

月刊ニュースレター

11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！

■11月。7日に立冬を迎え、暦の上では冬となります。次第に晩秋の景色を深め、山では紅葉が本格化します。11月の旧暦の異称に雪待月（ゆきまちづき）というのがありますが、22日には二十四節気の小雪を迎え、北国からは初雪の便りが届くようになります。

■一方、愛媛など西日本では夏みかんの収穫が始まります。黄色く色づいた夏みかんを晩秋から初冬に収穫し、貯蔵して強すぎる酸味を抜いてから、翌年の初夏に出荷します。

■11月の風物詩といえば、酉の市、七五三ですが、年賀状の発売もその一つ。2017年用の年賀状は11月1日から発売されます。そして年末ジャンボ宝くじも11月24日から発売。今年の年末ジャンボ、なんと1等・前後賞合わせて10億円と、宝くじ史上最高賞金額となっています。



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



“喫煙と脳卒中、心筋梗塞の関係は確実”

■厚生労働省はこのほど、喫煙の健康影響に関する報告書「たばこ白書」をまとめ、公表しました。たばこ白書の作成は4回目、15年ぶりの改訂となります。今回の白書は、喫煙と病気の因果関係を4段階で初めて評価。肺がんなどのがんだけでなく、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などでも発症リスクの高まる因果関係が「確実」としました。

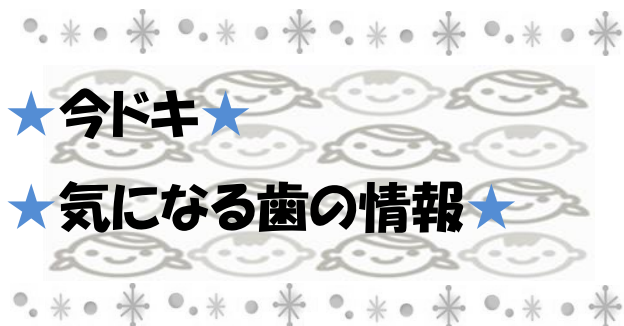
■白書では喫煙がもたらす健康への影響を、さまざまな角度から分析しました。喫煙者本人への影響では、前述した疾患以外にも、腹部大動脈瘤や歯周病などで因果関係は確実としました。妊婦が喫煙した場合は、早産や胎児の

発育遅延などにも確実に影響を与えていると報告しています。

■受動喫煙についても、国立がん研究センターが肺がんになるリスクは1.3倍あり、リスク評価を「ほぼ確実」から「確実」に引き上げたことなどを踏まえ、健康への悪影響を強調。国内の研究結果などをもとに、肺がんや脳卒中、心筋梗塞などで確実に影響していると評価しました。また、幼

児突然死症候群への影響も確実とし、注意を呼びかけています。さらに、日本の受動喫煙対策は世界でも「最低レベル」とし、屋内での全面禁煙などの対策が必要としました。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 長引く口の不調、放置は禁物 §

私たちの口は食事や会話、呼吸など重要な役割を担っています。もし、口腔がんなどになれば、生活の質は大きく低下します。ですから、口の中の不調には注意が必要です。放置すれば口腔がんの原因になる病気もあります。

まず注意したいのは痛い、ヒリヒリする、しみるといった症状です。代表的なものは口内炎。ストレスなどで起きますが、多くは自然に治ります。ほかに痛みが出る病気には、口腔内乾燥症やヘルペス性歯肉口内炎、口腔カンジダ症などがあり、これらは口の清掃や薬剤で回復します。最も気をつけたいのは、口内炎でも症状が2週間以上続く場合。治りにくい口内炎は全身の病気

の症状の一つの場合や、早期の口腔がんの可能性もあります。

同様に、キズやその他のできものも長引く場合は、歯科や口腔外科、耳鼻咽喉科などで診てもらった方が安心です。例えば、痛みを感じる部分の粘膜が白くなり、ガーゼなどでこすっても取れない場合は、白板症という病気の可能性があります。放置すればがんになる「前がん病変」と呼ばれるもので、白板症の10%の人が口腔がんを発症するといわれています。

口腔がんの治療は、がん化の進行度を調べ、必要に応じて切り取る手術をします。手術法を工夫すれば会話や食事の機能をそれほど損なわずにすむことも多くなっていますが、できれば早期発見し、大きく切り取らないで済むようにしたいものです。直接目で見ることのできる病変も多いので、自分の口の中に異変がないかど

