



みのり通信



患者様へのメッセージ

光陰矢のごとし。早くも3月。受験の発表や卒業式のシーズンですね。2月にセミナー受講のため3回ほど上京しました。受験生とその保護者と思われる方を佐賀空港でも何人もお見かけしました。受験生はもちろんですが、親もつらい時期です。早く良い知らせが来ることをお祈りします。

私も2月末に高濃度ビタミンC点滴療法学会主催の「分子栄養学講座」の認定医試験を受けてきました。久しぶりに受ける試験でした。前日までにレポートも提出しなければならず、これが意外と手間取ってしまい、とうとう徹夜になってしまいました。普段鉛筆を使うことがないので、試験の前夜、子供に「筆箱貸して」、と言ったら、きれいに削ってキャップを付けてくれました。予備にとシャーペンと替え芯まで入れてくれて、親子っていいな、と思いました。この講習会では、宿題もあったので大変でしたが、勉強せざるを得ず、充実感も味わいました。全国から受講生が集まり、医科・歯科問わずディスカッションしながら学び、お友達が増えたことも収穫でした。問題量が多く、内容も難しかったので時間が足らず、皆さん、「追試受けなきゃ」と言い合っていました（もちろん私もその一人です）。まだ栄養療法の入口に立ったばかりなので、もっと勉強して皆様のお役に立ちたいと思います。

2月半ばから新しいスタッフが入りました。歯科衛生士の西原と申します。クリニックの平均年齢が少し若返りました。しばらくは仕事を覚えるのに精一杯で、ご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願い申し上げます。

あなたも 歯科通ひそになれる…!? 歯科医が出題する“**歯とお口**”のクイズ

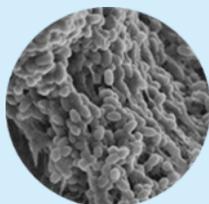
お口の中に潜む“**むし歯菌**”。このむし歯菌の正式名称は『**ストレプトコッカス・ミュータンス菌**』といます。このミュータンス菌は、お砂糖をエサにして増殖し、歯の表面にくっついてネバネバした酸を作ります。そして、この酸によって歯が溶かされてむし歯になってしまうのです。

さて、ここでこんな問題を出題！

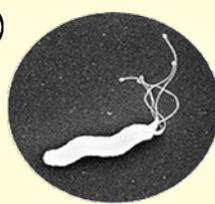
問題：

下の写真は細菌を顕微鏡けんびきょうで見たものですが、
この中で“**むし歯菌（ミュータンス菌）**”はどれでしょう？

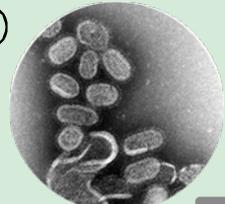
①



②



③





体の中の「酵素」不足していませんか？

人間の生命活動にとって欠かすことのできないものが『酵素』です。酵素とは、食べたものを体内で分解・吸収・排出を進めてくれる「タンパク質」のことをいいます。

実は、食べたものを消化するのは腸だけではありません。この酵素が全身にその栄養を運んでくれているのです。そこで今回は、この酵素について“食”や“消化”という側面から詳しくご説明させていただきたいと思います。

年を重ねると酵素が減ってしまう

唾液の中には「アミラーゼ」という酵素が存在しますが、酵素の量や力は年齢とともにどんどん減少していくことがわかっています。アメリカのシカゴにあるマイケル・リーズ病院の実験で、「20歳代の若者グループ」と「69歳以上のグループ」の唾液中のアミラーゼの量を比べたところ、なんと若者グループの方が30倍も多く含まれていたそうです。

若い頃は焼肉やステーキが好きだった人も、年齢とともに肉よりも“魚”や“野菜”を好むようになりますよね。実は、お魚は肉よりも消化しやすく、生のお刺身であれば酵素がたくさん含まれているため、消化をより助けてくれるそうです。こういったこともあってか、年齢を重ねるにつれ無意識のうちに食の嗜好がコントロールされるのかもしれないですね。



