

みのり通信



患者様へのメッセージ

金木犀の香りが漂う季節となり、秋の深まりを感じます。今年もあと2か月。1年があつという間に過ぎてしまいます。

10月にスタッフ全員で「糖化」と「ヒアルロン酸」のセミナーを受けました。先月も書きましたが、糖化とは体の中の糖分とタンパク質が結び付いて老化を促進させるAGEsという物質が増えてしまうことです。糖化は肌の老化や、糖尿病合併症、骨折、脳の委縮に関わります。ジュースや甘いものの摂りすぎに気をつけましょう。そして野菜から食べるよう心がけましょう。「ヒアルロン酸」はしわを目立たなくするために注入するものです。人生80年の時代になり、より若く、元気に生活したいという方が増えてきました。9月に受講したセミナーでも、講師の先生が「見た目は大事なんです！」とおっしゃってました。イギリスで、実年齢より若く見える人の方が有病率も少なく、長生きしているという論文が出されたそうです。見た目の若い人は気持ちも前向きでしょうし、おしゃれして（男女を問わず）外出する機会も多いでしょう。「もう年なんだから」という気持ちを持たないようにするだけでも違うのではないのでしょうか。iPS細胞のおかげで寿命はもっと延びるかもしれません。昔読んだSF小説のように傷んだ臓器を再生してサイボーグのような体になるのかもしれないね。

食欲の秋です。美味しいものをよく噛んで食べて、生き生きと過ごしましょう。風邪に気を付けてくださいね。

あなたも“**歯科通**”になれる…!?

歯医者が出題する
“**歯とお口のクイズ**”

ガムやキャンディの甘味料として知られている『キシリトール』ですが、近頃なせ、お砂糖かんみりょうに替わる甘味料として用いられるようになったのでしょうか？ それは、甘味が砂糖と同じくらいあるのにもかかわらず、“**むし歯にならない**” “**カロリーが低い**”などの様々なメリットがあるからです。

『キシリトール=むし歯予防』と理解されている方も多いのではないのでしょうか？ さて、ここでこんな問題を出題！

問題

“キシリトールの原材料”はいったい何でしょう？
下の中から選んでみて下さい。

1 カルシウム的一种



2 お茶の葉の成分



3 しらかば白樺の木の成分



4 リンゴの甘味成分





健康人で行こう!

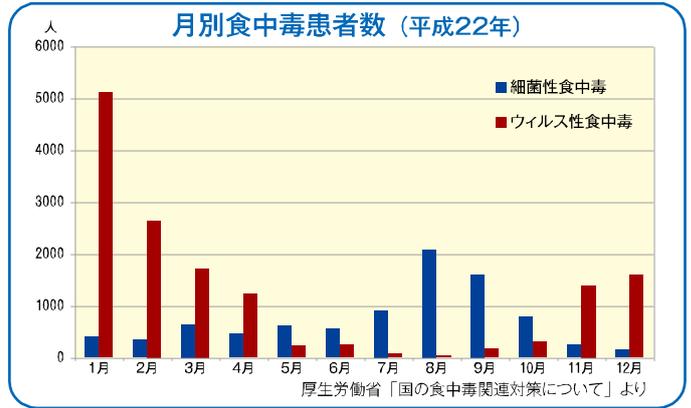
冬場に注意!“ノロウイルス”による食中毒

しょくちゆうどく

「食中毒」というと、多くの人は夏の暑い季節を思い浮かべるのではないのでしょうか？ 確かに、夏場は食中毒が多く発生しますよね。しかし、冬場も“ノロウイルス”による食中毒が多発する季節なのです。

ノロウイルスは手指や食べ物などを介して口から感染し、嘔吐・下痢・腹痛などを引き起こすものです。健康な方であれば感染しても軽症で済みますが、子どもやお年寄りには重症化したり、吐物を気道に詰まらせて亡くなってしまふケースもあるのです。

実は、このノロウイルスには感染を予防するための“ワクチン”がないため、治療といっても症状を緩和させることを目的とするものが主なのだそう。したがって、ノロウイルスは周りの方々と一緒になって予防を徹底することがとても大切になってきます。



※夏場は細菌性、冬場はウイルス性の食中毒が発生、一年通じて食中毒の注意が必要。

感染を予防するポイントとは？

人によっては感染しても発病せず、自覚症状のないままウイルスを体外に出し続け、知らず知らずのうちに家族やお子様うつしてしまうこともあるようです。

そこで、以下では「感染を予防するためのポイント」をご紹介します。

手洗いをしっかりと

- 調理の前と後に石鹸を使って手洗いをしっかりと行いましょう。
- 食事を配膳する際も手洗いをしましょう。特に下痢や吐き気がある方は必ず行ないましょう。
- 感染者と共通のタオルを使用すると、ウイルス汚染を広げる原因にもなりますので、タオルは別々にして絶対に使わないようにしましょう。



