

## 月刊ニュースレター

7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！

■7月。旧暦では「文月」。また、「七夕月（たなばたづき）」「女郎花月（おみなえしづき）」と呼ばれることもあります。

■1日は、節分や八十八夜などと同じ「雑節」の一つ「半夏生（はんげしょう）」。梅雨の末期であるこの頃に生える毒草の「半夏」にちなんで名づけられたと言われています。農家ではこの日までに田植えを済ませます。一部の地域ではこの日、田に植えた苗がタコの足のようになりしっかりと根付くようにと願い、タコを食べる習慣があります。

■22日の大暑を過ぎると全国的に梅雨が明け、盛夏が到来。暦的には小暑と大暑の間が暑中で、暑中見舞いはこの期間内に送り、それ以降は残暑見舞いに移るとされています。また、お中元は7月初めから15日ごろまでに贈るのが一般的ですが、8月にお盆を行う地域では、ひと月遅れで贈ることが多いようです。



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…暮らしの知識百科
- ・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



## “前向きな人は「がん死亡リスク」が低い”

■日常生活のさまざまな問題に前向きに対処する人は、そうでない人に比べ、がんで死亡するリスクが低い。国立がん研究センターや東京大学などの共同チームが、全国10都府県に住む、がんではない50～79歳の男女約5万5千人について平均9年余り追跡調査した結果です。

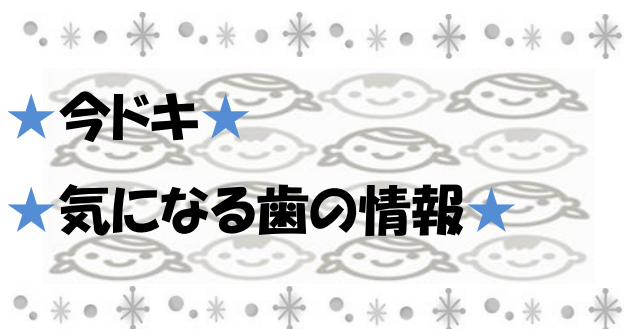
■研究チームは被験者に、日常経験する出来事や問題にどのように対処しているかをアンケート。回答として用意した6通りの行動パターンから判定する「前向き」「逃避型」「特に定まっていない」などという態度の違いや、特定の行動パターンによって、がんの発症や死亡のリスクに違いがあるかを調べました。



■その結果、「解決する計画を立て実行する」「誰かに相談する」「状況のプラス面を見つける努力をする」といった前向きな対処をする人は、特に態度が定まっていない人と比べ、がん発症のリスクには差がなかったものの、がんで死亡するリスクは15%小さくなっていました。

■脳卒中の発症リスクについても、同じ地区の人々で同様の追跡調査をしたところ、前向きに対処する人のリスクは低いという結果が得られました。チームは、問題の解決に前向きな行動を取る人は、検診を受けて病気を早く見つけたり早期に診断されたりする確率も高いため、がん死亡リスクの低減につながるのではないかとみています。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 「口の機能維持」対策は早めに §

「食べる、話す、笑う」など口は人間の根幹の機能を担い、充実した生活になくってはならないものです。しかし、年齢とともに、かんだり飲み込んだりするための筋肉や唾液の量などは気づかないうちに低下し、「オーラル・フレイル（口の機能の虚弱）」と呼ばれる口の機能低下を招きます。

オーラル・フレイルになると、虫歯や歯周病といった口の中のトラブルだけでなく、糖尿病や心臓病など全身の疾病につながる可能性もあります。イキイキとした生活を過ごすためにも普段から元気な口を保ち、オーラル・フレイルを予防することが重要です。



特に高齢者は適切なケアをすることで病気や介護の予防につなげることができます。

オーラル・フレイルを予防するため、口の機能を維持する対策を早めに始めましょう。しっかり噛めて、飲み込める、元気な口の機能を保つためには、「口の周り」の筋力、「かむ力」「飲み込む力」「口の清潔度」の4つがそろっていることが大切です。もし、「口の元気度」に課題があったら、目的に合わせて口を元気にするトレーニングを行いましょう。

例えば、発音や食べこぼしが気になる方は、「うー」と「いー」で口を大きく変化させ、「口の周り」を元気にしましょう。おいしく安全に食べるために「かむ力」を元気にするには、①左右で各10回ずつかむ ②両方で10回かむ ③飲み込む また、むせなどの症状が気になる方は、舌を少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込むトレーニングを行い、「飲み込む力」を元気にしましょう。食べることへの興味、カラオケやおしゃべりも、楽しみながら口の元気力を保つためのモチベーションにしましょう。