「酵素」が多く含まれている食品は？

発酵食品

酵母や乳酸菌を発生させる酵素が多く含まれています。納豆・みそ・チーズ・漬物など。



生のフルーツ

パパイヤ・バナナ・マンゴーなど南国産のフルーツの酵素は強力です。



生野菜

酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルも同時に補えます。



魚介類

生で食べられるものは生で食べましょう。干物は酸化しているので良い食品とはいえません。

不足した「酵素」は食べて補給を！

食べたものを消化するために使うエネルギーは1日当たりおよそ“1600キロカロリー”。実はこの数値は「フルマラソン」した時の消費エネルギーよりも大きいそうです。したがって、食べ過ぎたり、消化に悪いものを食べた時は、胃腸への負担がかなり大きくなることは間違いないでしょう。胃腸への負担を減

らし、食べたものの分解・吸収・排出を速やかに行うためにも、『酵素が豊富に含まれたもの』を良く噛んで食べることが大切です。そして、よく噛めば噛むほど、酵素が胃液や胆汁とよく混ざり合い、消化・吸収がスムーズになるそうです。

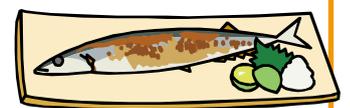


「酵素」は熱に弱い

酵素が壊れずに活かされる温度は“48～70℃”です。したがって、それ以上の熱を通してしまうと、酵素の働きが期待できなくなるそうです。もちろん、生で食べれば酵素を効率良く取り入れられますが、すべてのものを生で食べるというわけにはいきませんよね。

そこで、酵素の働きをうまく活用する例としてはお魚だったら『焼き魚の大根おろし添え』です。

生の大根おろしには消化酵素が豊富に含まれているため、焼き魚の消化を助けてくれます。また、お肉を食べた時もたっぷり生野菜を摂るようにしましょう。



「酵素」の特徴を知って効率良く食べ物から摂れるよう、食物酵素を豊富に含んだ食品を毎日の食卓で積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



歯の
はなし

“フッ素洗口”は歯の健康維持と大きな関係が!



新潟大学の歯学総合研究科が行った調査によると、『**幼児の頃から長い期間“フッ素洗口（フッ素を用いてうがいをすること）”を行っていた人は、30歳になってもむし歯や喪失した歯の本数が少ない**』ということがわかったそうです。

この調査は、新潟県内で「1歳半健診」などにお子さんを連れてきていた母親87名を対象に「**歯科検診**」を行い、各母親の過去のデータを集めて分析した結果わかったそうです（母親の平均年齢は調査時31.6歳）。

この調査では、過去に「フッ素洗口」を行った期間別にそれぞれ以下の4グループに分類されました。

保育園～中学校まで一貫して「フッ素洗口」を行っていたグループ

小学生～中学生まで行っていたグループ

保育園時と、小学生もしくは中学生のいずれかで行っていたグループ

全く行っていないグループ

その結果、むし歯の本数が最も少なかったのが『**保育園～中学生まで一貫して“フッ素洗口”を行っていたグループ**』で平均**3.91本**、次いで『**小学生～中学生まで行っていたグループ**』で平均**9.11本**、3番目が『**保育園時と、小学生もしくは中学生のいずれかで行っていたグループ**』が平均**10.08本**、最下位は『**全く行っていないグループ**』で平均**11.67本**でした。



「フッ素洗口」をしている期間が長い人ほど、むし歯が少ないという結果になったそうです。

“喪失した歯の本数”でも同じ結果が

さらに“喪失した歯の本数”でも同じ結果が見られたそうです。

「保育園～中学校まで一貫して行っていたグループ」の喪失歯は**0本**

「小学生～中学生まで行っていたグループ」は**0.11本**

「保育園時と、小学生もしくは中学生のいずれかで行っていたグループ」は**0.15本**

「全く行っていないグループ」は平均**0.74本**

この調査では、フッ素洗口を行っていた期間と、大人になってからのむし歯・喪失歯との関係性が示されたため、新潟大学歯学総合研究科では、「**生涯にわたる歯の健康維持には、幼児期からフッ素洗口を経験する必要がある**」と分析しています。



当院でも、歯の健康維持に効果的な「フッ素洗口」や「フッ素塗布」のご相談を承っております。ご興味ある方はお気軽にスタッフまでおたずね下さい。

クイズのこたえ

①

①がむし歯菌を顕微鏡で見たものです。歯垢1ミリの中には、なんと“むし歯菌が一億匹以上”潜んでいるといわれています。②はピロリ菌、③はインフルエンザ菌になります。



マナーのプロが教える...