貝類による感染に気をつけましょう

- 貝類を生で食べることは避け、加熱調理する場合は中心部まで十分に加熱しましょう。貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒をしましょう。

食材周辺の衛生管理を徹底しましょう

まな板

- 魚用、肉用、野菜用、未加熱食品用にそれぞれ使い分けましょう。
- 使用後は熱湯消毒や塩素消毒をしましょう。

ふきん

- 洗剤で洗い、よくすすいでから漂白剤につけて消毒し、乾燥させましょう。

器具類

- 熱湯消毒をしましょう。
- 塩素系の漂白剤などを使って薬品による消毒をしましょう。

嘔吐物や排泄物の処理は注意して行いましょう

おうとぶつ はいせつぶつ

感染している人の嘔吐物や便にはウイルスが大量に含まれています。ウイルスはわずかな量でも体内に入っただけで容易に感染してしまいますので、処理には十分注意を払いましょう。

処理前に注意すること

処理する前は、まず周りの人を離すようにしましょう。処理中に感染してしまう恐れもありますので、少なくとも他の人を3メートルは遠ざけましょう。

また、放っておくと感染は広がりますので、できるだけ早く処理する必要があります。

以下では処理方法について記しておきます。

処理方法

マスク・厚手で丈夫な手袋をしっかりと着用し、雑巾かタオルでしっかりとふき取りましょう。その後、薄めた塩素系消毒剤か家庭用漂白剤でふき取った場所を中心に広めに消毒しましょう。

処理中は、眼鏡やゴーグルなどをして目を防御することをお勧めします。そして、ふき取った雑巾やタオルはビニール袋に入れ、密封して捨てるようにしましょう。





tooth story

見直そう！“歯の健康”

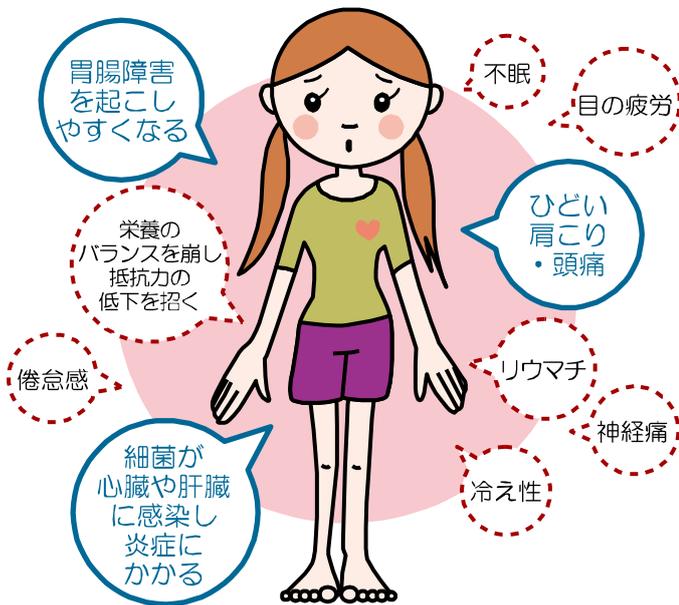
歯が痛くなってから「むし歯かな…」と歯科医院に駆け込む方も多いのではないのでしょうか？ 一方、歯周病は歯みがきの時に血が出ることはあっても痛みはないため、そのまま放置してしまいがちです。しかし、どちらもそのまま放っておくと、深刻な状態を招いてしまいます。

そこで今回は『歯周病』が及ぼしてしまう影響と、その予防方法についてここでお話させていただきます。

歯周病は単に“歯だけの問題ではありません”

歯周病は全身の病気を引き起こすこともあります。

歯周病が体に与えてしまう健康障害は？



歯周病はまずは“歯ぐきのチェック”から

定期的に鏡で歯ぐきの状態をチェックする習慣をつけましょう。もし、以下のような症状があるようなら、すぐに歯科医に相談しましょう。

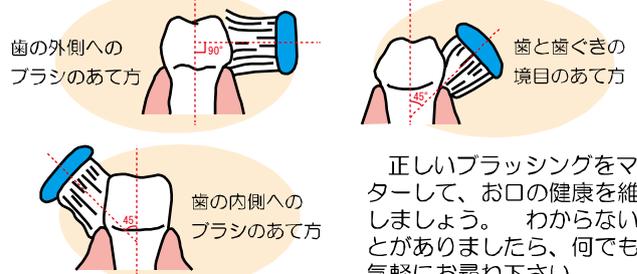
チェックポイント

- 歯ぐきの色が赤い
- 歯ぐきが腫れる
- 歯ぐきから出血する
- 朝、口の中が粘る
- 息が臭い
- 歯が長く見える
- 歯ぐきがむずがゆい
- 物を噛むと痛い
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯がグラグラする

歯周病予防は“毎日のブラッシングが大切”です

効果的なブラッシングをマスターしましょう。

歯の健康を守る正しいブラッシングは？



デンタルフロスと歯間ブラシを上手に利用しましょう！

デンタルフロス（糸ようじ）

歯ブラシが届かない歯と歯の間につまった歯垢をかき出してくれます。



歯間ブラシ

歯と歯の間の少しすき間のあつところに通します。歯ぐきのマッサージにもなります。



“健康的な生活”は歯周病予防にもつながります！

禁煙第一

タバコには一酸化炭素やニコチンなどの有害物質が含まれており、それらが歯周組織の抵抗性や治癒能力に悪影響を及ぼしてしまいます。

糖尿病

糖尿病の人は歯周病関連の細菌に感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され重症化する場合があります。また、歯周病関連の細菌から出される毒素が原因で、インスリンが作られにくくなり、さらに糖尿病を悪化させてしまうことも分かっています。

健康的な生活を送ることは、体にはもちろん、歯にとってもとても大切なことです。したがって、食生活・睡眠・排泄・ストレス・運動にも気を配るようにしましょう！

クイズの答え

3 白樺の木の成分

ガムやキャンディの甘味料として使われている「キシリトール」は、白樺などの木の成分である『キシランヘミセルロース』に手を加えられ、工業用として作られています。実は、私たちが普段食べている「野菜」や「果物」にも、わずかですがキシリトールが含まれているんですよ。



マナーのプロが教える… 格を下げてしまう言葉遣いって？

今回は“日常で陥りがちな言葉遣いの例”をご覧頂きながら、あなたの「格を下げてしまいがちな言葉遣い」をご確認いただけたらと思います。ぜひチェックしてみてくださいね。

「させて頂く」

「こちらに参加させて頂きまして」「皆さまと本当に仲良くさせて頂いておりますが」「いろいろな所にお誘い頂いたり」「お食事などもご一緒させて頂いたり」「大変楽しく過ごさせて頂いております」

このように謙った表現の「させて頂く」も、遣いすぎると耳障りになるだけでなく、あなたの品格を下げてしまいますので、遣いすぎないように気をつけましょう。ビジネスシーンでもご注意ください。

「すいません」「すみません」

謝る時も「すいません」、お礼を伝える時も「すいません」、呼びかける時も「すいません」…。いつも口から出る言葉が「すいません」ばかりでは、大人の品を感じさせないのではないのでしょうか？

誰でも知っているはずの「恐れ入ります」「申し訳ございません」「恐縮です」「ありがとうございます」「失礼いたします」などの言葉を遣いこなせていない人が多いように感じます。

バイト語

これは、ビジネスマナー研修などを受けていないバイト世代が陥りがちな誤った言葉遣いです。

「～の方」

「それでは、私の方から部長の方に連絡し、書類の方を渡しておきます」といったように「方」の連発は耳障りになってしまいます。

不要な「方」は取るようにしましょう。

「よろしかったでしょうか？」

現在形の「よろしいでしょうか？」に替えられるのであれば、過去形を使用しない方がスマートで品があるでしょう。

「どうも」

「ありがとう」「こんにちは」「さようなら」でもないただの「どうも」は、大人の挨拶言葉として相応しくありません。

「どうもありがとうございます」「こんにちは。大変ご無沙汰いたしております」「では、失礼いたします」など、きちんとした言葉で伝える事を心がけて下さいね。

毎日、何気なく遣っている言葉だからこそ、『相手に与える印象』を常に意識したいですね。



執筆：諏内 えみ 先生

キャンセル待ちの出る「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセブリティマナーズスクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp) 代表。映画「パラダイス・キス」、フジテレビドラマ「月の恋人」のエLEGANS所作指導、「ホンマでっか!? TV」など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

噛むかむ お料理レシピ



れんこんオムレツ



材料 (2人分)

