キシリトールが含まれているだけであって、砂糖や他の甘味料が入っていないとは限りません。また、ガムに含まれているキシリトールの比率は90%以上でなければ虫歯予防本来の効果は期待できないとされていますが、市販されているキシリトール入りガムは一部を除いて70~30%が主です。甘味料が「キシリトール100%」であるガムやお菓子は、歯科医院だけで販売されています。キシリトール自体が高価なものであるため、一般に市販されているキシリトール入りのガムやキャンディーより少し割高に感じるかもしれません。



院長のひとりごと…



初夢はご覧になりましたか。正月2日の夜に見る夢が初夢です。古くは、初夢は立春前夜の節分の夜に見る夢であったり、大晦日の除夜に見る夢であったり、元旦の夜の夢であったりしましたが、江戸時代後期にはほとんどの事始めが2日になったため、同じように「初夢も2日に」と決まったようです。



初夢を見ると縁起が良いものを表すことわざに「一富士(いちふじ)、二鷹(にたか)、三茄子(さんなすび)」があります。江戸時代に最も古い富士講(富士山とその神霊への信仰を行うための講社)組織の一つがある駒込富士神社の周辺に鷹匠(たかしょう)屋敷があったこと、駒込茄子が名産物であったことに由来すると言われていますが、富士は「無事」、鷹は「高い」、茄子は事を「成す」という掛け言葉という説もあります。



歯にいい
レシピ



材料 (4人分)	
カキのむき身	12~20個
白菜	約300g
塩昆布	15g
白ゴマ	小さじ1
ショウガ	すりおろし 小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1

カキと白菜の塩昆布和え

冬場に旬を迎えるカキは、栄養価が非常に高く、昔から「海のミルク」と呼ばれています。フライやなべ物が定番ですが、今回は白菜と昆布も加え、ゴマとショウガの風味を効かせたレシピです。



作り方



- ① 白菜は食べやすい大きさに手でちぎります。芯に近い白い部分は塩(分量外)でもんでしんなりさせます。
 - ② カキは海水よりも薄い塩水で洗って汚れ・ぬめりを取り、ざるにあげて水を切ります。
 - ③ ②のカキをフライパンで乾煎りするように火を通します。
 - ④ ①の白菜、荒熱を取った③のカキを大きめのボウルに入れ、塩昆布、ショウガと合わせます。白菜が全体的にしんなりとし、塩昆布が柔らかくなる程度まで手でもむように混ぜ合わせます。
 - ⑤ 仕上げにしょう油(分量外)で味を調べてから、ゴマ油をまわしかけ、白ゴマを振り、盛り付けます。
- ※④ではカキをつぶさないよう、気を付けます。

歯・メモ



「85歳まで生きた貝原益軒の歯の健康法」

江戸時代に儒学者・貝原益軒によって書かれた「養生訓」が健康本として読まれています。益軒は生来虚弱でしたが、健康法の実践で85歳まで生きました。当時の85歳というのは驚くべき長寿です。この本の中には歯にまつわる健康法も書かれています。「一日に歯を35回、カチカチ鳴らすと、歯の病気になるない」「朝、ぬるま湯で口をすすぎ、干した塩で上下の歯と歯グキを磨く」「唾液は、身体の潤(うるお)いであり、唾液は吐くな飲み込むべし」「食後には、お茶で口をゆすぐと良い」など。よく噛むこと、唾液や塩、お茶の効用は現在でも虫歯予防や歯の健康のために言われていることです。ちなみに 益軒は1本の歯も失っていないと書かれています。益軒や、恐るべし。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆インテリアに最適、水も土も要らない「チランジア」☆

部屋のインテリアに「チランジア」を飾ってみませんか。植物なのに水も土も要らず、ただ置いたり、つるしたり、壁にかけたりするだけで、華やかなアクセントになります。

チランジアはパイナップル科の多年生植物。中南米などの森林や山、砂漠の樹木や岩石に着生する着生植物で、土や根を必要とせず、葉から雨や空気中の水分を吸収することから「エアープランツ」とも呼ばれています。品種は700種類以上と多く、日本ではチランジア・ストリクタ、ウスネオイデス、イオナンタ、アエラントス、キセロ、カウツキー、ハウベルグリ、スプレッ、トリコロール、クロカータなどが売られています。

栽培にあたっては、土に植えないで、ヘゴやコルク、流木につけたり、網棚に固定するなどします。室内なら固定する必要もなく、どこかに置くだけでもインテリアになります。室内で管理する

場合は、明るい日陰が適しています。例えばカーテン越しの窓や戸外の陽だまりや軒下の明るい日陰など。直射日光が強く当たり過ぎると枯れますが、あまり暗い場所も良くありません。

