

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。日の暮れが早くなり、夜が長くなることから、旧暦では長月（ながつき）と呼ばれます。月初めは残暑が残りますが、秋分を迎える頃には秋が深まってきます。台風の襲来や秋の長雨など天候が変わりやすい時季ですので、健康管理には気をつけたいものです。

■9月といえば、お月見。今年は「仲秋の名月＝十五夜」がちょうど15日となりました。十五夜は、仲秋（旧暦8月）の満月に祈りを捧げる中国の風習が遣唐使によって伝えられたものです。ただ、実際に満月となるのは16日の夜から17日にかけてです。

■19～25日の7日間が秋のお彼岸。彼岸はもとも仏教用語で、悟りの境地である来世を川の向こう岸「彼岸」と呼んでいたのです。秋の彼岸は収穫の頃で、豊作への感謝と先祖供養で「おはぎ」を供えます。



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



“自己採血で短時間・低料金の「健康診断」”

■国の規制緩和を受け、利用者が自分で指先から血液を採取し、短時間・低料金で血液検査ができる「プチ健康診断」が広まってきました。健康診断を受ける機会が少ない主婦などの健康維持に役立ちそうです。

■自己採血による血液検査は、大手の調剤薬局などが調剤薬局を併設したドラッグストアやコンビニなどで行っています。利用者は、薬剤師の説明を受けながら細い針が付いた親指大の器具を自分の指先に押し付け、4～5滴の血液を採取します。それを遠心分離機にかけ、検査に必要な血漿（けっしょう）を店員に渡せば、早ければ1週間後に検査結果がわかります。所要時間は10



～15分です。

■検査料金は検査項目の数によって異なります。例えば、ファーマライズ薬局の検査項目は「ヘモグロビンA1c」など最大4項目で、料金はワンコインの500円。健康ライフコンパスが運営するサービス「じぶんからだクラブ」では、「クレアチニン」（腎臓機能）や尿酸など13項目を検査でき、料金は約3,000円となっています。

■手軽に受けられる健康診断ですが、血液検査だけでは発見できない疾患もあるので、疾患の予防や早期発見につなげるため、他の健康診断とうまく組み合わせた使い方が求められそうです。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 抜歯しないための「根管治療」§

最近の歯科医療では、虫歯が歯の奥深くまで進行している場合でも、歯を抜かないで治療できることが多くなっています。それを可能にしたのが、「根管治療」と呼ばれる歯の内部の治療です。

根管治療は、細菌や腐敗産物で汚れた根管（神経など歯髄が通っている細い管歯）を清掃消毒し、薬で隙間なく封鎖する処置のことで、虫歯の除去、根の清掃、根の消毒、根の再建という流れで段階的に治療が行われます。

虫歯が進行し、虫歯菌が神経まで到達してしまった場合、歯髄が生きていれば「歯髄を取り除く治療＝抜歯」を行いま



す。一方、すでに歯髄が死んでしまった状態で、根管を通じて感染が根の先の部分に及んでいるときには感染根管治療が行われます。この2種類の治療をしても経過が良くならない場合は、病巣を外科的に除去する外科的根管治療を行います。この方法で何とか歯を残すことができますが、それでも良くならなければ最終的な判断として抜歯の可能性もあります。

一度、根管治療を行ったにもかかわらず、再度感染した場合は再治療が必要になります。1度目の根管治療がきちんとなされていれば、再発の可能性は低くなりますが、不十分だと2回、3回と治療を繰り返すことになります。回数を重ねるごとに治療の成功率は下がります。再治療ではかぶせ物や詰め物を壊すことになるので、初回に適切な治療を行うことが重要です。

初回の治療では、治療後に痛みが出ないように、また再感染を防ぐために、傷んだ神経組織を取り残さないようにすることが求められます。神経の本数は歯によって異なるため、レントゲンなどで神経の本数や形状、感染状態を正確に把握することも求められます。

