

月刊ニュースレター

4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、4月。年度が改まり、学校では新学年がスタートします。桜前線が北上を続け、生氣あふれる春の盛りとなります。

■1日は嘘をついてもよいとされる「エイプリルフール」。英語では「April Fools' Day (エイプリルフールズデイ)」が正しく、「エイプリルフール」だと4月1日に騙された人を指します。また、フランスではエイプリルフールを「Poisson d' avril (4月の魚)」と呼び、子どもたちが紙に書いた魚の絵を人の背中にこっそり張り付けるいたずらをする風習があります。

■29日は「昭和の日」。昭和の時代は「天皇誕生日」でした。名前は変わりましたが、この日から待望のゴールデンウィークがスタートするのは変わりません。今年は2日(月曜)と6日(金曜)を休めば10連休になる人もいます。お楽しみください。



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



“コーヒーは肝臓がん、子宮体がんの効果”

■糖尿病の予防効果などコーヒーが体に与える良い影響が注目されてきていますが、国立がん研究センターでは肝臓がんと子宮体がんのリスクを下げる効果もあるとしています。同研究センターが公表しているコーヒーによるがんのリスク低減評価は、「肝臓がん」のリスクを下げる効果＝ほぼ確実、「子宮体がん」のリスクを下げる効果＝可能性あり、「大腸がん」「子宮頸がん」「卵巣がん」のリスクを下げる効果＝データ不十分、としています。

■この評価基準は科学的根拠としての信頼性の強さを示すもので、最も信頼性の高い評価から順に「確実」→「ほぼ確実」→「可能性あり」→「データ不十分」となります。

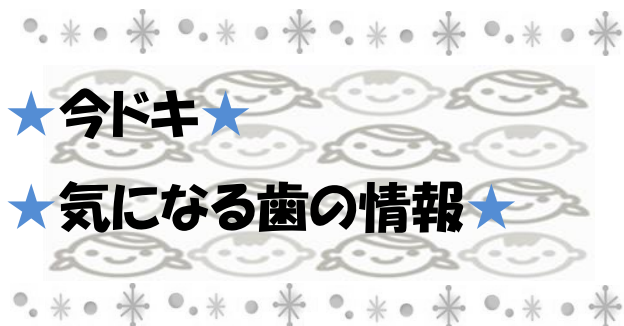


となります。

■肝臓がんについては、同研究センターが行った40～69歳の男女約9万人を対象にした大規模追跡調査で、コーヒーをほとんど飲まない人と比べ、ほぼ毎日飲む人は肝臓がんの発生リスクが約半分に減少、摂取量が増えるほどリスクが低下し、1日5杯以上飲む人では4分の1にまで低下したという結果が得られています。このため世界のがん研究の報告とも照らし合わせ、「ほぼ確実」の評価になっているわけです。

■子宮体がんについては、1日1～2杯、3杯以上飲む人はそれぞれ罹患リスクが低下しているという調査結果などから、「可能性あり」に分類されています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「虫歯菌」が脳出血に関与 §

脳出血は全脳卒中の20%程度を占め、比較的発症の年齢が若く、症状が重篤となりやすい疾病です。その主要な危険因子は塩分の取り過ぎや高血圧、糖尿病など生活習慣病とされていますが、近年は虫歯や歯周病などの歯の病気についても、口内の細菌が血管の中に進入し脳や心臓など全身の血管の病気を引き起こすのではないかと言われてきました。

そうした中、虫歯の原因となる「ミュータンス菌」が脳出血の発症にも関与していることが、このほど明らかになりました。これは、国立循環器病研究センター脳神経内科の殿村修一レジデント、猪原匡史医長らの研究チームが京都府立医大、大阪大の研究チームと共同で突き止めたも

ので、研究成果は英国の科学誌 Nature の電子版に今年2月に掲載されました。

脳出血に関与しているのは、人体の止血作用を阻害する特殊なタイプのミュータンス菌です。研究チームは、血管壁のタンパク質「コラーゲン」と結合し、血小板の止血作用を妨げる特性を持つミュータンス菌に着目しました。液中にある血小板は、傷口などに集まって出血を止める働きがあります。出血患者の唾液に含まれるこのタイプのミュータンス菌を調べたところ、血管壁のコラーゲンと結合する能力が高い菌を持つ患者ほど、脳内の出血部位が多かったとしています。

