

月刊ニュースレター

9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！

■9月は台風や秋の長雨など天候が変わりやすい時期。特に1日は立春から数えて210日目となる「二百十日」。古くから台風に見舞われることが多い農業の厄日とされてきました。風を鎮め、五穀の豊穣を祈る「風鎮めの祭り」や「風の盆」が行われる地域もあります。

■9月9日は「9」が重なる「重陽（ちょうよう）」。「陰陽五行説」では奇数の中で最も大きい「9」は陽が極まった神聖な数字で、重陽は大変おめでたい日とされてきました。

■今年の十五夜は27日ですが、満月は28日。暦のずれにより十五夜と満月が一致しない年もあります。お月見の風習は7～8世紀に中国から伝えられ、風流を好む平安貴族が盛んに月見の宴が行うようになり、やがて庶民も秋の収穫祭と合わせ名月を楽しむようになりました。



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



“激怒すると心臓発作のリスクが高まる”

■「激怒すると血圧が上がる」とよく言われますが、激しい怒りはどれほど健康に悪いのか、その具体的な事実が最近の医療研究で明らかになってきました。

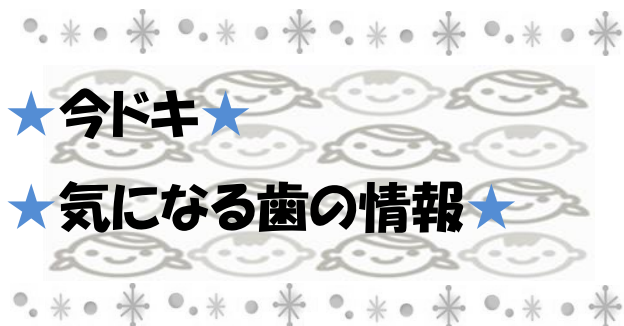
■極端な怒りを覚えた人は2時間以内に心臓発作を起こすリスクが通常よりも8.5倍も高まる。これは、オーストラリア・シドニーの急性心血管診療所が、心臓発作が確認された300人以上の患者に、「心臓発作が起こる前の48時間に何らかの怒りの感情を経験していたかどうか」について質問し、得られた結果です。



■米デューク大学医療センター行動医学研究所のレッドフォード・ウィリアムズ所長は、「怒りはわれわれの身体のほぼ全てにとって有害だ」と話し、「強い怒りはアドレナリンやコルチゾールといったホルモンを血流に放出し、その結果、心拍数の増加や血圧上昇を誘発し、心臓の負担が増える。心臓病のリスクをもともと抱える人にとっては、特にリスクが高まる」としています。

■やはり、激しい怒りは血圧の上昇をもたらす、体に悪影響をもたらすようです。カッとする前に、深呼吸して気持ちを落ち着かせましょう。





§ 現代病の「ドライマウス」 §

さまざまな原因で唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病気の「ドライマウス」。糖尿病や腎不全などの病気を介して起こることもあれば、ストレスや筋力の低下、さらには薬剤の副作用で起こることもあります。例えば、更年期障害の不定愁訴に悩んで抗うつ剤を飲み、その副作用でドライマウスになり、唾液が出ないことにストレスを感じて、さらに強いドライマウスになっていく。複合的な病因によって、ドライマウスが発症することもあります。

ドライマウスは現代病であり、患者は増え続けています。ストレス社会が人々に緊張をもたらし、そのため常に



のどの渴きを訴える人が増えています。また、ファストフードを食べる機会が増え、やわらかい食べ物を好むようになり、咀嚼時間が昔に比べてずいぶん短くなりました。噛むという行為は唾液の分泌を促しますが、唾液を分泌する唾液腺は筋肉によって裏打ちされています。噛む時間が減ったことで、その筋肉が衰え、唾液の分泌量がますます低下しドライマウス症状になるのです。

ドライマウスには口の中の粘つき、舌の痛み、口臭などの症状のほか、乾いた食品を食べられない、食べ物をうまく飲み込めないといった症状もあります。口の中が乾くと、唾液の持っている自浄作用が失われ、通常よりも感染症になりやすくなります。特に高齢者は、そのまま放置しておくと、摂食嚥下障害から重篤な病気になりかねません。

