

## 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。暦の上ではこの日から立冬の前日（11月6日）までが秋となります。立秋の翌日からの暑さを「残暑」といい、手紙などの時候の挨拶などで用いられるほか、暑中見舞いではなく「残暑見舞い」を出すことになります。

■各地で豪快な夏祭りが行われます。代表的な東北三大祭りは、2～7日に「青森ねぶた祭」、3～6日に「秋田竿灯（かんとう）まつり」、6～8日に「仙台七夕まつり」が東北の夏を盛り上げます。また、12～15日には「徳島阿波踊り」が徳島を熱くします。

■夏といえば甲子園での熱い戦い「全国高等学校野球選手権大会」。7日から49校がしのぎを削ります。キャッチコピーは「じぶん史上、最高の夏」。いいコピーです。球児たちだけでなく、私たちが自分にとって最高の夏にしたいものです。



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

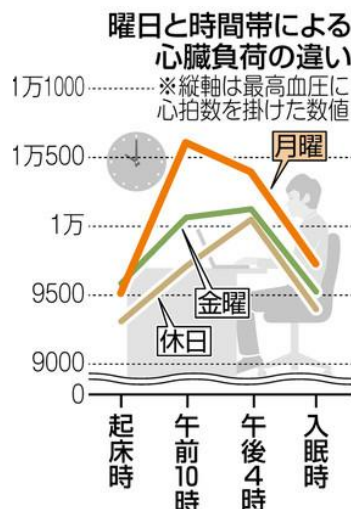


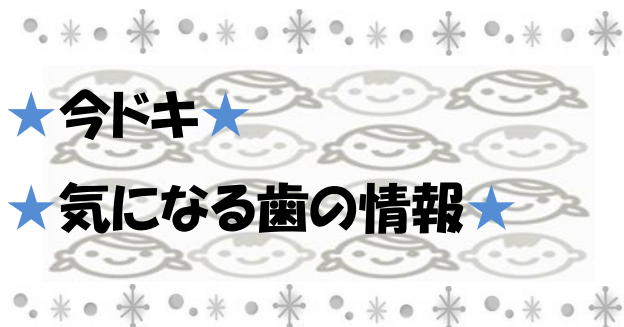
## “休日明けは「心疾患」にご用心”

■「月曜午前は心疾患に注意！」。愛知県尾張旭市にある旭労災病院の研究チームが、全国で働く男女207人を調べたところ、月曜の午前とは他の曜日の午前と比べ、心臓にかかる負荷が高まっていることがわかりました。休み明けの仕事のストレスが原因とみられ、研究チームでは「心疾患などを減らすためには、月曜の仕事量を減らすべきだ」としています。これまで月曜の午前は労働者の心筋梗塞や脳卒中の発症が多いことは知られていましたが、今回の調査結果はこれを裏付けるものです。

■調査対象は、主に全国の労災病院

で働く男女で、平均年齢は約51歳。平日に働く人たちで、夜勤従事者や既往症のある人は含まれていません。研究チームは2015～16年、月曜と金曜、休日（土曜か日曜）のそれぞれ4回、調査対象者の血圧や脈拍を測定しました。いわゆる「上の血圧」に心拍数を掛けた「ダブル・プロダクト」の変化を調べた結果、月曜の午前10時の数値が、金曜や休日の同じ時間帯よりも高くなるわかりました。起床時や就寝前の数値については、曜日による大きな違いはありませんでした(中央の図を参照)。





## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

## § 80歳で歯 20本、5割を超す §

1989年から厚生労働省と日本歯科医師会では、「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という8020運動を推進しています。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるからです。

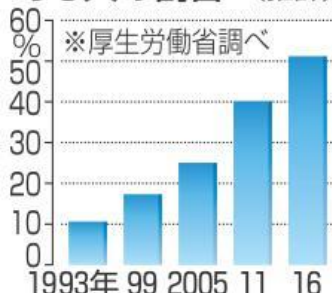
厚労省は今年の6月、2016年歯科疾患実態調査の結果を公表しましたが、それによると、80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合は推計で51.2%に上り、初めて2人に1人以上になりました。11年の前回調査では40.2%でしたから、10ポイント以上増えたこととなります。厚労省の担当者は「歯を強くする成分を配合

した歯磨き粉が増えたほか、高齢者らの口腔（こうくう）ケア意識が高まった結果ではないか」としています。

今回公表された歯科疾患実態調査は、昨年10～11月、全国から抽出した1歳以上の男女6278人を対象に実施し、うち3820人の口の中を歯科医が診察しました。20本以上の歯がある人の割合は、75～79歳で前回調査より8.5ポイント増の56.1%、80～84歳で15.3ポイント増の44.2%でした。80歳時点での割合は、75～84歳の結果から推計しました。