## 院長のひとりごと…



これからは蚊が多く発生する時期。2014年には東京都内の公園で、日本では約70年ぶりとなるデング熱の国内感染が確認されました。媒介したのはヒトスジシマカというヤブ蚊の仲間。東南アジアなどデング熱の流行地で感染した人の血を吸い、さらに同じ蚊が別の人も吸血したことで、感染を広げたと考えられています。できるだけ蚊に刺されないようにしましょう。

蚊の仲間は日本だけでも約200種類。そのうち病気を媒介するのはヒトスジシマカ、アカイエカ、ハマダラカ、コガタアカイエカ。海外ではその近縁種です。デング熱などの流行地域を訪れる場合、都市部や屋間でもできるだけ肌の露出を控え、手や首筋など肌の露出部には虫よけ剤を塗布しましょう。蚊は、白っぽいものより黒っぽいものに寄っていく傾向があるので、白っぽい服を着るのも蚊対策に有効とされています。





歯にいい  
レシピ



| 材料(2人分) |          |
|---------|----------|
| 生タコの足   | 1本(150g) |
| オクラ     | 6本       |
| キュウリ    | 1本(150g) |
| 青じその葉   | 4枚       |
| 梅だれ     |          |
| 梅干し     | 1個       |
| だし汁     | 大さじ1     |
| しょう油    | 大さじ2/3   |
| 酢       | 大さじ1/2   |

## タコとオクラのさっぱりあえ

これからの時期、ミスダコとオクラが旬を迎えます。この2つの夏の食材を、梅干しを使った「梅だれ」でさっぱり召し上がっていただけるレシピをご紹介します。冷涼感もありますよ♪



## 作り方



- ① キュウリは皮をしま目にむいて乱切りに、青じそは粗いみじん切りにします。オクラはへたとがくを切り落としてから熱湯でゆで、ざるにあげて水けを拭き、斜め半分に切ります。
- ② 梅干しは種を取り除いて果肉をたたいておきます。
- ③ タコは堅い大きな吸盤を包丁の刃先でこそげ取り、薄いそぎ切りにします。塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ざるに上げて水けをきります。
- ④ ボールに梅だれの材料を混ぜ合わせ、タコ、オクラ、キュウリ、青じその葉を加えてあえます。

※タコをしっかり噛んで、歯を丈夫にしましょう。

## 歯・メモ

### 1日に出る唾液の量はどのくらい？

1日に出る唾液の量はどのくらいだと思いますか？健康な大人で通常1日に1000~1500ml分泌されると言われています。高齢になると500ml程度に分泌量が減ってきます。

唾液には、歯の表面の食べかすを洗い流す洗浄作用、細菌などによって作られた「酸」を中和する緩衝作用、口腔内の細菌除去・粘膜などの細菌感染を予防する殺菌抗菌作用、歯のエナメル質を修復する再石灰化作用があるなど、虫歯予防をはじめ口の健康を保つのに不可欠な存在です。唾液を増やすには、まず食べ物をよくかむことです。かむ回数を増やすと、口の筋肉の動きの刺激で唾液の分泌が促されます。あとは、唾液のもととなる水分を十分補給しましょう。



## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ この夏、「ひまわり」の動きを観察してみませんか？ ☆

夏を代表する花「ひまわり」。花が太陽を追いかけて回る「日回り」が語源ですが、本当に太陽を追いかけるのでしょうか？

北米原産のひまわりがヨーロッパに渡ったころ、「この花は太陽の動く方向へ向きを変える不思議な花」と紹介されました。ひまわりはスペイン語やフランス語では「太陽について回る花」と呼ばれています。日本にはロシア、中国を経て江戸時代に伝えられましたが、伝来当時は「丈菊(じょうぎく)」と呼ばれていました。

しかし、その後、ヨーロッパなどと同じように、花が太陽を追いかけて回る「日回り」の名前が広まったと言われています。ひまわりを漢字で「向日葵」とも書くのも同じ意味です。

