

月刊ニュースレター

8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！

■8月。7日が二十四節気の「立秋」。初めて秋の気配が現れてくる頃とされ、暦の上では秋となりますが、厳しい暑さは続きます。23日の「処暑」（暑さが峠を越えて後退し始めるころ）を過ぎれば、朝晩には少しずつ秋の気配を感じられるようになります。

■11日は今年から祝日として施行される「山の日」。1996年から祝日となった「海の日」に遅れること20年。山好きには待望の祝日です。これで、祝日のない月は6月だけになりました。

■13～16日は月遅れの盆。お墓を掃除し、仏壇を清め、盆棚（精霊棚、先祖棚ともいいます）を飾り、ご先祖様の精霊を供養します。

■また、夏の風物詩ともいえる「夏の甲子園」。今年は7日から熱戦が繰り広げられます。キャッチフレーズは「ワクワク、ドキドキ、甲子園」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



“「带状疱疹」は水痘ワクチンの接種で防ぐ”

■激しい痛みを伴い、高齢者では寝たきりの原因となるケースもある「带状疱疹^{たいじょうほうしん}」。厚生労働省が今春、水痘ワクチンの効果・効能に「50歳以上の带状疱疹の予防」の追加を承認したことにより、今後、50歳以上ではワクチンによる带状疱疹の予防が広がりそうです。

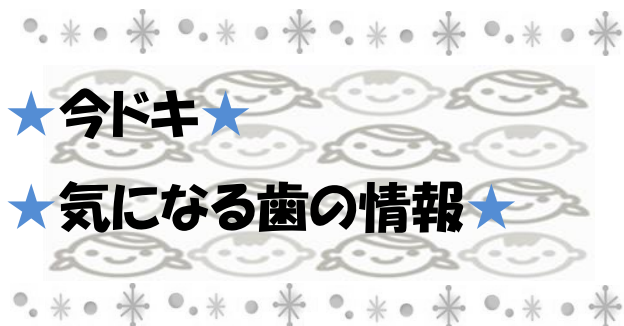
■带状疱疹の原因は、子どもの頃に感染しやすい水痘・带状疱疹ウイルス。加齢や過労、ストレスなどで免疫の働きが低下することで、体の奥に潜んでいた水ぼうそうウイルスが再活性化して発症します。がんや糖尿病、アトピー、膠原（こうげん）病や妊娠がきっかけになる場合もあります。

■症状は、チクチク、ピリピリする痛み

が起こった後、数日で体の左右どちらか片側に赤い発疹ができて帯状に広がり、水ぶくれになります。発疹がしやすいのは胸、腹部、背中、顔、頭部など幅広く、重症化すると顔や頭部では視力障害が起こったり、顔面神経マヒを起こして口が閉じられなくなったりします。

■大人のワクチン接種は全額自費で、費用の目安は1万円前後。効果は10年程度とされます。これまではワクチンで重大な副作用が起こっても救済措置がありませんでしたが、水痘ワクチンの効果・効能に50歳以上の予防が追加承認されたことにより、健康被害が生じた場合、公的な救済措置の対象となります。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「歯ぎしり」による悪影響 §

上下の歯をすり合わせたり、食いしばりする「歯ぎしり」。自分ではなかなか気づかず、周りから指摘されて気づくというのがほとんどです。歯ぎしりは、一緒に寝ている人などに迷惑を及ぼすだけでなく、歯ぎしりをしている本人の歯などにも悪影響を及ぼします。

歯ぎしりは多因子疾患とされ、起きるメカニズムは正確にはわかっていませんが、最近はストレスとの関連が深いことが指摘されています。歯ぎしりをするにより、ストレスから来る不安や憂鬱を発散させているというわけです。

歯ぎしりの本人への影響ですが、



歯は垂直の力には耐えられる構造となっているものの、歯ぎしりのような横からの力には弱くなっています。このため、歯ぎしりが長期間続いた場合には、歯と歯槽骨を結合する歯周組織が傷んでしまう恐れがあります。また、歯周組織の状態が良くても、歯ぎしりによって歯が摩耗したり、咀嚼(そしゃく)筋や耳の前の顎関節に負担がかかることもあります。

歯ぎしりの治療法は残念ながらまだ確立されていません。しかし、歯ぎしりによる歯や顎関節への負担を軽減することは可能です。歯に加わる力を分散させるために、マウスピースを付ける方法が一般的になっています。マウスピースを着用する前に虫歯などの治療を行い、着用期間中は歯ぎしりの原因とも考えられるストレスをため込まないよう、生活習慣の改善も試みましょう。