院長のひとりごと…



今年4月から34歳以下の禁煙治療にも公的保険が適用され、治療費の自己負担が軽減されることになりました。禁煙治療はニコチンを皮膚から吸収する貼り薬や飲み薬で禁断症状を抑えます。従来、保険適用の対象は「1日に吸う本数×年数」で示すプリンクマン指数が200を超す人でした。しかし、20代などは喫煙年数が短く、医師に「ニコチン依存症」と診断されても約8割が対象外になっていました。そこで、厚労省が制度を見直し、34歳以下は基準を満たさなくても、依存症と診断されれば保険適用となったのです。

禁煙外来



禁煙治療は必ず成功するわけではなく、日本禁煙学会によると、治療を始めてから1年後の禁煙継続率は35%です。しかし、喫煙歴が長いとがんだけでなく、脳卒中や心筋梗塞、肺気腫などさまざまな疾患リスクが高まります。周囲の若い喫煙者に保険適用を教えてあげ、禁煙を勧めてください。



歯にいい
レシピ



カマスのチーズ大葉フライ

カマスはサンマよりひと足先に旬を迎える秋告魚です。定番は塩焼きですが、どんな調理にも向いています。天ぷらやフライ、酒蒸しにホイル焼きに煮つけなど、いろいろ楽しめます。



作り方



- ① カマスは下処理をし、三枚におろします。
- ② 塩コショウで下味をつけ、お腹にチーズと大葉をのせたら薄力粉を軽くふっておきます。
- ③ 薄力粉・卵・水を混ぜて衣をつくります。②を衣にくぐらせ、パン粉をしっかりとまぶします。
- ④ ③を 170～180 度の油でカラリと揚げます。

※カマスの身とチーズ・大葉がバラバラにならないように、重ねたら薄力粉をまぶし、くっつきやすくしましょう。

材料(2 人分)	
カマス(小さめ)	2 匹
とろけるチーズ	80g
大葉	4 枚
薄力粉	大さじ 1
(衣)	
薄力粉	1/4 カップ
卵	1 個
水	100cc
パン粉	1 カップ

歯・メモ

4000 年も前の古代エジプトに歯科医師が存在



歯痛は大昔から人を苦しめ続けていたようです。世界の遺跡から発見される古い人骨には、人為的な抜歯の痕跡が見つっています。パピルスの記録などによると、4000 年も前の古代エジプトではすでに歯科専門の医師が存在しており、発掘された人骨に治療の跡が見受けられます。抜歯だけでなく、歯槽骨に穴をあけ、歯根の周りにたまった膿を出すような手術も行われていました。古代メソポタミアでも口腔外科の治療が行われ、ハンムラビ王法典には治療に失敗した場合の刑罰まで規定されています。しかし当時は、まず歯の痛みから開放されることを考えていたようです。痛い歯は抜歯するしかないことを、長老たちの経験から伝えられていたのでしょう。歯科治療の幕開けです。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ プランター栽培でも長く収穫が楽しめる「ナバナ」 ☆

ナバナは栽培期間が長く、9月中旬に種をまくと1月頃まで収穫を楽しめます。標準サイズ以上のプランターであれば、ベランダでも栽培できます。

ナバナは「食用菜の花」「菜花」「なばな」「花菜」など、さまざまな名前で流通していますが、基本的にどれも同じで、アブラナ科のつぼみ、花茎、若葉を食用とする野菜の総称です。

品種によって夏まき、秋まきのタイプがありますが、家庭菜園で無農薬栽培を行う場合、虫害が避けられる秋まきがおススメです。

プランターへの直まき、ポット育苗後の定植、どちらも可能ですが、直まきのほうが余計な手間がかからずおススメです。直まきでは、15cmの間隔で1カ所あたり種8粒程度の点まきにします。幅が65cmのプランターであれば、プランターのサイドから10cmのところから1点。そこから15cmおきに合計4点まきます。種が隠

れるくらいに土をかぶせ、十分に水を与えておけば3日ほどで発芽します。

発芽後の管理は、水やりと間引き、追肥です。水やりは、土表面が乾いたら、プランターの排水口から水が流れ出るまでたっぷりと与えます。間引きは、葉の重なり具合を見ながら数回に分けて行い、状態の良いものを残すようにします。最終的に各点1株を残し、プランター全体で計4株になるようにします。追肥は、葉色や生育の状況を見ながら、2~3週間おきに行います。