チランジアは日本の気候下では空気中の水分だけでは生きていくことができず、時々水を与える必要があります。水を与える方法には2通りあります。一つは霧吹きによって水をかける「葉水」で、もう一つは水を張った洗面器などに植物体を数時間沈めて行う「ソーキング」です。葉水は日常的に、ソーキングは株が特に乾いているときや専門店以外で購入した際などの多量の水を与えたい場合に行います。

今日って何の日



1月5日は「シンデレラの日」

1954年の「喝采」でアカデミー賞主演女優賞にも輝いたことのある米国の女優グレース・ケリーが1956年1月5日、モナコ大公レーニエ3世との婚約を発表。優美なさまが「クール・ビューティー」と賛美され、人気絶頂の最中での婚約は「世紀のロマンス」と世界中で話題になりました。そして、ハリウッド女優から一国の王妃になるというシンデレラストoryを記念し、1月5日が「シンデレラの日」と呼ばれるようになりました。なお、ディズニー的には『シンデレラ』の映画が初めて公開されたのが1950年2月15日で、2月15日が「シンデレラの日」となっています。



九星占い

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

[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 ★

「家族で旅行するときは父親の吉方位を最優先」

家族で吉方位へ旅するときの問題点。

家族で吉方位がそれぞれ違うこと。

どうしたらよいか。

父親、あるいは一番お金を稼いでいる人の吉方位を優先する。

グループ旅行なら年長者の吉方位を優先する。



「良いおみくじは財布の中へ」

初詣の際のおみくじ。

吉以上なら運がついているので財布にしまって1年持つ。

悪いおみくじは神社の所定の場所に結びつけて帰る。

なお、初詣は7日までに済ませること。

スマイルビューティー

『手荒れの予防とケア』



空気が乾燥し、手荒れが気になる季節。予防や治療にはハンドクリームが有効ですが、肌の状態に合ったものを選び、水仕事の後などはこまめに塗ることが大切です。

人の皮膚は角層に含まれる「天然保湿因子」や皮膚の表面を覆う「皮脂膜」などで潤いを保っています。天然保湿因子や皮脂膜が減少すると肌のバリアー機能が低下し、刺激に弱くなります。例えば、天然保湿因子は肌がぬれると流れ出るので、手を洗ったり水を使ったりする頻度が高い人は流れやすくなります。水仕事の後などはこまめにハンドクリームを塗ってバリアー機能を補い、手荒れを予防するようにしましょう。

ハンドクリームの選び方ですが、おススメは尿素入りのタイプ。尿素は人が持つ天然保湿因子の一つで、優れた保湿作用があるからです。ただ、手荒れがひどく、尿素入りクリームがしみる人は非尿素系を選びます。使用感は個人差があるので店頭見本などで試し、べたつきが気にならず、しっとり感が数時間続くものを使うようにしましょう。非尿素系でもしみる人は、より刺激の少ないワセリンを使い、荒れが落ち着いたらクリームに切り替えましょう。

手荒れを防ぐには、できるだけ水を使う回数を減らし、ぬれたらすぐに拭き取ってハンドクリームを塗ることが大切です。



パパッと掃除術

★「テレビ」の掃除★



テレビ画面のホコリをサッと拭き取る際に、少しだけ手間を加えるだけで、驚くほど簡単にテレビが綺麗になる方法を紹介します。

「テレビ」も
スッキリきれいに！



■テレビの本体や画面に付いたホコリの掃除方法ですが、ティッシュペーパーなどでから拭きすると、かえって静電気を余計に発生させる原因になって逆効果。せっかく掃除をしても、またすぐにホコリが付いてしまいます。ホコリが付く原因となる静電気を発生しづらくするには、「柔軟剤」を使うことです。

■まず、洗面器に「静電気防止効果」と書かれた洗濯用の柔軟剤を入れて水で5倍に薄め、次に使い古しの布を1~2分浸します。浸したら固く絞り5分ほど乾かします。後はこの布でテレビ全体を拭くだけ。これだけでテレビに付くホコリをグッと減らすことができます。他の電化製品にも使えます。



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. 1歳と3歳の子どもがいます。インフルエンザの季節ですが、乳幼児は脳症を起こして死亡したり後遺症が出たりするケースがあると聞きました。注意点を教えてください。

脳症を発症するのはインフルエンザの患者1万人あたり数人とそれほど多くはありませんが、1～2歳までの乳幼児を中心に就学前の子供が重症化しやすいのが特徴です。脳症になった場合の致死率は7%前後ですが、患者の25%程度に知的障害や高次脳機能障害、てんかん、体のまひなどの後遺症が出ていますので注意が必要です。