ドライマウスは全身の複合的な要素も絡んだ病気で、歯科と医科の連携による診断、治療が必要になりますが、診断の窓口となり、中心的な役割を果たすのは歯科医です。口の乾きを覚え、生活の不便ささえも感じるようになったら、まずは当院へ相談していただきたいと思います。

院長のひとりごと…



平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた昨今、日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

自分の健康に責任を持つには、病気や薬の正しい知識を身につけることが必要です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病予防など健康維持に役立てたりできます。まずは適度な運動やバランスのよい食事などで自然治癒力を高めることですが、天候不順や忙しさなどから風邪や腹痛、軽いけがなどの体調不良を起こすこともあります。そんなときは、市販の医薬品を上手に利用し、自分で手当てするセルフメディケーションが役立ちます。





サバ大根

サバの代表的な品種はマサバですが、10～11月のマサバを秋サバと呼び、脂がのって最もおいしい時期となります。ちょっとクセのあるサバも、ショウガを効かせると風味が良くなりますよ。

歯にいい
レシピ



作り方



- ① 大根は厚さ 2cm の輪切りにして皮をむき、4 つ割りにする。
- ② サバは 3 枚に下ろし、一枚を 4 等分して、皮目に包丁で切り目を入れる。ショウガは 1/4 量ほど残して、皮つきのまま薄切りにする。残りは皮をむいてせん切りにする。
- ③ 鍋に大根と水 2 と 1/2 カップを入れて、弱めの中火にかけ、15～20 分ほど煮る。大根を鍋の片側に寄せ、薄切りにしたショウガ、酒、しょう油、砂糖を加える。サバの皮目を上にして強火にし、煮立ったらアクをすくい取る。
- ④ アルミホイルなどで落としふたをして、ときどき煮汁を全体に回しかけながら、弱めの中火で 15 分ほど煮る。
- ⑤ みりんを全体に回しかけ、ふたをせずに 5 分ほど煮て火を止める。器に盛って、ショウガのせん切りをのせる。

材料(4 人分)	
大根	1/2 本
サバ	1 尾
ショウガ	大 1 かけ
酒	1/4 カップ
しょう油	大さじ 3
みりん	大さじ 1

歯・メモ

「歯にまつわる、おもしろ英語表現」



「ハムラビ法典」で有名な言葉として知られるのが、「目には目を、歯には歯を」で、英語では “An eye for an eye. A tooth for a tooth”。他にも英語で歯にまつわるおもしろい表現がいろいろあります。いくつかあげてみますと、“Tooth and nail”、直訳すれば「歯と爪」ですが、これで「カー杯」という意味。“Pull teeth”を直訳すると「歯を引き抜く」ですが、これは「武器を奪う」、つまり「骨抜きにしてしまう」という意味に転じます。では、歯がなくなったら？

“Toothless”「歯がない」、つまり「非力」。そうならないためには “To the teeth”、直訳すれば「歯に至るまで」、つまり「完璧に」という意味です。お口の健康は完璧なケアで守りましょう。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 冬のガーデニングに人気の「アイスチューリップ」 ☆

通常のチューリップとは違い、冬の12月から1月に開花する「アイスチューリップ」。少しだけ手間はかかりますが、チャレンジしてみませんか。

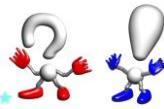
冬に咲いて、冬のガーデニングにとっても人気のあるアイスチューリップ。ミラクルチューリップ、冷蔵チューリップとも呼ばれます。寒い時期に咲くので、花も1カ月以上咲いてくれます。

春に咲くチューリップと品種が違うわけではありません。冬に咲く秘密は「低温処理」にあります。10月中旬くらいまでに球根を入手し、11月中旬頃まで冷蔵庫に入れておきます。普通のチューリップの球根に、冬になる前に低温状態を人為的に体験させるわけです。チューリップの球根は、冬の寒さを体験してから、春の暖かさを感じると発芽が促進される性質を持っています。ですから、冷蔵処理後、11月上旬から11月中旬頃