うか、最低でも月1回程度はチェックするようにしましょう。異変が気になったり、長引いたりするようであれば、当院にご相談ください。



院長のひとりごと…



認知症の予防には、普段から頭を使い、生活習慣病やうつを予防し、できるだけ体を動かして体力維持に努めることが重要のようです。国立長寿医療研究センターなどのチームが最近まとめた調査結果によると、糖尿病や心臓病の持病があったり、握力が弱かったりする人は、認知症を発症するリスクが高いというものでした。

脳卒中の経験がある人は、ない人に比べ、認知症のリスクが2.6倍高く、糖尿病、心臓病の持病がある人は、それぞれリスクが1.7倍、1.5倍。体力や筋力の目安である握力が26キロ未満の男性、18キロ未満の女性も2.1倍でした。また、学校教育の年数が9年以下の人のリスクは、9年を超える人の2倍、うつ傾向がある人のリスクは、ない人の1.6倍。難聴の人は1.4倍という結果でした。日頃から生活習慣の改善に努めたいものです。





歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
カレー(切り身)	4切れ
大根おろし	8センチ分
だし汁	1カップ
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1

カレーのおろし煮

カレーは淡白な白身で、煮つけにしても洋風にしてもおいしいお魚。これからの時期、マガレイが旬を迎えます。定番の煮つけですが、大根おろしを入れたさっぱり味のレシピを紹介します。



作り方



- ① 鍋またはフライパンにだし汁と酒を入れ、沸騰させます。
- ② カレーを加えてあくを取り、大根以外を入れます。
- ③ 落としぶたをして、カレーに火がとおるまで10分ほど煮ます。
- ④ 最後に大根おろしを入れ、軽く煮込んでできあがりです。

※ゴマを入れたり、ネギの白い部分をカレーと同時に煮たりしてもおいしいです。調味料の分量は大根の量に合わせて調節してください。

歯・メモ

口腔ケア用品も欠かせない防災グッズ



人類最近、地震や風水害など自然災害が多く、避難所生活を強いられるケースも増えています。口は肺への入り口。避難所生活などで口の中を清潔に保つことができないと、高齢者では誤えん性肺炎が起りやすくなるので注意が必要です。欠かせない防災グッズとして、歯ブラシなど口腔ケア用品も準備しておきましょう。避難所などで歯ブラシがない場合、食後に水やお茶でしっかりうがいをします。ハンカチなどを指に巻いて歯の汚れを取るのも有効です。また、歯ブラシはあっても水が少ない場合は、コップに30ccほどの水を入れ、歯ブラシを濡らしてから始めます。歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れを拭き取り、再開します。最後にコップの水で2~3回すすぎます。





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆縁起物の「福寿草」を育て、「福」を招きましょう☆

冬の花壇を飾る花の中で、和を強く感じさせてくれるのが縁起物の福寿草。植え付けの適期はこれから2月にかけて。福寿草を育て、福を招きませんか。

福寿草（ふくじゅそう）は春を告げる花の代表で、「元日草」（がんじつそう）や「朔日草」（ついたちそう）ともいわれます。そのおめでたい名前から、「難（南）を転（天）じて福となす」として、南天と寄せ植えした鉢植えが正月の居間などによく飾られます。ただ、これは温室などで育てたもので、露地栽培では2月くらいから花が咲きます。

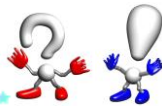
園芸店で、芽と根が乾燥していない根株を求めて植えます。庭に植えても、鉢植えにしてもOKです。庭に植える場合は、冬から春に日がよく当たり、夏には日陰になるような場所が最適。このため、落葉樹の下あたりが最適でしょう。植えつ

けの2~3週間前に、腐葉土や油かすを施して、深さ20~30センチほどに耕しておきます。根は広げて植えます。

落葉樹の下などという好適な場所がなければ、鉢植えにしたらどうでしょう。これなら、季節によって都合の良い場所に移すことができます。鉢植えの場合は6号（直径18センチ）以上の鉢に1株を植えます。用土は庭土に3割ほどの腐葉土を混ぜます。根が長くて多いので、巻くようにして植えます。