また、1日の歯磨き回数は1回が18.3%で3.6ポイント減少。一方で2回は1.5ポイント増の49.8%、3回以上は2.1ポイント増の27.3%に増えました。歯肉の状況では、4ミリ

## 80歳で歯が20本以上ある人の割合（推計）



以上の歯周ポケットを持つ者の割合は、すべての年代でこれまでの最高となりました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切。「8020」をめざして、毎日の歯のケアに努めましょう。

## 院長のひとりごと…



「家で料理をすると、体重が増えにくく糖尿病になりにくい」。これは、米ハーバード大学の公衆衛生の研究者たちが25年間にわたり約10万人を追跡調査した結果です。さらに、「昼食よりも夕食を家で作ることが健康にいい」こともわかったとしています。

これはあくまで米国で行われた研究の一つにすぎないので、日本人である私たちにも同じことが言えるかどうか確かではありません。さらに言えば、家で作っていても、塩分など味付けが濃い料理を作っていたのでは、健康にいいはずはありません。それでも、健康を維持するために、料理を覚えるということはとても有効な方法の一つだと考えられます。米国の各地の病院では、備え付けのキッチンを使って、患者さんに料理を教えるというプログラムが人気を博しているそうです。





歯にいい  
レシピ



材料(4人分)	
スルメイカ	中一杯
ゴーヤ	1本
ショウガ	1片
ニンニク	1片
タマネギ	1/2個
サラダ油	大さじ1
カレールウ	4人分
しょう油	大さじ2/3
ご飯	800g

## イカとゴーヤのリングカレー

スルメイカは「夏イカ」と呼ばれるように、夏が最も水揚げが多い時期でおいしい旬。そのスルメイカに、やはり今が旬のゴーヤを加えた夏にピッタリのリングカレーはどうでしょうか。



### 作り方



- ① ゴーヤは5ミリ厚さの輪切りにしてから種をスプーンなどでくり抜き、塩水(分量外)にさらします。ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、タマネギは薄切りにします。
- ② スルメイカは胴からゲソを外し、ワタはスミ袋を除いて取り分けておきます。胴は1センチ幅の輪切りにし、ゲソは半分の長さに切ります。
- ③ 鍋にサラダ油、ショウガ、ニンニクを中火で熱し、香りが出てきたらワタを加え、潰しながら炒めます。タマネギ、ゴーヤを加えてさらに炒めます。
- ④ 水を加えて煮立て、イカを加えて再び沸騰したら、いったん火を止めてカレールウを溶かし入れ、再び弱火にかけて5分程煮込み、しょう油で味を調えます。

## 歯・メモ

### スポーツドリンクの飲み過ぎに注意



盛夏となる8月。脱水症や熱中症に注意が必要ですが、スポーツドリンクの飲み過ぎにも用心しましょう。多くのスポーツドリンクには糖分が含まれており、大量に飲むと虫歯につながりやすいからです。スポーツドリンクの中には、500ミリリットル1本あたり20~30グラムの糖分が含まれるものもあります。これは角砂糖6~8個分、スティックシュガーなら7~10本分の量。酸性度もpH2.5~4.5と高く、むやみに飲み続けると、酸で歯が溶かされる可能性もあります。大量の発汗や熱中症などに備えたい場合は、ブドウ糖2%程度の「経口補水液」をお勧めします。ドラッグストアなどで市販されていますし、ブドウ糖、食塩、レモン汁などを使って家庭でも簡単に作ることができます。





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆コンビニが発売する簡単野菜栽培キットで楽しむ☆

簡単に野菜を育てられるキットがコンビニで発売されています。このキットで野菜を育てる楽しみ、収穫した野菜を食べる楽しみに触れてみませんか♪

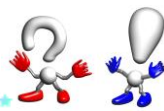
ファミリーマートでは、昨年4月から家庭で手軽に野菜を栽培できる家庭栽培キット「育てる」の販売を始めたところ、30~40代の女性客の購入が多く、今年4月からは「育てる」シリーズのラインナップを8種類に拡大しました。

ミニトマトなどサラダ向けの野菜が4種、青シソ、パクチーの薬味が2種、ケイトウとミニヒマワリの花が2種の計8種です。価格は税込み498円。種苗大手の「サカタのタネ」や住友化学園芸と共同開発したもので、種と培養土と肥料が鉢植え型の容器に入り、初心者向けの説明書も付いています。子どもと一緒に育てたり、育つ様子をSNSに投稿したりして楽しむ人も多いようです。

また、ローソンも今年の4月から、家庭で簡単に野菜を育てられる「エコ菜園キット」の発売を開始しました。空のペットボトルにキットを差し込んで水を入れておくだけで、家の中で土や農薬を使わず育てられます。ラインナップは、プチトマトとパクチー、枝豆、イチゴの4種類で、価格は税込み540円。