に植えつけると、春が来たのだと勘違いして花を付けるわけです。冷蔵庫に入れておくのは、2週間～20日くらいですが、トリアンフ系のチューリップは短期間の低温処理でも開花しやすいようです。

自分で冷蔵処理をするのは面倒くさいという人は、11月中～下旬に、園芸店やサカタのタネなどの通販サイトで、冷蔵処理を終わった後の球根を植えて芽が出てきたポット苗を購入する方法もあります。自分で冷蔵処理するより价格的に割高にはなりますが、手軽に冬のチューリップを楽しむことができますよ。

今日って何の日



9月20日は「空の日」



「空の日」の起源は、1937年に制定された「航空日」が始まりです。この年の「航空日」は9月28日に行われましたが、1941年の航空関係省庁間協議で9月20日と決定されました。第2次大戦終戦に伴う一時休止もありましたが、1953年に再開され、民間航空再開40周年にあたった1992年に、国民により親しみやすいネーミングということで、それまでの「航空日」から「空の日」へ改称されました。同時に、9月20日から30日までを「空の旬間」とし、毎年、全国の空港などのうち1カ所をスカイフェスタ会場として大規模なイベントが行われています。

九星占い

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

[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 ★

「全体運アップにはパンよりご飯」

お米は白くて楕円形。
風水好みの色と形をしている。
金運には特に効果がある。
ただ、試験、ギャンブルなど勝負に臨むときはパン。
パンには勝負運がある。



「キッチンに財布は置くな！」

キッチンは火の気が強い。
キッチンに財布を置くと
財布が握る金運が燃えてしまう恐れがある。
キャッシュカード、通帳の類もNG。

スマイルビューティー



『“糖化”を防いでハリのある肌を』

多くの女性を悩ませる「ほうれい線」や「たるみ」。その大きな原因の一つが“糖化”という現象にあることが分かってきました。白米やジュース、焼き菓子などが好きという人は要注意です。

「たるみ」などの原因となる糖化ですが、40歳を過ぎるころから、体内の組織で進行し、それが骨粗しょう症や生活習慣病のリスクを高めることも明らかになっています。糖化という現象は、糖がたんぱく質と結合すること。食品の調理や製造過程でも起こりますが、体内では、急速に血糖値が上がって処理しきれない糖が生じると、組織をつくるたんぱく質に糖が結合して起こります。こうしてできるのが糖化最終生成物（AGEs）。

AGEsは、肌のハリのもとであるコラーゲン同士を結合させ、弾力性を低下させます。たるみの一因となるほか、肌の老化や生活習慣病の原因にもなります。血糖値が上がりがやすく、AGEsも多いと考えられる白米、白いパンといった精白された炭水化物食品、あるいはジュースや焼き菓子などが好きという人は要注意。たるみが進む危険性があります。

糖化を防ぐには、甘いものをとり過ぎない、血糖値を上げにくい食事をするのが大切です。また、食後の血糖値を上がりやすくするため、食後すぐ10分ほど歩くのもおすすめです。



パパッと掃除術 ★ 究極のポイント掃除術 ★



玄関は、家を訪れる人が誰でも目にするところなので、掃除をする上でもとても大切な場所です。きれいにする習慣をつけましょう。

客が訪れる玄関を
スッキリきれいに！



■玄関掃除のコツは、余計なものを置かないこと、そして掃除道具をすぐに手に取れる場所に置いておくことです。そうすれば、すぐには履かない靴をしまい、傘立ての後ろなどに置いておいたほうきを使って、自分が出かける時や帰ってきた時などに、簡単に掃除ができます。

■玄関掃除でやっかいなのは泥汚れ。できるだけ玄関に泥を持ち込まないようにする工夫が必要ですが、入ってしまった泥は乾くまでまって、ほうきでササッと掃いてしまうと楽です。昔からのやり方として、濡らした新聞紙を小さくちぎって玄関にまき、ほうきではくとほこりが飛び散らなくて済みます。

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. お酒を飲んだときの母乳への影響を教えてください。缶ビール2本くらいの量を飲んで、母乳にアルコールが含まれますか？

