

月刊ニュースレター

3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！

■3月。旧暦では「弥生（やよい）」。「いよいよ生い茂る」という意味の「いやおい」から変化したといわれています。ひな祭り、卒業式などの春の行事とともに、春めいてくるのが感じられます。

■春告鳥（はるつげどり）という異称を持つウグイス。その声を耳にすると春が来たなと感じますが、2月の下旬に九州・四国からスタートするウグイスの初鳴き前線は3月に入って北上します。また、春告魚（はるつげうお）といえは昔はニシンでしたが、最近は魚へんに春と書く鯖（さわら）の方が一般的です。

■3月のイベントといえばセンバツ。今年は19日から30日まで32校が熱い戦いを繰り広げます。今年の入場行進曲には星野源さんの「恋」が選ばれました。スタンドで恋ダンスを踊る姿を見ることができるかもしれませんね。



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



“納豆を食べると循環器疾患の死亡リスクが低下”

■納豆をよく食べると循環器疾患による死亡リスクが下がる。これは岐阜大学の研究グループの調査で明らかになったもので、昨年12月に医学雑誌「American Journal of Clinical Nutrition 誌電子版」に論文が掲載されました。

■研究グループは、納豆、大豆タンパク質、大豆イソフラボンの摂取と循環器疾患による死亡の関係を調べようと、92年から16年間にわたって行われた岐阜県高山市の疫学研究「高山スタディ」に参加した男性1万3355人、女性1万5724人のデータを分析しました。

■循環器疾患で1678人が死亡していましたが、納豆の摂取量に応じて4グループに分けて調査した結果、納豆摂取量の最



も多いグループは最も低いグループに比べて循環器疾患による死亡リスクが25%低いことがわかりました。

■大豆タンパク質および大豆イソフラボンの摂取量、納豆以外の大豆製品からの大豆タンパク質および大豆イソフラボンの摂取量についても、同様に分析しましたが、循環器疾患による死亡に対する影響は見られませんでした。

■循環器疾患による死亡のうち、脳卒中による死亡のリスクは大豆タンパク質の摂取量と納豆の摂取量が多いほど低く、下位25%と比較した上位25%グループの脳卒中死亡リスクは、大豆タンパク質で25%、納豆で32%低くなっていました。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 歯科は「予防＋治療型」に進化 §

従来の歯科治療は「治療型」が中心でしたが、近年では治療した歯が悪くならないよう、あるいはできるだけ長持ちさせるよう、歯の磨き方などを教えてケアをすることが加わりました。「治療＋予防型」への進化です。しかし、歯が悪くなってからのアクションが中心で、原因を取り除くアプローチ、「予防」がメインではありません。新しい歯科の考え方は、まず予防を軸に考え、日常的にメンテナンスをしながら、悪いところが見つかったら治療をするという「予防＋治療型」です。

予防歯科の大きな役割は、口腔内の環境改善をして、歯の寿命を長くすることです。口腔内の環境改善で



重要なのは、細菌数を減らすことです。細菌数を減らすことで、虫歯や歯周病を予防し、再発・再治療も防ぐのです。そのためには日常的なメンテナンスが重要になります。

メンテナンスには、自分で行うセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士などプロによる専門的なケアがあります。セルフケアでは、きちんと歯を磨く習慣をつけることが大事です。毎日磨くことはもちろん、毎食後に歯を磨くことが、歯の健康を保つことにつながります。ただ、セルフケアではどうしても磨き残しが出ることがあり、磨き残した汚れは3カ月放置すると歯石になり、日々のブラッシングでは落とせなくなります。

歯石になってから除去すると、ガリガリと削ることになるため、歯の表面を傷つけかねません。このため、歯石になる前にプロによる専門的なケアを受けることが大切になります。定期的な検診の意味も含め、3カ月に1回は歯科医院でチェックしてもらいましょう。

院長のひとりごと…



日本人が過去に食べていた食事を粉末にしてマウスに与えたところ、1975年当時のメニューが最も健康長寿をもたらしました。この実験をした東北大学の研究グループが日本人を対象にして、75年当時の食事の有効性を検証したところ、健常者の中で75年食を4週間食べた人は、現代食を食べた人に比べてストレスの減少と運動能力の向上が明らかでした。軽度肥満者でも、75年食を食べた人は現代食を食べた人より、BMI（体格指数）や体重が明らかに減少。さらに、悪玉コレステロールや血糖値、腹囲も減少し、善玉コレステロールが増加する傾向が見られました。では、75年型食事の特徴はどこにあるのでしょうか。それは「多様性」です。大豆製品や魚介類、野菜、果物、海藻、きのこ、緑茶など、いろいろな素材を少しずつ食べていたんですね。昔から「健康長寿にはいろいろなものをバランスよく食べること」とよく言われていたことですが、もう一度原点に立ち戻って健康長寿をめざしましょう。