研究チームでは、ミュータンス菌は口の中の血管から血流に乗り、脳の血管に到達。そこでコラーゲンに結合して炎症を起こし、止血作用を妨げたり血管をもろくしたりして、脳出血を引き起こす仕組みとみています。

同センターの猪原匡史医長は「日常の歯磨きが重要です。病原性の高い細菌を選択的に減らせれば、脳出血の新しい予防法になる可能性があります」と話しています。



院長のひとりごと…



「朝読めたスマホ画面が帰りは見えにくい」「夕方になると目がかすむ」などの症状があれば、「夕方老眼」の可能性あります。老眼とは加齢とともにピントを合わせる力が低下することなので、このような症状を老眼と呼ぶのは正確ではありません。しかし、メディアでは夕方に起こる視力低下や目の不調をまとめて夕方老眼と呼んでいます。原因は2つ考えられています。一つは、パソコンや細かい文字を長時間見ることで、目のピント調整の筋肉が凝り固まってしまうもの。もう一つはドライアイ。前者は調節緊張と言い、緊張をとる目で治療すると治るようです。一方、涙が原因の場合も多くあるようです。夕方に目がかすむ、朝読めたスマホの文字が夕方は見づらいという方は、ドライアイの可能性大。ドライアイの予防には、深呼吸して涙を増やす、ときどき席を立って体を動かす、休憩時間に目を温めるなどが効果あるようです。





歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
ハマグリ	250g
菜の花	80g
めんつゆ	大さじ 1
酒	大さじ 2
水	300 cc

ハマグリと菜の花の煮びたし

ハマグリと菜の花。この2つの旬の食材を合わせることで、春を感じられる料理となります。菜の花のきれいな色で、見た目にも華やかな煮びたしとなり、おもてなしの料理としても最適です。



作り方



- ① ハマグリは砂抜きして売られていることが多いのですが、心配であれば3%前後の塩水に1~2時間浸けておき、砂を吐かせます。
- ② 菜の花は水洗いして、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ 小鍋にハマグリとお酒を入れて、ふたをします。
- ④ 中弱火でハマグリが口を開けるまで蒸します。
- ⑤ ④に菜の花、めんつゆ、水を加え、菜の花に火が通るまでサッと煮れば出来上がりです。

※ハマグリにはタウリンやアミノ酸のほか、カルシウムや鉄分、マグネシウム、亜鉛など歯を丈夫にするミネラル類も豊富に含まれています。

歯・メモ

「お釈迦さまも奨励した『歯磨き』」



紀元前6世紀ごろ、仏教の始祖であるお釈迦（しゃか）様が歯磨きを奨励したと言われています。お釈迦様は仏前で読経する前に手を洗い、木の枝で歯を掃除することを弟子に指導しましたが、そのメリットについては次のように説明したようです。①口臭を取り除く ②食べ物の味がよくなる ③口の中の熱を取り除く ④たんを除く ⑤目がよくなる
そして、仏教とともに歯を磨くための木「歯木（しばく）」が日本に伝わりました。歯木は木の枝の一端を咬み砕いてブラシ状にほぐしたもので、現在の「楊枝（ようじ）」や「歯ブラシ」の原形になったと言われるものです。歯磨きの歴史は驚くほど昔からあるわけで、現代のわれわれも古人に負けないよう、しっかり歯磨きをしたいものです。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 園芸初心者向けの「スピーディベジタブル」 ☆

タネまきから 20～30 日ほどで収穫できる「スピーディベジタブル」。ベランダでも簡単に栽培できるので、園芸の初心者の方はぜひ試してください♪

タネまきから収穫までの期間が短い野菜を、種子会社のサカタのタネでは「スピーディベジタブル」と呼んでいます。身近な道具で気軽に始められ、失敗もほとんどないのがポイントです。自分で育てた採れたて野菜の味は格別。しかも安心です。家庭菜園やベランダ菜園などの本格的な園芸経験はないものの、食の安心・安全や食育などに興味を持つ方におススメです。

タネまきから 20 日ほどで収穫できるのは、リーフレタスをミニにした「ベビーリーフレタス」。葉の形や色によって種類が分かりますが、何種類かをセットにしたミックスタイプの種子も売られています。30 日から収穫できるのは、ラディッシュ（二十日大根）、クレソン、水菜、ルッコ