脳症を予防する方法は今のところありませ

るので、子どもの異変を見つけたらすぐに病院で診てもらうことです。脳症の兆しとなる主な症状は、けいれん、呼びかけに応じない意識障害、意味不明なことを言ったりする異常言動などです。これらは発熱など通常のインフルエンザの症状が出てから12～24時間後に出るケースが多いです。脳症は早く治療すれば高い効果が得られますので、脳症の兆しがあれば早く病院に連れて行きましょう。

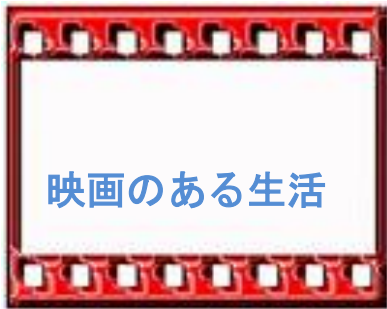
今月の「知っ得」情報

☆ 定額で音楽が聴き放題の音楽配信 ☆

▼定額料金で音楽が聴き放題となる、インターネットサービスが増えています。スマートフォンなどを使って楽曲を聴く仕組みで、月に数百円で何曲でも楽しめます。話題の曲や懐かしい曲を手軽に聴けるほか、使い方次第ではCD購入やレンタルよりも割安になります。

▼従来の音楽配信サービスは1曲ずつデータを購入し、価格は1曲当たり200～300円程度。購入した楽曲は自分の所有物になりますが、多くの曲を聴こうとすると購入代がかさみます。これに対して定額配信は、メニューにある曲なら何曲聴いても料金は月300～1000円程度で済みます。楽曲は自分の所有物にはなりませんが、サービスを解約しない限り聴き続けることができるので、多くの曲を聴きたい人に向いています。

▼定額配信の楽しみ方は2通り。一つが自分で特定の楽曲を選ぶもの。もう一つはラジオのように特定の番組を選ぶもの。Music Unlimited(ソニー)やレコチョク、KDDI系のKKBOXは両方に対応し、料金は月980円。ラジオ型だけの会社は月300～500円と安いです。



【タイトル】 ハンナ・アーレント
 【製作年】 2012年
 【製作国】 独・仏・ルクセンブルク合作
 【監督】 マルガレーテ・フォン・トロッタ
 【キャスト】 バルバラ・スコヴァ
 アクセル・ミルベルク、ジャネット・マクティア



■ ナチス戦犯の裁判に関するレポートを発表し大きな波紋を呼んだドイツ系ユダヤ人哲学者ハンナ・アーレント。本作は、彼女の姿を『ローザ・ルクセンブルグ』のマルガレーテ・フォン・トロッタ監督が掘り下げて描いた感動の歴史ドラマであり、伝記映画となっています。主演は「エム・バタフライ」「ローザ・ルクセンブルグ」のバルバラ・スコヴァ。苦境の中、信念を貫く哲学者を見事に演じ、2013年ドイツ映画賞およびバイエルン映画賞で主演女優賞を獲得しました。

■ 物語は、1960年、ナチス親衛隊でユダヤ人の強制収容所移送の責任者だったアドルフ・アイヒマンが、イスラエル諜報部に逮捕されることから始まります。ニューヨークで暮らすドイツ系ユダヤ人の著名な哲学者ハンナ・アーレントは、彼の裁判の傍聴を希望。しかし、彼女が発表した傍聴記事は大きな波紋を呼ぶのでした。



■ 冬枯れの庭に彩りを添えるサザンカ(山茶花)とツバキ(椿)。どちらも寒さに負けず赤や白の花を咲かせます。同じツバキ科で見た目が似ているので、よく間違えられます。違いはどこにあるのでしょうか。まず開花時期がサザンカは秋～冬、ツバキは冬～春。花、葉、実ともサザンカよりツバキの方が大ぶり。

■ また、サザンカの葉は光沢が鈍く、ツバキの葉はつやがあるのも特徴的。サザンカはかぐわしいが、ツバキは香りのないものが多いです。花が散るときにも大きな違いがあり、サザンカは花びらが1枚ずつはらはらと落ちるのに対し、ツバキは花が丸ごとポトッと落ちます。これらの違いを知って、実際に自分で見分けてみませんか？

- 発行：阿部歯科クリニック
- 住所：〒326-0844 足利市鹿島町1130
- TEL：0284-64-1110
- 携帯：090-3227-0163
- FAX：0284-64-1161
- Mail：abeshika1110@docomo.ne.jp
- LineID：@abe-shika-clinic

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