特定の薬を服用している場合は、薬を変えると症状が軽くなるケースもありますので、まずは専門知識を医師や薬剤師に相談してください。

院長のひとりごと…



「減塩」の取り組みが広がっていますが、山形県米沢市では「ご当地ラーメン」のスープを残す運動も始まったようです。米沢市のご当地ラーメン「米沢らーめん」。しょうゆ味のあっさりとしたスープに細めのちぢれ麺を合わせるのが特徴で、“郷土料理”として地域で親しまれています。そんな米沢らーめんの店主らが減塩運動に立ち上がったのです。具体的には、減塩のためにスープを残す客は「うめえげんどもスープのごすじゃあ」（米沢弁で「おいしいのですがスープは残します」）と書かれたカードで店に意思表示。店に対し「スープを残すのは味が悪いからではなく減塩のため」と伝えるわけです。参加店舗は現在 19 店。最終目標は「スープまで飲み干せる減塩ラーメン」の開発。日本人は世界保健機関の目標量のほぼ2倍の食塩を摂取しています。地域や家庭で減塩を進めたいものです。





歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
カボチャ 1/2	約 800g
鶏ひき肉	200g
だし汁	3 カップ
ショウガのしぼり汁	大さじ 1
塩	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1 1/2
酒	大さじ 2
しょう油	小さじ 1

カボチャの鶏そぼろあんかけ

カボチャが旬を迎えます。カボチャには体内でビタミンAに変換されるカロテンが多く含まれています。ビタミンAは歯のエナメル質を強化するので、歯が丈夫になりますよ。



作り方



- ① カボチャは3~4cm 四方に切りそろえます。
- ② 底の広い浅めの鍋に①を皮を下にして並べ、水2カップを注いで中火にかけます。煮立ったら塩小さじ1、砂糖を加え、ふたをして12~13分煮ます。
- ③ 別の鍋にひき肉と酒を入れ、中火で炒ります。ひき肉が白っぽくなったら、だし汁を注いで強火に。煮立ったらあくを取り、塩小さじ1、しょう油で味付けます。同量の水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火を止めてショウガのしぼり汁を加えます。
- ④ ②の煮汁がほとんどなくなったらふたを取り、鍋を揺すって汁けを飛ばします。粉がふくくらいになったら器に盛り、③のそぼろあんをかけて出来上がり。

歯・メモ

「70歳で上下32本全歯とも健全」の秘訣は？



虫歯予防デーの日、沖縄の「琉球新報」に、沖縄県南城市に住む70歳の島袋朝章さんの健康な歯のことが取り上げられていました。島袋さんは、毎日食後、時間をかけて歯を磨くことで、上下32本全歯とも健全。虫歯も1本もないという、地域でも評判の歯の持ち主。島袋さんは幼い頃から豆腐が好きだったほか、落花生にも目がなく、いつも食べていたそうです。大豆にはタンパク質やカルシウムなどが多く含まれることも、歯を丈夫にしている要因かもしれません。歯石を取ってもらうために歯科医院にも通います。「80歳まで歯を20本残しましょう」の提唱に、島袋さんは「歯は大丈夫だろうが、命が80歳まで持ってくれるか」。自慢の歯を輝かせながら大笑いしたそうです。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 食費を節約できる「キッチンガーデニング」☆

食べずに捨ててしまうネギや三つ葉などの根、大根やニンジンの頭は再生栽培できます。食費を節約できるキッチンガーデニングをご紹介します♪

野菜の再生栽培の基本は、ごくシンプルな「水耕栽培」。水につけておくだけ。それだけで根や頭から野菜が再生し、食べられるようになります。収穫までの期間は早いもので1~2週間ぐらいい。日当たりの良い窓際などに置いて、カーテン越しに日光にあててあげるとよく育ちます。

再生栽培を成功させる秘訣は、根元やヘタ、頭の部分は余裕をもって残しておくこと。ネギや水菜などは根元から3~5cmでカットし、ニンジンや大根などは頭の部分を2~3cmでカットします。小松菜などの葉物は、内側の新芽の部分を4~5枚残しておくことで再生が早くなります。