福寿草の花言葉は「永久の幸福」「幸福を招く」「祝福」です。

今日って何の日



11月12日は「洋服記念日」

「洋服記念日」は、1872年の11月12日に、「礼服には洋服を採用す」という太政官布告令が出され、それまでの公家風・武家風の和服礼装が廃止されたことを記念したものです。注文洋服業者によって1896年に設立された東京都洋服商工協同組合が1929年、この日を「洋服記念日」として制定しました。また、全日本洋服協同組合連合会でも1972年、同様に11月12日を洋服記念日として制定しました。



東京都洋服商工協同組合では、和服から洋服への採用を決断された明治天皇の御遺徳を崇敬し、毎年11月12日に明治神宮へ参拝し、明治神宮参集殿において記念式典を挙行しています。

九星占い

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

【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 ★

「カバンはビジネス運の重要アイテム」

カバンはビジネスに必要な安定の運気をもたらす。
運気アップにはカバンの中の整理整頓が基本。
特に不要な書類は運気をダウンさせると心得るべし。
色は茶系が安定の運気にはベスト。
フットワークを求められる人は軽いカバンを選ぶ。



「住まいでは「せんかくしょうしゃ尖角衝射」に注意！」

尖角衝射は尖ったもの、角のあるものが殺気を発する状態。
「気」の流れを乱し、凶作用を生み出す。
家具などの角がベッドやソファに向かないようにする。
包丁やハサミなど刃物は使ったらすぐにしまうこと。

スマイルビューティー

『3・3・7睡眠法で「寝るだけダイエット」』



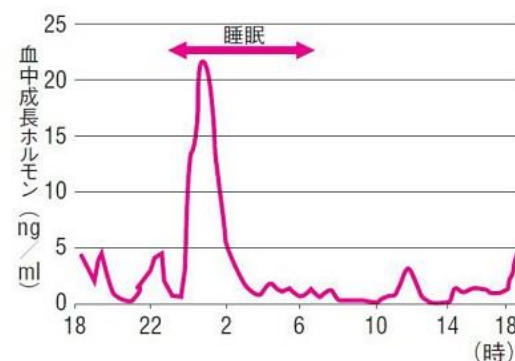
ダイエットがうまくいかない、一方で朝起きたときに疲れがとれていない……そんな人は、睡眠がダイエットの妨げになっている可能性があります。「寝るだけダイエット」を試してみませんか。

「寝るだけダイエット」を提唱するのはヘルスプロモーション研究所の左藤桂子医師で、30年間で3万人の肥満治療を通して「きちんと眠れていない人は太りやすく、食事や運動をいくらがんばってもダイエットに成功しない」という結論を得ました。

左藤医師の睡眠指導は3つ。寝はじめの「3」時間はまとめて寝る、夜中の「3」時には寝ている、1日のトータルの睡眠時間は「7」時間をめざす「3・3・7睡眠法」です。ポイントは、体内に蓄積された脂肪を分解する働きがある成長ホルモン。成長ホルモンは、睡眠が短かったり、浅かったりすると分泌量が落ち、結果、脂肪が体に蓄積していくこととなります。右下のグラフは10分ごとに血中の成長ホルモン値を調べたデータ。23時から7時までの睡眠中、最初の3時間に多く分泌されています。

この睡眠法を心がけると、食欲をコントロールできるようになった人も多くいるそうです。この点もダイエットの成功につながったと思われます。

睡眠中に分泌される成長ホルモン



暮らしの知識百科

★ジェネリック医薬品とは★



■新薬を開発した会社が独占的に販売できる特許期間が過ぎると、その薬（先発医薬品）とまったく同じ成分の薬を他の会社が作ってよいことになり、後発医薬品として販売されます。これがジェネリック医薬品です。

■医薬品は国が品質、有効性、安全性を確認して販売を許可するものなので、ジェネリック医薬品だからといって心配する必要はありません。

■先発医薬品に対して価格が安いことにも心配はいりません。新薬の開発には長い年月と多額の費用がかかりますが、後発医薬品では開発費用を省けるので価格を安くして提供できるのです。

■ただ、主成分は同じでも、配合される添加剤が違ふことがあります。お試し調剤で、その添加剤にアレルギーがないかどうか確認することをお勧めします。



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. 3歳の長男。少し前から言葉がうまく出て来なくなりました。たとえば「おかえり」と言おうとすると、「おっおっおっおっ」と10回ほど続いてから、やっと言葉が出ます。