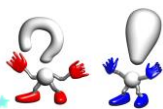
ラ、エンダイブ、小松菜などがあります。

縦 15cm×横 30cm×高 20cm 程度の大きさのミニプランターで栽培する場合は、野菜用培養土を 2～3 リットル用意します。野菜用培養土を鉢の縁から 2cm 位の高さまで入れますが、途中、軽く鉢をたたいたり、軽く押さえるなどで土の中の隙間を減らします。

タネまきの際の土かけですが、ベビーリーフレタスの場合は発芽の際に光を好む性質があるので、タネが見える程度に薄く土をかけて軽く押さえます。水やりはタネが細かい場合、タネが流されないように気をつけます。

日当たりの良い場所で管理し、苗の混みあっているところは間引くようにします。

今日って何の日



4 月 13 日は「決闘の日」

1612 年の 4 月 13 日、豊前小倉沖の無人島・舟島（現在の山口県の巖流島）において、美作の浪人で二刀流の使い手・宮本武蔵と、細川家指南役で燕返しの名手・佐々木小次郎の決闘が行われました。この史実にちなみ、4 月 13 日は「決闘の日」に制定されています。



決闘は、武蔵がわざと遅刻してきます。いらいらしていた小次郎は怒りをあらわし、冷静さを失っていました。小次郎は「さっさと行くぞ」と言って刀の鞘を投げ捨てました。この時、武蔵は「小次郎、破れたり」と言葉を放ち、小次郎の心理的な動揺をさらに誘いました。

九星占い

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

[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 ★

「金運は基本3方位がポイントに」

金運には西、北、東北の基本3方位がある。
西から金運が入ってくる。
北は入ってきた金運を蓄える。
東北は貯まったお金を増やす。
異なるパワーの3方位が一体となって金運を呼び込む。



「吉方位の掃除も開運アクション！」

吉方位への旅行は風水で最高の開運アクション。
しかし、お金も時間もなくて旅行に行けないときは、
住まいの吉方位をきれいに掃除し、ラッキーグッズを置く。
これを継続すれば旅行に負けない開運アクションになる。

スマイルビューティー

『「春の汗」のにおいを撃退しましょう』



春本番。暖かくなると気になってくるのが、体から発する汗臭さなどの「におい」。体臭がきつくなるピークは真夏ではなく、実はこの時期です。「春の汗」のにおいを撃退する対策を探りました。

汗は体の表面にある「エクリン腺」という、全身に無数に存在する小さな汗腺から分泌されます。「春の汗」がにおう原因は、この汗腺の働きが弱まっているからです。

人間の体は汗をかくことにより、汗が蒸散するときの気化熱で体の熱を外に逃がし、体温を調節しています。汗腺は使えば使うほど機能が高まり、においの元であるアンモニアやミネラル成分の少ない「さらさら汗」を放出するようになります。さらさら汗は小粒で水に近いため、蒸発しやすいという特徴があります。しかし、冬の間はあまり汗をかかないで来たため、春はサラサラ汗になりにくく、春の汗はにおいのきつい、ベタベタとした質の悪い汗になりがちなのです。

では、この時期にサラサラ汗をかくにはどうしたらいいのでしょうか。主な対策は3つあります。①暑くてもエアコンの使用は控え、汗をかいて汗腺の機能を高めるようにする ②有酸素運動でゆっくりと汗をかき、汗腺を鍛える ③入浴時に高温の手足浴と微温の半身浴を組み合わせた汗腺トレーニングを行う

質の悪い汗をかいてしまったときは、なるべく早く、におう前に固く絞った濡れタオルで拭き取る。市販のボディ用拭き取りシートを使うのもいいでしょう。



パパッと掃除術

★「シンク下」の掃除 ★



シンク下の収納扉を開けると、湿っぽい嫌な臭いがしませんか？ こんな時は、換気も兼ねて早めに掃除をしましょう。

シンク下も年数回は掃除しましょう



まず中の物を全部取り出し、ホコリ、ゴミなどを掃き出します。台所用の中性洗剤を薄めた液につけ、固くしぼった雑巾で全体を拭きます。カビを見つけたら、塩素系漂白剤を薄めた液で軽くこすって下さい。また、油污れなど水拭きだけでは落ちないしつこい汚れはアルカリ性洗剤をスポンジなどにつけ、軽