歯にいい
レシピ



材料(4人分)	
アサリ(殻つき)	400g
ニンニクの薄切り	1片分
キャベツ	300g
水	2カップ
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1

アサリとキャベツのスープ煮

アサリの旬は、産卵を控えて身が太る春先と秋口。3月中旬には潮干狩りのシーズンに入ります。キャベツも春キャベツが出回るようになります。この2つの旬の食材のスープ煮はどうでしょう。



作り方



- ① アサリは殻をこすり合わせてよく洗い、砂抜きをしておきます。
 - ② キャベツは2センチ角に切ります。
 - ③ 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて弱火で熱し、香りが出たら中火にして、②のキャベツを加えサッと炒めます。
 - ④ 水を加え、煮立ったらフタをします。キャベツがしんなりしたら、①のアサリを加えて再びフタをし、弱火で殻が開くまで蒸し煮にします。
 - ⑤ 塩・コショウで味を調べ、ひと煮立ちさせて、出来上がり。
- ※アサリをしっかり噛めば、歯も丈夫になりますよ。

歯・メモ

「妊娠中は虫歯になりやすい」という説の真偽は？

「妊娠中は赤ちゃんにカルシウムを取られるから虫歯になりやすい」という説がありますが、これは全くの俗説です。一度作られたカルシウムや、その他の成分が、母親の歯から溶け出ていくことはありません。つわりの影響で歯磨きがおろそかになったり、嗜好が変化したりすることで、虫歯が急に悪化することはあるようです。また、妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、妊娠性歯肉炎という歯茎の炎症が起きることがあります。そのことが、この俗説を生むきっかけになったと思われます。母親が食べたカルシウムは、胎盤経由で赤ちゃんに届けられます。赤ちゃんの骨や歯の芽とも言うべきものが作られる時期なので、妊娠中は良質なたんぱく質やカルシウムを十分とるようにしましょう。



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 室内で簡単に緑を育て、楽しむ方法が進化 ☆

室内で植物の緑を手軽に取り入れて楽しめる方法が進化してきています。中には食用として育てながら、おいしく緑を味わえるものもあります。

例えば、オリンピア照明の発光ダイオード（LED）植物栽培器「灯菜（アカリーナ）」。日光の代わりにLEDの光を照射して室内で植物を育てられます。栄養分を含む液体をケースに入れ、種が発芽したら1日16時間ほど照射すれば、後は定期的に養液を補充するだけでぐんぐん育ちます。屋内なので虫の心配もほぼなく、無農薬。サラダ菜やサニーレタスなら30～40日、カイワレやブロッコリースプラウトなら10日前後で収穫できます。電気代は標準タイプで1日7円ほど。

手軽に育てることができても「置く場所がない」という人には、サントリーミドリエが開発したパフカルというウレタン状の人工土壌がおス

ススめ。水耕栽培のように食べることはできませんが、簡単に「壁掛け植物」が楽しめます。この人工土壌は、植物の生育に必要な水と空気をバランスよく保持し、保水力も下から上までほぼ均一。重さも普通の土の半分程度と軽い上、虫の心配もほとんどありません。棚などにも置けますが、付属のフックピンが刺さる場所なら壁に付けることができます。色や素材、植栽の選択肢は豊富で、枯れたときには交換苗もあります。

また、土壌に根を張らず、空中の水分や二酸化炭素を葉や根から吸収する着生植物「エアプランツ」も場所をとらず、根をむき出しにしたままつり下げたり、ガラス器に入れたり、室内で楽しめます。

今日って何の日



3月15日は「オリーブの日」

1950(昭和25)年の3月15日、昭和天皇が小豆島に立ち寄られ、オリーブの種をまかれたことにちなみ、「オリーブを守る会」が1972(昭和47)年に3月15日を「オリーブの日」に制定しました。この時期になると、小豆島オリーブ公園では、オリーブウィークという記念行事が行われます。