では、ひまわりの花は本当に太陽を追いかけて回っているのでしょうか。花を咲かせる前の若いつぼみを観察すると、太陽の光が来る方向へつつ

ぼみはゆっくり向きを変えていきます。

このダンスのような動きは、茎が生長する際に、太陽に当たっていない側の茎が先に伸びていくことから起きています。この生長の差は、オーキシンと呼ばれる植物ホルモンの分泌濃度が、日の当たる側と日の当たらない側で差があることによるものとされています。

若いひまわりは夕方に西を向き、夜の間に東に向きを変えて日の出を待ちます。つぼみが大きくなり花が開く頃には、生長が止まるために動かなくなります。ただ、夜間に東へ戻る動きは変わらないため、完全に開いた花は多くの場合、東向きに咲くのです。

この夏はひまわりを観察してみましょう♪

## 今日って何の日



## 7月10日は「納豆の日」

納豆の日は「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから、関西納豆工業共同組合があまり食べる習慣がないと言われていた関西における納豆の消費拡大のため、1981年に関西地域限定の記念日として決めました。その後、全国納豆共同組合連合会が1992年に改めて7月10日を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になりました。



近畿地方では実際のところ、納豆を食べる習慣はあまりないのでしょうか。総務省統計局の家計調査によると、1世帯当たりの納豆の支出金額(2014年)は、東北地方が4,936円と最も高く、次いで関東地方の4,011円。近畿地方は3番目に低い2,406円でした。

# 九星占い

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

**【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 ★

### 「食事はゆっくり楽しみながら食べる」

食事は食べることで人の運気を補充してくれる。十分な運気補充にはゆっくり楽しみながら食べること。また、簡単な食事では運気の補充を受けられない。食材では強い気が宿る季節の旬のものをできるだけ選ぶ。食器もできるだけ高級感のあるものの方がよい。



### 「『金』の厄除け・開運パワーは最強!」

貴金属には厄除け・開運パワーがある。特に「金」のパワーは強い。中国では昔から金は最高の縁起物として扱われてきた。結婚式場の金屏風も同じ意味で使われる。



# スマイルビューティー

## 『安心の「日焼け止め」選びで美しい肌を保つ』



真夏を迎え、シミ・ソバカス、シワの原因になる紫外線（UV）の量が急増します。紫外線への正しい対策を知り、美しく健康的な肌を保つようにしましょう♪

ドラッグストアの店頭には、スプレーやクリーム、シャカシャカと振って使う2層タイプまでさまざまな物が並び、どれを選べばいいのか迷います。専門家は「ファンデーションなどと同じように、まず自分の肌タイプに合う物を選ぶこと」と指摘します。肌荒れしやすい人にはジェルやスプレーなど負担が少なく付け心地がいいもの、乾燥肌の人には保湿成分入りのクリームがいいでしょう。

紫外線防止効果の表示には「SPF」と「PA」があります。赤く炎症を起こしてシミ・ソバカスの原因をつくるB波を防ぐのがSPF。肌の奥まで届きシワなど老化を促すA波を防ぐのがPA。街中と海辺の紫外線強度は異なるので、生活スタイルに合わせて選びます。高い効果の物を日常生活で使うと、肌への負担が大きくなります。日常生活ならSPF20～30、PA+くらいの数値の低い物をこまめに塗り直す方がいいでしょう。

一番大切なのは塗り方です。顔の中でも①おでこ②鼻③両ほほの高い位置④あごなど出っ張っている部分ほど紫外線を浴びやすいです。この4カ所に日焼け止め剤をのせ、顔の内側から外側にむらのないように広げます。二度塗りしてもいいでしょう。ビタミンCの摂取など体の内側からのケアも大切です。



## 暮らしの知識百科

### ★ 食品加熱時の「突沸」 ★



■ 飲み物などを加熱した場合、急激に沸騰し、中身が飛び散る「突沸（とっふつ）」という現象が起きることがあります。液体を温めると、温度が沸点に達して泡が出始め、沸騰します。まれに、沸点に達しても泡が出ない過熱状態になる場合があります。過熱状態の液体に何らかの刺激が加わると、突然、爆発するように沸騰し中身が飛び出る状態が発生します。この現象が突沸です。

■ 電子レンジの自動「あたため」機能を使って飲み物を温めると、温めすぎて突沸することがあります。取扱説明書に従って使いましょう。また、ガスコンロやIHクッキングヒーターで、みそ汁やとろみのある食品を温め直すときも突沸することがあります。食品を温め直すときは火力を弱めにし、かき混ぜながら加熱しましょう。