A. 授乳中はできればアルコールは控えていただきたいですが、絶対にダメというわけではなく、たしなむ程度なら大丈夫です。

量的には、1日に体重1キロあたり0.5gまでにします。体重が50キロなら $50 \times 0.5 = 25$ gが許容範囲のアルコール量です。ビールのアルコール濃度は5%程度で、350mlの缶ビールなら約17.5gのアルコール量。缶ビール2本では35gとなるため、授乳中に

しては飲み過ぎとなります。ただアルコール代謝は個人差があり、注意が必要です。

アルコール血中濃度の半減期は30分ですから、適量のアルコールであれば2時間以上離して授乳すれば影響は少なくなります。2時間以内に赤ちゃんがどうしても欲しがるときは、授乳をしてもかまいません。赤ちゃんはいつもの味と違うことがわかり、嫌そうな顔をするようです。

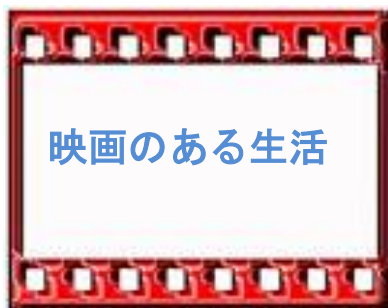
今月の「知っ得」情報

☆ 国際カード会社の発行で利用が広がる「デビットカード」 ☆

▼ 買い物代金の支払いに使うカード。これまでのクレジットカードと並んで、最近、「デビットカード」が注目を集め、若年層を中心に利用が広がっています。

▼ デビットは debit=借方を意味する言葉。クレジットカードと違い、銀行口座と連動して、買い物ごとに口座から即座に代金が引き落とされる仕組みです。多額の現金を持ち歩くリスクがないうえ、ATMに出向く必要がなく、引き出し手数料もかからないというメリットがあります。ただ、後払いのクレジットカードと違い、預金残高以内でしか使えません。

▼ 学生など若年層に利用が広がっているのは、クレジットカードのように事前審査が不要で、預金口座を開設できる人なら誰でも利用できることが大きな要因です。また、ここにきて、VISA や JCB といった国際ブランドのカード会社が金融機関と提携してブランドデビットと呼ばれるデビットカードを相次いで発行してきているのも利用増につながっています。ブランドデビットであれば、クレジットカードが使える店なら海外でもネットでも利用可能です。



【タイトル】 紙の月
 【製作年】 2014年
 【製作国】 日本
 【監督】 吉田大八
 【主なキャスト】 宮沢りえ、池松壮亮
 大島優子、小林聡美、田辺誠一、近藤芳正



■『八日目の蝉』の原作などで知られる直木賞作家・角田光代の同名長編小説を、『桐島、部活やめるってよ』の吉田大八監督が映画化。銀行勤めの平凡な主婦が、年下の大学生との出会いをきっかけに金銭感覚が少しずつ歪み始め、大金横領事件を引き起こしていく様を描いています。

■年下の恋人との快樂におぼれ転落していくヒロインを宮沢りえ、年下の恋人を『愛の渦』の池松壮亮が演じるほか、大島優子、田辺誠一、小林聡美などが脇を固めています。この演技で

小林聡美が2014年キネマ旬報の助演女優賞、池松壮亮が『愛の渦』などの演技も含めて助演男優賞を受賞しました。

■物語はバブルがはじけて間もない1994年。銀行の契約社員として働く平凡な主婦・梅澤梨花(宮沢りえ)は上司や顧客から信頼されていますが、夫との関係にむなしさを抱く中、年下の大学生と不倫関係に陥っていくのでした。



■パン作りをしていて、うっかり強力粉と間違えて薄力粉を使ってしまった経験はありませんか。薄力粉ではパンがパサパサした仕上がりになります。2種類のうち、水を加えてこねると、弾力と粘りの強いのが強力粉、弱いのが薄力粉です。これはグルテンというたんぱく質の含有量の違いによるものです。

■グルテンが多く、もちもちした食感になる強力粉は、パン以外にもピザや中華麺、ギョーザの皮などに向いています。一方、グルテンが少なくサクサクした食感となる薄力粉は、天ぷらの衣や洋菓子などに向いています。ちなみにレシピの材料に小麦粉とだけ表記されていたら、それは一般に薄力粉を指しています。

- 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