A. 吃音障害（どもり）が出てきた可能性が高いように思います。吃音というのは、スムーズに言葉が出てこないで、出始めを繰り返す、ようやく通常に出てくる状態です。

原因ははっきりとわかっていませんが、3歳前後に無理に右利きにしようとして吃音が出てきた例、いわゆるラテラルティ確立の失敗が原因ではないかという説もあります。もし何か心あたりがあるようでしたら、それを

すぐに修正し、お子さんが発音する場面での心理的な環境を変える働きかけをするように努めてください。ただ、いったん始まるとしばらくは続くこともあり、一過性で済むかどうか慎重に見守ることが大事です。

長く続くようであれば、小児科医か言語聴覚士のような専門家に相談してください。似た事例がたくさんあるので、きっと参考になる対応策を指示してもらえそうです。

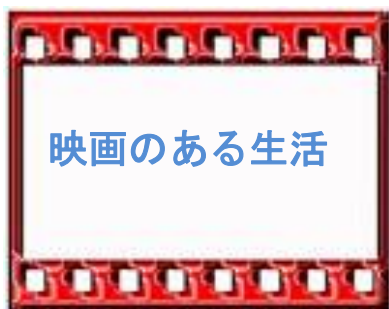
今月の「知っ得」情報

☆ ムダのない「キャッシュバック型のクレジットカード」が増加 ☆

▼キャッシュバック（現金還元）型のクレジットカードが最近増えてきています。利用額の一定比率に相当する金額が自動的に請求金額から差し引かれたり、口座に振り込まれたりするカードです。この仕組みだと、従来のカードとは違って、ポイントを使う手間が省け、有効期限内に使いそびれてしまう心配もありません。

▼三井住友銀行系のポケットカードが発行する「P-one カード」では、毎月のカード利用代金の請求時に1%分が差し引かれます。利用額が10万円であれば、請求される金額は9万9千円。還元率にすると1%と、通常のカードの0.5%より高め。カード年会費は無料です。

▼三菱UFJニコスが発行する「VIASO カード」と「MUFG カードスマート」は、利用代金の一定比率に相当する金額が年1回、自動的に自分の口座に入金されます。還元率はそれぞれ0.5%、0.4%。また、デビット式のカードでも、ソニー銀行が発行する「Sony Bank WALLET」、三菱東京UFJ銀行が発行する「三菱東京UFJ-VISA デビット」はキャッシュバック型です。



【タイトル】 インヒアレント・ヴァイス
 【製作年】 2014年
 【製作国】 米国
 【監督】 ポール・トーマス・アンダーソン
 【主なキャスト】 ホアキン・フェニックス
 ジョシュ・ブローリン、オーウェン・ウィルソン



■ 『ザ・マスター』のポール・トーマス・アンダーソン監督とホアキン・フェニックスが再度タッグを組み、米国の覆面作家トマス・ピンチヨンの探偵小説「LA ヴァイス」を映画化。マリファナ中毒の私立探偵が元恋人の依頼を受けたことから、さまざまな陰謀に翻弄（ほんろう）される様子を、舞台となった70年代のポップカルチャーの描写を織り交ぜて描いていきます。

■ 共演にはジョシュ・ブローリン、オーウェン・ウィルソン、リース・ウィザースプーン、

ベニチオ・デル・トロら豪華な俳優陣が集結しています。

■ 物語の舞台は70年代初頭のロサンゼルス。ヒッピー探偵ドックのもとに、以前付き合っていた女性が訪れ、彼女が愛人をしている不動産王の悪だくみを暴いてほしいと依頼します。ドックは調査を進めますが、いつしか巨大な陰謀に巻き込まれるのでした。



■ 11月7日～11月11日の七十二候（二十四節気をさらに3区分したものは「山茶始開（つばきはじめてひらく）」。「山茶」の読み方が「つばき」となっていますが、開花時期から考えて「山茶花（さざんか）」のことだと思われます。山茶花は椿（つばき）に似ていますが、この2つは簡単な見分け方があります。

■ 花が散るとき、山茶花はハラハラと花びらを一枚ずつ散らすのに対し、椿は花ごと落ちます。同じ仲間にもうひとつ、寒椿（かんつばき）があります。開花時期は山茶花と同じで11月～2月。花が散るときも同じように花びらを一枚ずつ散らします。寒椿は山茶花の一種ととらえた方がいいようです。

- 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