野菜が水に浸かりすぎると腐りやすくなるので、基本の水の量は根っこが水に浸る程度。ニン

ジンや大根は切り口が水に浸る程度で育てましょう。注意点としては、又メリや腐敗を防ぐため、こまめに水を換えること。また、水を換えるたびに野菜と容器をさっと洗いましょう。長く水につけておくと痛んでくるので、一度収穫したら捨てます。

育てやすく、短期間で収穫できるものとして、おススメは豆苗です。根の上2~3cmで切り、根が見つかるくらいの水を注ぎます。明るい場所に置いておくと、4~5日で伸び始め、2週間ほどで収穫できます。

また、芽が出てしまったイモ類は、切って水につけておくと芽が伸び、1カ月ほどで葉が大きく育つので、観賞用に向きます。

今日って何の日



8月5日は「タクシーの日」

わが国で最初にタクシーが誕生したのは1912年8月5日で、この日、東京・有楽町の数寄屋橋付近（現在の有楽町マリオンの地点）に設立された「タクシー自動車株式会社」が、タクシーメーターを装備したT型フォード6台で営業を開始しました。全タク連ではこの日を記念して、1989年に8月5日を「タクシーの日」と決めました。

このタクシーがそれまでのハイヤーと異なる点は、料金算出にタクシーメーターを採用したことでした。当時の料金は最初の1マイル（1600m）が60銭、加算料金は1/2マイル増すごとに10銭、待ち料金は5分ごとに10銭などとなっていました。



九星占い

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

【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 ★

「夫婦や親子関係の改善には「虎」の置物」

虎は西を守る聖獣で「四神」のひとつ。

邪気の侵入を防ぐ働きがある。

特に夫婦や親子関係の改善に大きなパワーを発揮する。

置き場所は家族全員が使う玄関やリビング。

部屋の西側か入口を入れて左側に置くと効果的。



「開運には若々しさを保つことが重要」

若々しさは生気があふれている証拠。

生気が満ちていれば開運にもつながる。

若々しさを保つには活力の方位である東に赤いグッズを飾る。

赤い花、または赤いガラスの置物が最も効果的。

スマイルビューティー

『「寝る前スマホ」が老化を加速』



老化のスピードには、体内時計の乱れが関係していることがわかっています。体内時計を乱す要因として注意したいのが就寝前のスマホ。画面のブルーライトが脳に「朝だ」と誤った認識をさせるからです。

体内には、体を活動や休息に適した状態にしたり、体温やホルモン分泌を変動させたりする、1日のリズムがあります。このリズムをつくるシグナルを発するのが体内時計で、時計遺伝子によってコントロールされています。この時計遺伝子に何らかの異常が起きて体内時計が乱れると、老化のスピードが速まったり、メタリックシンドロームになりやすくなったりすることが、動物を使った研究からわかっています。

そこで力を発揮するのが、体内時計の情報を伝えるメラトニンという物質。メラトニンには基本的に、夜間に分泌量が増え、昼間の分泌量は少ないという明確なリズムがあり、全身の細胞に“夜が来た”という時刻情報を伝え、睡眠や休息を促す役割を担っています。

老化予防にはメラトニンをきちんと分泌させて深い眠りを得ることが重要ですが、夜に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制されて、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりしやすくなります。特に気をつけたいのが「寝る前スマホ」。液晶画面のブルーライトが網膜に強い刺激を与え、脳に『朝だ』と誤った認識をさせてしまいます。メラトニンの分泌を高めるには、大根、アシタバ、春菊などメラトニンを多く含む野菜も有効です。



暮らしの知識百科

★ 健康食品の「機能性表示」★



■食品の「機能性表示制度」が昨年4月から導入されました。いわゆる健康食品について一定の「科学的根拠」があれば、消費者庁への届け出により、事業者の責任で機能性を表示できる制度です。消費者庁が審査し、表示を許可する保健機能食品制度（通称トクホ）とは異なります。

■機能性を表示するための科学的根拠ですが、製品そのもので有効性を証明するか、も

しくは論文情報から成分の有効性を示せばよいことになっています。後者の場合、成分に有効性はあるといえますが、製品に有効性があるかはわかりません。最終製品にはさまざまな成分が含まれており、それらが相互作用を起こしてしまう可能性があるからです。また、その成分が実際にどれだけ入っていれば効果があるのか不明な場合も多くあり、利用には注意が必要です。