芽が出るまでは水だけやり、発芽した後は付属の肥料も足して育てますが、プチトマトの場合、3カ月半ほどで背丈が30~40センチに育ち、収穫できるようになります。この「エコ菜園キット」は、花卉（かき）卸売りの佐川アドバンスがローソン限定で商品化したものです。

## 今日って何の日



## 8月10日は「帽子の日」

8月10日の帽子の日は、英語で帽子の意味「ハツ(8)ト(10)」の語呂合わせで、全日本帽子協会が制定しました。日本では西洋系のかぶり物をすべて「帽子」と呼びますが、英語では罫(つば)が全体にある帽子を hat (ハット)、つばがないか、あるいは小さい帽子を cap (キャップ)と呼び分けています。



日本で帽子が広くかぶられるようになったきっかけは、明治時代の文明開化で、断髪令が施行されて男性はマゲを切り、帽子をかぶるようになりました。当時、男性は中折帽やパナマ帽など、女性は麦わら帽子やボンネットという帽子をかぶっていました。

# 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	橙、ラベンダー	7、8、11、13、16、17、24、25、26、9/2、9/3、9/4
二黒土星	西が吉	橙、ベージュ	7、12、14、15、16、23、24、25、26、29、9/1、9/2
三碧木星	特になし	金、黄	14、15、23、24、9/1
四緑木星	東南が大吉、北西が吉	黄、白	12、13、14、20、21、22、23、30、31、9/1、9/6
五黄土星	東南、北西が吉	銀、緑	11、12、13、14、17、20、21、29、30、31、9/5
六白金星	東南、北西が吉	緑、ドット柄	10、11、12、19、20、29、30、9/6
七赤金星	東南、北西が吉	赤、ベージュ	8、9、10、11、18、19、20、23、25、28、29、9/5
八白土星	東南、北西が吉	緑、ラベンダー	8、9、17、18、19、26、27、28、9/4、9/5、9/6
九紫火星	特になし	青、白	7、8、17、18、25、26、27、9/3、9/4、9/5

**[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 ★

### 「幸運の気のある物は結婚式の引き出物に使う」

幸せなイベントの結婚式は幸運の気に包まれている。だから結婚式の引き出物にも幸運の気が宿っている。その引き出物を使うことで幸運の気を吸収できる。しまったままにしないで使った方がよい。ただ、自分が嫌だと思ふものは処分する。



### 「家庭内のトラブル解消には「土」の気を持つ花」

「土」は家庭運をつかさどる気。  
「土」の気を持つ花を飾れば家庭運がアップする。  
フリージア、菜の花、アネモネ、スイートピーなどおススメ。  
飾る場所は家族が集まるリビングやダイニング。

# スマイルビューティー

## 『肉を食べて「やせやすい体」づくり』



ダイエットには、野菜だけでなく、肉を多めにとるといいようです。食べる量が減ると筋肉量が減って基礎代謝が落ち、やせにくくなります。肉を食べて筋肉を維持することがダイエット成功の秘訣です。

肉のたんぱく質は、植物性たんぱく質に比べてアミノ酸のバランスが良く、体内で効率よく使われます。ほかにも、脂肪燃焼を促進するカルニチンという成分や、細胞の代謝に不可欠な亜鉛、コエンザイム Q10 なども多く含まれています。女性が肉を食べるといい 5 大理由をご紹介します。

1. [ヘム鉄が多く、貧血予防になる] 定期的に月経で血液を失う女性は、鉄欠乏性の貧血になりやすい。貧血気味の人は、ヘム鉄を多く含む牛肉をとるようにしよう。
2. [代謝に必要な亜鉛を多く含む] 亜鉛は体内で酵素の働きを助け、細胞の新陳代謝にも不可欠な成分。牛肉に多く含まれる。
3. [アミノ酸バランスのいいたんぱく質がとれる] 肉のたんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれ、血管や筋肉などの修復に効率よく使われる。
4. [筋肉量が増え基礎代謝が上がる] 筋肉量を増やすには、運動とたんぱく質補給が不可欠。筋肉量が増えれば基礎代謝も高まり、太りにくい体になる。
5. [体内でアルブミンが作られる] アルブミンは血液に含まれるたんぱく質。肉をたくさん食べると増える。アルブミンが少ない人ほど早死にや寝たきり、認知症になるリスクが高いとされている。



## 暮らしの知識百科

### ★出産に関する 2 つの支援制度★



■ 出産に関しては「出産手当金」「出産育児一時金」という支援制度があります。

■ 労働基準法における母性保護規定により、出産予定日を含む 42 日間（多胎妊娠の場合 98 日間）の産前、出産日の翌日から 56 日間の産後は就業させてはならないとされています。休業中、給料が支払われなかった場合（もしくは所定額以下の給料である場合）、加入先の健康保険から「出産手当金」が支払われま