れんこん…………… 60g
たまねぎ…………… 1/4個
トマト…………… 小1個
卵…………… 3個
サラダ油…………… 大さじ1
塩…………… ひとつまみ

作り方

- 1 れんこん、たまねぎ、トマトはスライスする。
- 2 ボウルに卵と塩を入れて混ぜ、1を加えて軽く混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて弱火で両面を焼く。

ワンポイント

シャキシャキとした歯ごたえのあるレンコンをスペイン風オムレツにしました。 トマトを入れることで、甘味や酸味が変わるので調味料を多く必要としません。 ポイントは、味の濃い小ぶりのトマトを用いることです(ミニトマトでも代用できます)。

栄養価 (1人分)

エネルギー / 210kcal
食物繊維 / 1.4g
塩 分 / 1.1g

愛情は言葉となってほとばしる

渡辺和子著「置かれた場所で咲きなさい」より

マザー・テレサの修道会では、シスターたちの仕事の一つに、空腹の人たちへの炊き出しがあります。パンとスープを、列を作って待っている人々一人ひとりに渡す仕事です。何十人、時には百人以上の人々に配り終えて戻ってくるシスターたちに、マザーは、その労をねぎらいつつも、次の問いかけを忘れません。

「あなたたちは、受け取る一人ひとりにほほえみかけたでしょうね。ちょっと手に触れて、ぬくもりを伝えましたか。短い言葉がけを忘れはしなかったでしょうね」

このようにすることは、渡す側にとっては、面倒なことだったかもしれません。しかしながら受け取る側にしてみれば、その日初めてもらえた人間らしい扱いだっただけに違いないのです。

ソフトを組み込んでおけば、スープボウルの受け渡しはロボットにもできます。むしろ効率的にするかもしれません。しかし、ロボットにできないこと、それは、「生きていてもいなくても同じ」と考えているホームレスの人たちに、「生きていていいのですよ」というメッセージを、ぬくもりと優しさで伝えるほほえみであり、短い言葉がけです。

言葉には、そこに愛がこめられている時、起死回生の力があるのです。マザー・テレサはっています。「私たちには偉大なことはできません。しかし小さなことに、大きな愛をこめることはできるのです」

「^{すんでつ}寸鉄人を殺す」という言葉があるように、短い言葉でも、相手を殺しもすれば、生かすこともできるのです。

かつて長野県に存在していたある私立の高等学校は、むずかしい問題を抱えて全国から来た高校生の多くがそこで生活し、更生して卒業してゆくことで知られていました。校長先生が著した本のなかに、生徒たちを生かした言葉が語られています。

この学校では、生徒を評価するのに、「しか」を使わず、「なら」を使ったというのです。

「〇〇は、足し算しかできない」といわないで、「〇〇は、たし算ならできる」という。これは、単なる言い回しの違いではなく、教師の心とまなざしの違いです。生徒のできない点を強調するのではなく、できる点を強調する教師の心に宿る生徒一人ひとりへの愛情と、そのほとぼしりが、言葉となって表れ、生徒を生かしたのです。

言葉は、いつまでも生きものであってほしい。相手を生かし、自分も力づけられる、血のかよった、ぬくもりのある言葉を、そして、その言葉が使える自分を、無機質なものの溢れる中で、しっかり守ってゆきたいと思います。

相手を生かす

ぬくもりのある言葉を使える自分でありたい

言葉ほど恐ろしいものはない。使い方を間違えれば凶器にもなる。
言葉を無機質なものにしてはいけない。

何ヶ月か前に新聞の書評欄に「置かれた場所で咲きなさい」という本が若い人の間でよく売れているということが載っていました。10月に講習会に行った際に羽田空港の書店で目にしたため、早速購入し電車の中で読みました。どのお話も著者の愛情溢れる思いが伝わってきました。人生を重ねてこられた方ならではの重みを感じました。

「私達には偉大なことはできません。しかし、小さなことに、大きな愛を込めることはできるのです」というマザー・テレサの言葉。胸に響きました。研究や臨床技術においては優れた方がたくさんいらっしゃるのに、自分のレベルの低さに落ち込むこともよくあります。でも、目の前の患者様に愛情と誠意を込めて接すること、これを一番大切なことと胸に刻んで日々の診療に臨んでいます。

マザー・テレサはたくさんの祈りを残しておられますが、その中の一つを終礼の時に皆で唱和して一日を終わっています。ホームページ（コラム欄）に載せていますので、よかったらお読みください。自分以外の人の幸せに思いを馳せる時、不思議と自分の心も穏やかになります。この祈りを読み終えて静かに解散している毎日です。