オリーブはヨーロッパでは古くから知られ、紀元前3000年頃には風車を使ってオイルを絞っていたようです。また、聖書の物語「ノア方舟」では、大洪水の後にオリーブの枝葉をくわえたハトが飛んできた一節があります。このことから、オリーブは平和の象徴とされています。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (3月5日～4月3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	東南、北西が吉	銀色、桃	8、9、16、17、18、25、26、27、4/3
二黒土星	東北、南西が吉	緑、青	8、9、10、17、18、19、21、26、27、28、29、4/1
三碧木星	東北が大吉、東南が吉	桃、黄色	9、10、14、19、22、27、28、
四緑木星	東南、北西が吉	黄色、茶色	10、11、20、21、28、29、30、
五黄土星	東南、北西が大吉	黄色、赤	5、8、11、12、20、21、22、29、30、31、4/2
六白金星	東北、南西が吉	花柄、ストライプ	5、11、12、13、14、21、22、23、31、4/1、4/3
七赤金星	北西が大吉、東南が吉	黄色、薄紫	5、6、13、14、15、22、23、4/1、4/2
八白土星	東北、南西が吉	ワインレッド、桃	5、6、7、14、15、16、17、20、23、24、4/1、4/2、4/3
九紫火星	東北、南西が吉	薄紫、茶色	7、8、10、15、16、17、24、25、26、4/2、4/3

【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 ★

「歯磨きは朝の開運アクション」

歯磨きは口がさわやかになるだけではない。
気分を一新させる効果がある。
寝起きの心をシャキッとさせ、
運氣上昇の態勢を整えてくれる。
できるだけ丁寧に磨けば、より運氣アップ。



「流し台の周りは清潔・整頓を心がける」

流し台は厄や邪気を水と一緒に流す場所。
清潔・整頓を心がける必要がある。
食事ごとに片づけて洗い物はためこまない。
包丁など刃物類は使い終わったら収納場所にしまうこと。

スマイルビューティー

『アンチエイジングなど女性にやさしい”黒豆茶”』



新しい“豆茶”として認知されつつある「黒豆茶」。現代女性の体にさまざまなメリットをもたらすとして、近年では海外でも注目されてきました。

黒豆は黒大豆とも呼ばれる大豆の一種で、昔から煮豆などで親しまれています。黒い色素は種皮に含まれるポリフェノール「アントシアニン」。アントシアニンには抗酸化作用があり、老化予防、血流の改善・血圧の抑制などさまざまな健康効果が期待されています。黒豆のアントシアニンは水に溶けやすく、熱にも強いので、黒豆の栄養をたっぷりとるために有効なのが黒豆茶です。黒豆茶には、黒豆に含まれるカルシウムや鉄分といった微量ミネラルやビタミンも溶け出しています。

そんな黒豆の栄養を抽出するためには、黒豆を水で煮出すのがおススメ。黒豆 250g に水 1500ml が目安で、黒豆は前日の夜から一晩水につけておきます。加熱するとぶくぶくと泡が大量に出てきますが、これは脂質の代謝を促す「サポニン」なので、取り除かないことがポイントです。煮出した黒豆茶は冷蔵庫で保管し、2日ぐらいで飲み切るようにします。炒り黒豆を使う場合は、湯飲み茶碗に炒り黒豆を5～6粒入れ、沸かした湯を注いで約2分待つと、湯の中に黒豆の成分が溶け出します。残った黒豆もそのまま食べられます。最近では、簡便な黒豆茶のティーバッグも販売されています。



暮らしの知識百科

★ 家族に介護が必要になったら ★



■要支援・要介護の認定者は 600 万人を超え、介護保険が始まった 2000 年に比べ約 3 倍に増えています。介護は多くの場合、家族だけで背負いきれるものではありません。家族だけで抱え込まず、ケアマネージャーなど介護のプロの力を存分に活用しましょう。

■家族に介護が必要になったときには、まず、地域包括支援センターなどの介護相談機関に連絡します。厚生労働省のホームページでは

介護保険制度や事業者名などを調べることができます。職場には介護休業制度や介護休暇制度の実施が義務づけられています。介護退職しなくてもよい方策を、職場の上司、同僚、労務担当者と一緒に考えましょう。