す。支給額は休業 1 日につき、「支給開始日以前の継続した 12 カ月間の各種標準報酬月額を平均した額」を 30 で割ったものの 3 分の 2 に相当する金額です。

■ また、「出産育児一時金」は、健康保険や国民健康保険などの被保険者、またはその被扶養者が出産したとき、1 児につき 42 万円が支給され支援制度です。



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.6カ月の長女です。発育は順調ですが、授乳回数が今でも夜2～3時間おきと多く、夜まとめて寝ないことが気になります。

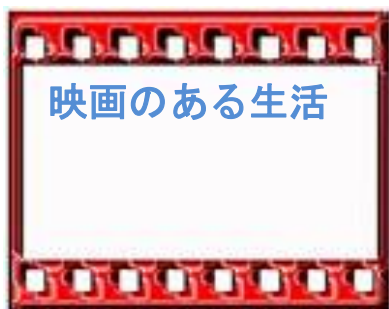
A.この時期は離乳食もそれほど進んでいないので、母乳中心の栄養ということになります。6カ月というと、寝返りもできるようになっていると思います。赤ちゃんは活動量が増えて、これまで以上にエネルギーを消費するため、母乳を頻繁に欲しがるようになっていると考えられます。そんな時期ですので、ミルクに比べて消化のよい母乳を2～3時間おきに欲しがることは当然と思われると思います。

夜間の授乳リズムにお母さんも慣れていて、お子さんも母乳を飲めばすぐにまた寝てくれるのであれば、お子さんの今のペースでの授乳を続けましょう。夜間の授乳があることでお母さんの母乳も順調に作られますし、母乳の出がよい人にとっては授乳間隔があいてしまうと逆に乳腺炎などのトラブルの発生も考えられますので、トラブル予防になっているとも言えます。

## 今月の「知っ得」情報

### ☆「外食代」のおいしい節約術 ☆

- ▼今回は外食がお得になる、おいしい節約術をご紹介します。まず、ファッションビルを運営する丸井グループの年会費無料のクレジットカード「エポスカード」を持っていると、ファミレス「ロイヤルホスト」の飲食代金が5%割引に。カードを見せるだけで受けられる特典なので、他のクレジットカードで代金決済してもOK。
- ▼「ガスト」や「吉野家」など全国約3万5000店で使える「ジェフグルメカード」を金券ショップで買う手も。額面500円の券が通常480円で買えるので、これだけで約4%の節約に。同カードは現金でお釣りがもらえるのもメリット。全国約1万6000店で利用できる「ぐるなびギフトカード」も金券ショップでの割引率はやはり4%ほど。お釣りは出ません。
- ▼特定日のキャンペーンを利用する方法も。天丼の「てんや」は毎月18日に限り、一杯390円の割安の天丼を販売、翌日以降に使える100円割引券も配布。焼き肉「牛角」は29日の「肉の日」に使える割引券などをサイトで発行しています。



【タイトル】 オデッセイ  
 【製作年】 2015年  
 【製作国】 米国  
 【監督】 リドリー・スコット  
 【出演】 マット・デイモン  
 ジェシカ・チャスティンベン、クリステン・ウィグ



■『グラディエーター』などのリドリー・スコット監督によるSFアドベンチャー。『ボーン』シリーズなどのマット・デイモンが火星に取り残された宇宙飛行士を熱演し、第88回アカデミー賞の主演男優賞にノミネートされました。

■火星探査任務中、植物学者のワトニー（マット・デイモン）は巨大な嵐に巻き込まれて行方不明となります。仲間は彼が死亡したと判断し、地球へ帰還の途に就きます。しかし、奇跡的に一命を取りとめていたワトニーは、火星にひとり取り残されます。食糧も酸素も水も足り

ない状況の中、ワトニーは専門知識と前向きな姿勢を武器に希望を捨てず、必死のサバイバルに奮闘します。

■やがてNASAはワトニーの生存を知り、世界中から科学者を結集し、一大救出プロジェクトを実行するのでした。壮大なビジュアルや感動的なストーリーに注目です。



■カップ麺や即席麺をよく食べる方には、ちょっと気になる数字が発表されました。国立研究開発法人の医薬基盤・健康・栄養研究所がこのほど、日本人が塩分を多く摂取している食品のランキングを公表。1位が「カップ麺」で、1日当たり5.5グラムの食塩を摂取していました。

■2位は即席麺で、1日当たり5.4グラムの食塩を摂取。いずれもスープを飲み干した場合の数値です。3位梅干し、4位高菜の漬物、5位キュウリの漬物。塩分の過剰摂取は高血圧につながる恐れがあります。上位にランクされている食品は食べ過ぎないようにしましょう。なお、厚生省による食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満です。

- 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**