11月に入ると株の中心部分からつぼみが伸びてきます。これを収穫すると脇からつぼみが次々に出てきます。取り遅れないようにしましょう。若葉も食べられます。

今日って何の日



9月12日は「宇宙の日」

わが宇宙の日は、世界中が協力して宇宙や地球環境について考えようという国際宇宙年(ISY)であった1992年に、日本の科学技術庁(現・文部科学省)と宇宙科学研究所(現・宇宙航空研究開発機構宇宙科学研究所)が制定した記念日。日にちについては、一般の方から「宇宙の日」にふさわしい日を公募。その結果、1992年に毛利衛宇宙飛行士がスペースシャトルで初めて宇宙へ飛び立った日の「9月12日」が選ばれました。以後、毎年9月12日を「宇宙の日」、宇宙の日を含む約1カ月間を「『宇宙の日』ふれあい月間」として、「宇宙ふれあいフェスティバル」などさまざまな行事が行われています。



九星占い

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

【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 ★

「冷蔵庫も運気を左右する大切なアイテム」

冷蔵庫の気が乱れていると中の食物やキッチンの気も乱れる。冷蔵庫の中はきちんと整理整頓し、清潔にしておく。古い食品は定期的にチェックして早めに処分すること。冷蔵庫の外側に紙やメモを貼るのも気を乱す要因になる。扉には何も貼らずスッキリきれいにしておくこと。



「ジュエリーは北にしまおうと運気アップ！」

ジュエリーは「金」の気を持つ。「金」の気は「土」の中で生じ、「水」で増える。このためジュエリーは土の中のように暗い場所や、「水」の気を持つ北の方位にしまおうと金運、交際運がアップ。

スマイルビューティー

『「ゆっくり深い呼吸」で健康と美肌を守る』



気がつくとなんだか息が苦しい。そう感じるときは、無意識に呼吸を浅くしています。呼吸が浅いと代謝が落ち、肌の調子などにも影響します。ゆっくり深く呼吸するための方法をご紹介します♪

専門家によると、呼吸器系の疾患ではないのに、ストレスや長時間のデスクワークなどによって「なんとなく息苦しい」と感じる浅い呼吸の人が増えているそうです。呼吸が浅いと血流が悪くなるため、頭痛、肩こり、むくみ、便秘、疲労感などのさまざまな不調も起こってきます。

代謝も悪くなるので、肌にも当然ながら影響します。肌のターンオーバーがうまく繰り返されないと、シミやしわが増える原因にもなります。ダイエットにも影響します。代謝が悪いと脂肪がうまく燃焼されず、ダイエットの効果が抑えられてしまうのです。

これらの不調を解消するなら「ゆっくり深い呼吸」をすることです。心に余裕があるときや安心してるとき、呼吸はゆっくり深くなりますが、緊張やストレスを感じると無意識のうちに速く浅い呼吸に変わります。ゆっくりとした深い呼吸は副交感神経に働いて、血管が開き、末梢まで血流がよくなります。

「ゆっくり深い呼吸」のとても簡単な方法をご紹介します。順天堂大学医学部小林弘幸教授が提唱している「1対2の呼吸法」。ゆっくり1数える長さで息を吸い、その倍の時間をかけて息を吐くという、シンプルなものです。「ゆっくり深い呼吸」を実践して、健康と美肌を守りましょう。



暮らしの知識百科

★「着衣着火」に注意！★

■「着衣着火」とは、調理中のガスコンロの炎などが着ている衣服に着火することです。消防庁によると、13年中の全国の着衣着火による死者数は121人で、火災の中で2番目に多い死者発生原因となっています。

■発生状況を見ると、「家事従業中」が最も多く、そのほとんどが調理中にパジャマやシャツなどの袖や裾に着火したものです。原因として、加齢に伴う身体機能の衰えのほか、白

内障によってガスコンロの炎が見えにくくなることもあげられます。

■もし、着衣に火が付いてしまった場合は、落ち着いて水をかけるなど消火を行きましょう。ガスコンロなどを使う場合は、袖などが接しないようにしたり、適切な火力に調整したりするようにしましょう。