くこすります。この後、水で絞った雑巾で洗剤分を取り除きます。

最後にエタノールをつけた布で仕上げ拭きをします。エタノールは消臭・除菌作用があるので、嫌な臭いもなくなります。スプレー式の消臭・除菌剤を使えば、布など使わずに簡単に消臭・除菌ができます。

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！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 4歳の長男、そして5カ月の長女も連れて家族旅行をしたいと思っていますが、何か注意すべき点はありますか？

A. 赤ちゃん連れの旅行は思っているほど難しいものではありませんが、赤ちゃんのニーズを尊重し、赤ちゃんに合わせて予定を組むことが大切です。

まず、赤ちゃんの食事ですが、母乳をあげているのなら準備は万端です。粉ミルクをあげているのなら、粉ミルクと混ぜるのにミネラルウォーターを使いましょう。あるいは、少し奮発して便利な液体ミルクを使うのもい

いと思います。

清潔と健康を保つため、赤ちゃんの身体拭きは旅行中の必須事項です。おむつ替えの時はもちろん、感染症を移すリスクを減らすため、全員の手を清潔にすることも大切です。公共の場所でおむつを替える場合には、必ず替える場所を拭きましょう。

風邪などにかかっている人や喫煙している人には近づけないよう注意を払いましょう。

今月の「知っ得」情報

☆ さまざまな「高齢者の見守りサービス」が登場 ☆

▼ 1人暮らしなどの高齢の親の身を心配する人のために、さまざまな「高齢者の見守りサービス」が登場しています。例えば、セコムの「ココセコム」では、専用端末による緊急時の通報、担当者の現場急行といったサービスが受けられます。GPS機能により端末を携帯する本人の居場所を、ネットを通じて家族が検索できるのが特徴。「親の帰りが遅い」などのケースに対応します。月額料金は972円から。

▼ 東京ガスの「みまも〜る」は、ガスの利用状況から高齢者の日々の様子をうかがうサービス。自宅に通信装置などを設置し、1時間ごとのガスの利用量データを集めて毎日2回まで、家族にメールで知らせてくれます。NTTドコモの「家の安心パートナー」は、専用アプリを搭載した端末を室内に設置し、一定時間動きがない場合などにメールで通知してくれます。

▼ このほかにも、象印マホービンの「みまもりホットライン」、日本郵便の「郵便局のみまもりサービス」などがあるので、特徴を知って希望に合ったプランを選びましょう。



映画のある生活

【タイトル】 マッドマックス 怒りのデス・ロード
 【製作年】 2015年
 【製作国】 オーストラリア
 【監督】 ジョージ・ミラー
 【主なキャスト】 トム・ハーディ
 シャーリーズ・セロン、ニコラス・ホルト



■ 荒廃した近未来を舞台に妻子を殺された男マックスの復讐劇を描いた「マッドマックス」(1979)のシリーズ第4作。85年の前作「マッドマックス サンダードーム」以来30年ぶりの新作となります。

■ 同シリーズの生みの親、ジョージ・ミラーが再びメガホンを取り、マックスには過去3作のメル・ギブソンに代わって、新たに「ダークナイト ライジング」などのトム・ハーディが扮しています。共演にはオスカー女優シャーリーズ・セロン、『ウォーム・ボディーズ』のニコ

ラス・ホルトなど多彩な顔ぶれが終結。

■ 舞台は、資源が枯渇し、法も秩序も崩壊した世界。愛する者を奪われ、荒野をさまようマックスは、砂漠を支配する凶悪なイモータン・ジョーの軍団に捕らえられます。そこへジョーへの反乱を計画する女戦士が現われ、マックスは彼女たちと力を合わせ、自由への逃走を開始するのです。



■ ギャグ漫画の王様、赤塚不二夫の生誕80周年を記念して作られたアニメ「おそ松さん」。赤塚漫画の名作「おそ松くん」の六つ子が現代にいたらどうなるかを描いています。昨年10月からテレビ東京系で放送開始となりましたが、「おそ松くん」を知らない若い女性たちの間で人気に。

■ 成長して大人になった六つ子が織りなす下ネタやブラックジョークを交えた笑いが受け、関連グッズの売れ行きも好調。雑誌などとのタイアップも相次いでいます。自由奔放に生きてみたいと思ってもなかなか難しい現実社会。そんな中で、好き勝手に動き回る六つ子の感覚が新鮮で、うらやましく思えるのかもしれないね。

- 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