■また、家族会・介護者の会を訪ねてみましょう。あなたと同じ悩みを持つ多くの仲間が待っています。介護 SOS の発信こそ、解決への確かな道筋です。



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. 生後3カ月の長女。1カ月健診時に頭に湿疹があると指摘され、よく頭を洗うようにしてきましたが改善しません。市販のベビー石けんを使っていますが合わないのでしょうか。

A. 生まれたばかりの赤ちゃんの肌は、お母さんからのホルモンの影響によって脂肪でおおわれていますが、間もなく頭皮は乾燥して湿疹状に、肌も乾燥肌になります。

このような状態のとき、頭を石けんでこすって洗うと、ますます頭皮はカサカサになるので、ベビー用のシャンプーを使いましょう。汚れをとると同時に、リンスの働きもあるので、肌を守ってくれます。肌の方も強くこす

らないで、ふき取るようにしましょう。清潔にした後は、保湿用のローションを塗ります。

いずれにしても、この年齢の子どもは頭部でも体でも乾燥して湿疹状になっているときは、原則的には頭部をベビー用のシャンプーで、顔や体は石けんでやさしく洗い、洗った後は、保湿ローションで湿り気を与えることが必要です。これはお母さん自身の肌の手入れのことを考えれば、理解できると思います。

今月の「知っ得」情報

☆ 遠隔で医師がアドバイスする「スマホ健康相談」 ☆

▼ 「少し痛みが気になるが病院に行く時間がない」「子どもの湿疹が気になるが病院に連れて行くべきか」、そんな悩みを解決してくれるスマホ健康相談が広がっています。場所を選ばず、スマホの画面越しにビデオ通話で医師と話し、注意点などのアドバイスが聞けるため、忙しくて通院の時間が取れないという人にはうれしいサービスです。

▼ 例えば、「ポケットドクター」は150人の医師を選び、スマホによるビデオ通話で健康相談ができます。「小児科オンライン」はラインやスカイプのやり取りで、小児科医に健康相談ができます。「first gall」は小児科、産婦人科、精神科、内科などの健康相談ができます。

▼ ただ、医師法では一度も通院が伴わないことを前提とした遠隔サービスは医療行為として認められてなく、健康相談サービスでは医師が病名を診断できず、薬の処方もできません。しかし、初診は対面で受診することを前提に、遠隔医療が15年8月から認められるようになり、「ポケットドクター」ではスマホで再診が受けられる「かかりつけ医診療」を始めました。

映画のある生活

【タイトル】 ジュラシック・ワールド

【製作年】 2015年

【製作国】 米国

【監督】 コリン・トレボロウ

【主なキャスト】 クリス・プラット

ブライス・ダラス・ハワード、ビンセント・ドノフリオ

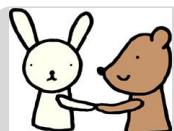


■14年ぶりに復活したアドベンチャーシリーズの第4弾。シリーズの生みの親スティーヴン・スピルバーグが製作総指揮を務め、新鋭監督コリン・トレボロウを迎えて、驚異の恐竜パニックを描き出します。

■バイオテクノロジーによって現代に甦った恐竜が人々を襲った「ジュラシック・パーク」の惨劇から22年。パークは「ジュラシック・ワールド」として生まれ変わり、世界中から観光客が押し寄せていました。ところが、複数の恐竜や生物のDNAをかけ合わせて生み出され

た新種恐竜、インドミナス・レックスがオリから脱走して、パークを恐怖に陥れます。

■廃墟と化した旧ジュラシック・パークの施設や、1作目に登場した遺伝子学者ヘンリー・ウォー博士（ウォン）が再び登場するなど、シリーズへのオマージュが満載。恐竜たちが縦横無尽に駆け回る圧倒的なビジュアルやスリリングなサバイバルが見どころです。



編集後記

■皆さんは、パクチー料理は好きですか。パクチーはタイやベトナムなど東南アジア料理によく使われる香菜で、コリアンダーとも呼ばれています。癖のある香りで、好き嫌いが分かれるところですが、何とこのパクチー料理が2016年の世相を最も映した「今年の一皿」に選ばれていたため、ビックリ！

■以前は入手するのも困難でしたが、近年は日本でも独特の香りや豊富な栄養などが注目され、女性を中心に普及してきたようです。「今年の一皿」を毎年発表している「ぐるなび総研」では、「リオデジャネイロ五輪などの影響で健康志向が高まり、脇役の野菜に光が当たった」としています。今夜はパクチー料理でいきますか。

- 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