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. 1才3カ月の娘ですが、夜の睡眠時の呼吸が不規則で不安です。定期的に呼吸ができていた時もありますが、時々寝息が若干荒くなり、数秒間ほど呼吸が止まることもあります。

A.睡眠のリズムは覚醒状態に近く、眼球が急速に運動しているレム睡眠と、静かに眠っているノンレム睡眠とに大きく分けられ、さらにノンレム睡眠は浅い睡眠から深い睡眠まで4段階に分けられています。

このレム睡眠とノンレム睡眠は交互に出現し、セットになって一晩に何回か繰り返します。この周期は新生児期で40～50分、3か月を過ぎると50～60分、2歳で75分

になります。

ノンレム睡眠期には安定している呼吸、心拍、血圧も、レム睡眠期には不安定になり、夢を見て動いたり、突然泣いたりすることもあります。

また、10秒未満の呼吸休止に病的な問題は少なく、乳幼児突然死症候群も発症ピークは2～4か月頃で、6か月を過ぎると激減しますので、突然死の心配はあまりありません。

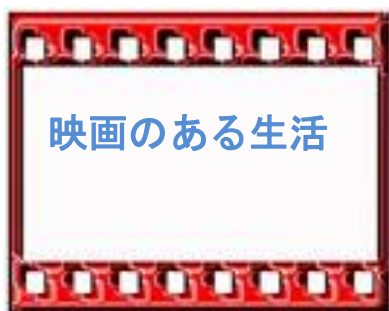
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 運転機会が少なければ「カーシェアリング」が経済的 ☆

▼複数の会員間で共同で自動車を利用するカーシェアリング。運転する機会や距離が少ない人にとっては、マイカーを保有するよりトータルの費用が少なく済むことから、ここ数年、利用者が急増しています。

▼利用するにはサイト上で会員登録をし、日時や利用拠点をスマホやパソコンから予約します。乗車の際は専用のICカードなどで解錠し、車内に保管されているキーを取り出して運転。使い終わったら同じ場所に返却します。

▼気になる料金体系ですが、乗った時間に比例する部分と走行した部分に比例する部分があり、両者を合算する方式が主流となっています。例えばオリックス自動車の場合、時間料金が15分あたり200円。これに走行距離1キロあたり15円が加算されます。長く乗るなら、割安な6時間、12時間パック料金制もあります。各社とも月額基本料金が徴収されますが、実際に車を利用すると、基本料金は利用料の一部として充当されます。



【タイトル】 さよなら人類  
 【製作年】 2014年  
 【製作国】 スウェーデン・ノルウェー  
 フランス・ドイツ合作  
 【監督】 ロイ・アンダーソン  
 【主なキャスト】 ホルガー・アンダーソン  
 ニルス・ウェストブロム



■独特のスタイルで異彩を放つスウェーデンの鬼才ロイ・アンダーソン監督が、『散歩する惑星』『愛おしき隣人』に続く「リビングトリロジー」の最終章として、4年の歳月をかけて完成させた不条理コメディ。第71回ベネチア国際映画祭金獅子賞を受賞した作品です。

■主要な登場人物は、面白グッズを売り歩く冴えないセールスマンのサムとヨナタン。二人は行く先々でさまざまな人生を目撃します。ワインを開けようとした男が心臓発作を起こして絶命するが、妻はそれに気がつかなかったり、

臨終寸前の老女が宝石の詰まったバッグを天国に持って行こうとして手放さなかったり。また、18世紀のスウェーデン国王率いる騎馬隊が、現代のバーに現われもします。

■以上のようなブラックでシュールなエピソードの数々が、細部まで緻密に計算され尽くした、絵画のような39シーンで語られています。



■「乙女なおじさん」って、ご存知ですか？ヨガやバレエ、フラダンスなど女性の趣味とされるものに、女性に混じって挑戦する中年男性のことです。最近、この「乙女なおじさん」が増えていると聞いてビックリ。男性歓迎のスクールもあり、手芸などに続くおじさんの手習いとして浸透しつつあるようです。

■「乙女なおじさん」の増加について、消費者の行動を研究している専門家は「交流サイトなどで同好の士を発見することで、安心感が生まれ、異性の趣味と思われていた分野に飛び込みやすくなったのではないのでしょうか」とみています。皆様のご家族や周りには「乙女なおじさん」はいませんか？

- 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**