■普段から燃えにくい衣類を身に着けることも大切です。



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. 4カ月の長男です。夜中に熱を出したときなど、時間外診療に連れて行った方がいいのかどうか迷います。どういう症状なら時間外診療、救急外来に行く必要がありますか？

A. 生後6カ月未満のお子さんが37.5度以上の熱を出したときには、ぜひ医療機関を受診してください。また、その月齢の子がいつもの半分しか母乳・ミルクを飲まない状態が半日以上続くような場合にも、夜間であっても病院に連れて行ってください。

小さいお子さんでも、ただの風邪ということもありますが、月齢が小さければ小さいほど症状に乏しいので注意が必要です。重い病

気なのに症状は熱しくない、あるいは、熱もないのに飲めないだけということもありますので、時間外であっても連れて行きましょう。

それよりも大きいお子さんについては、なんらかの症状があり、つらくて眠れないときには時間外でも病院に行きましょう。例えばゼイゼイがひどい、犬が鳴くような変な咳をしている、どこかが痛い、何度も何度も吐くといった症状の場合です。

今月の「知っ得」情報

☆ 低金利下で旅行会社の「旅行積み立て」にお得感 ☆

▼大手旅行会社の積み立てサービス「旅行積み立て」が人気を集めています。お金を積み立てるとボーナスが加算され、積立金額を上回る額を旅行商品に使えるものです。背景には、日銀のマイナス金利政策などに伴う低金利で、資産運用が難しくなっていることがあるようです。

▼例えば、JTBの旅行積立商品「たびたびバンク」では、満期まで積み立ててから使うプランで年利換算1.75%の上乗せ額が受け取れるようになっています。阪急交通社の旅行積み立てサービス「たびだち」では、1～2年間、毎月3,000円以上を積み立てていくと、年利換算で1.8%を上乗せした額を旅行商品に使えます。

▼積み立てプランは、各社とも毎月払いコースのほか一括払いコースがあり、毎月積み立てるコースより上乗せ額が大きくなります。例えば、エイチ・アイ・エスの旅行積立商品「貯(た)めチャオ」では99万1080円を6カ月間預け入れた場合、期間満了後に8,920円多い100万円分の旅行券となります。



映画のある生活

【タイトル】 恋人たち
 【製作年】 2015年
 【製作国】 日本
 【監督】 橋口亮輔
 【主なキャスト】 篠原篤、成嶋瞳子
 池田良、光石研



■「ぐるりのこと。」で数々の映画賞を受賞した橋口亮輔監督が、それぞれに異なる事情を持つ3人の男女の物語を描いた人間ドラマ。同監督のオリジナル脚本作品で、自身にとって7年ぶりとなる長編監督作品。キネマ旬報の2015年邦画ベストテンの1位に輝いた秀作です。

■通り魔事件で妻を失い、橋梁点検の仕事しながら裁判のために奔走するアツシ（篠原篤）。そりがあわない姑や自分に関心のない夫との平凡な生活の中で、突如現れた男に心揺れ動く主婦・瞳子（成嶋瞳子）。親友への想いを胸に

秘めた同性愛者で、完璧主義のエリート弁護士である四ノ宮（池田良）。この3人がもがき苦しみながらも、人とのつながりを通し、かけがえのないものに気付いていく姿を、橋口監督は時折笑いを交えながらも繊細に描き出していきます。

■主人公3人はいずれも新人で、オーディションによって選ばれました。



編集後記

■6月3日にこの世を去った、プロボクシング元世界ヘビー級チャンピオンのモハメド・アリさん。米国のオバマ大統領が「最も偉大な者と同じ時代を生きたことを幸運に思い、神に感謝している」と深い哀悼の意を表すなど、リング内外での戦いぶりが世界中の多くの人に支持されていた。

■そのアリさん、現役時代には「励まし人間」を雇っていたそうです。試合が近づくと、パンチをくらってリングに沈むのではないかと不安になるので、「大丈夫、勝てる。お前のパンチは世界一」「お前はハンサム！最高！」などと励ましてもらっていたとのこと。あの偉大な王者もメンタルトレーニングをしていたんですね。

- 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