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、参考に見てみてください。



Q. 3カ月の長男を完全母乳で育てています。母乳ではビタミンD欠乏症になりやすいと聞きましたが、どういう点に注意すればいいでしょうか。

A. ビタミンDは腸管でのカルシウム吸収を促進する大切な働きを持っています。

ビタミンDが欠乏すると骨に異常が起き、まず歩きがおかしくなりますが、乳幼児はもともとO脚なので、親は本当のくる病になるまでは気がつかないことが多いです。ところが、質問にあるように、乳児の場合、母乳だけではビタミンDが不足することがわかっています。

ビタミンD不足分を補うには、毎日の日光浴が必要となります。皮膚に紫外線が当たると、コレステロールからビタミンDが合成されるからです。

日差しの弱い東北地方あたりでも、両手と顔だけ1日10～15分、日に当たればビタミンDの合成には十分とされていますので、通常の日光浴でおおむね必要最低限はカバーできます。

今月の「知っ得」情報

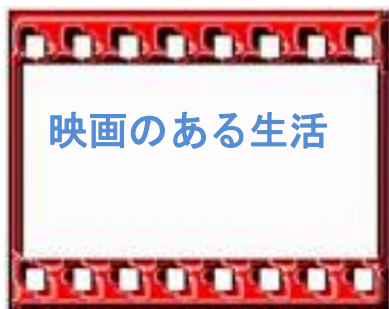
☆ 早めに予約すると運賃が割引になるサービス ☆

▼ 飛行機や鉄道では早い時期に予約をすれば、通常より運賃が割安になるサービスがあります。秋の行楽シーズンに国内旅行を計画している方は利用を検討されたらどうでしょうか。

▼ 航空会社では、日本航空が「先得」「特便割引」を実施。搭乗日の何日前までに予約を済ませるかによって複数の割引タイプがあり、通常、早ければ早いほど割引幅は大きくなります。例えば 75 日前までの予約を対象とするタイプは普通運賃に比べて最大 8 割ほど安くなります。予約は同社の公式サイトで手続きをすれば OK。全日空も「旅割」でほぼ同様のサービスを実施しています。

▼ 気になるのは予約後のキャンセルの自由度。全日空の場合、予約を取った日を含めて 3 日以内に代金を支払う必要があり、支払い後に予約をキャンセルすると、取り消し手数料が発生します。手数料率は搭乗日に近いほど高く、75 日前での取り消しで運賃の約 10%、13 日前～出発時刻前なら約 60%。これに別途 1 枚 430 円の払い戻し手数料がかかります。





【タイトル】 バクマン。
 【製作年】 2015年
 【製作国】 日本
 【監督】 大根仁
 【主なキャスト】 佐藤健、神木隆之介
 小松菜奈、桐谷健太、新井浩文



■『デスノート』の原作コンビ・大場つぐみ&小畑健による大人気コミックを、『モテキ』の大根仁監督が実写映画化した青春ドラマ。性格の違う高校生 2人がタッグを組んで漫画家への道を歩いていくさまを描いています。実在の漫画作品や週刊少年ジャンプが実名で登場するほか、劇中使用される漫画の原稿は小畑自身が描きました。

■高い画力に恵まれながらも夢を持たず普通の生活を送ってきた高校生の真城（佐藤健）は、同じクラスの高木（神木隆之介）から一緒に漫

画家になろうと誘われます。プロの漫画家だった叔父を過労で亡くした過去を持つ真城は断りますが、思いを寄せる声優志望のクラスメイト・亜豆（小松菜奈）の言葉をきっかけに、週刊少年ジャンプでの連載を目標に漫画づくりに励みます。2人は漫画家としての第一歩を踏み出しますが、行く手には壁が立ちはだかるのでした。



■「スマホ老眼」という言葉をご存知ですか。通常は老眼にならない若い世代に老眼のような症状が起きることを、そう呼んでいます。本来の老眼は老化で水晶体の弾力がなくなることが主な原因ですが、スマホ老眼はスマホを注視し続けることで水晶体を調節する毛様体筋が凝り固まることが原因です。

■スマホ老眼になる悪習慣は、歩きながらや電車の中でのスマホ。スマホを持つ手元が必ずブレ、画面が細かく動くために注視する目に負担がかかることになります。また、寝転がってのスマホも、座っているときよりも手元にピントを合わせようとして目が疲れるようです。大切な目をいたわってスマホを使いましょう。

- 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