お酒の席でスマートな振舞

えんかいへん
宴会編

送迎会、歓迎会、卒業祝いなど、お酒の席が多い季節となりましたね。そこでこのコーナーでは、今回と次回の2回に分けて「**お酒の席でのスマートな振る舞いやマナー**」をご紹介します。今回は歓送迎会などの宴会シーンで、幹事さん、接待側、部下の立場で「やるべきこと」「やってはいけないタブー」についてお話させていただきます。



席次のチェック

基本的に入り口から遠い方が「上座」となりますので、お客様や上司の方に座っていただきましょう。和室の場合は床の間に一番近い席が上座になります。幹事さんや新人の方は出入り口の近くの席に座りましょう。



やってはいけないタブー

片手でお酌

ビール瓶やお銚子は、必ず両手で持ってお酌します。ラベルや絵柄が上側になるように持つのが正解です。

逆手のお酌

手首を返す逆手での酌は、品良くうつりませんのでご注意ください。

「おビールどうぞ!」

ビールの頭に「お」をつけ「おビール」と丁寧に言っているつもりでも、本来、外来語では「お」「ご」はつけませんから、かえって下品に聞こえることもあります。ご注意ください。

飲み物のチェック

上司やお客様のグラスやボトルの残量に常に気を配りましょう。空になる前に次の飲み物をオーダーするくらいの気配りを。



空ビンはありませんか?

ビールの空ビンなどは、早めに集めて入り口近くに置いたり、お店の方をお願いして片づけてもらいましょう。



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」が好評のセレクトリティマナースクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp)代表。現在放送中のフジテレビドラマ「サキ」で主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

か 噛むかむ お料理レシピ

あさりとねぎの マスタード和え



材料 (2人分)

- あさり(殻つき) 40個
- 油揚げ 2枚
- 長ねぎ 1本
- 酒 大さじ2
- a { 味噌・粒マスタード - 各大さじ1
- 砂糖 小さじ2

栄養価 (1人分)

- エネルギー 150kcal
- 食物繊維 2.3g
- 塩 分 1.8g

作り方

- 1 あさりは砂抜きをして酒蒸しにし、粗熱が取れたら殻を除く。汁は残しておく。
- 2 油揚げは細切り、長ねぎは3~4cmの長さに切り、ゆがいて水気をきっておく。
- 3 ボウルに a を合わせ、1 のあさりの身と汁、2 を加えて和え、器に盛りつける。

か 噛むかむ

ワンポイント

和え物はタイプの異なる食材を合わせると噛む回数を増やせます。長ねぎはゆですぎないのがポイントです。

雑用はない

渡辺 和子（ノートルダム清心学園理事長）

一人前の修道女になるためには、数年の準備期間があり、三十歳近くで入会した私は、そのうちの五年近くをアメリカで過ごした。当時は、修道女を志す人も今と違って多く、二十代の若いアメリカ人百数十名と、ボストンの郊外の広大な修練院で修業していた一年間の、ある日のことであった。

黙想、食事が行われ、その他の時間は主として草取り、洗濯、食事の下ごしらえ等の単純な作業に当てられていた。

その日は夏の暑い午後だった。私は割り当てられていた配膳の仕事を食堂で果たしていた。百数十の皿、コップ等を長机の上、パイプ椅子の前に一つひとつ並べてゆく仕事を、沈黙のうちに手早く行っていた時であった。

突然、「あなたは、何を考えながら仕事をしていますのですか」と問いかけられ、振り向くと、そこには厳しい顔をした修練長の姿があった。「別に何も」と答えた私は、「あなたは時間を無駄にしている」と叱責され、一瞬戸惑いを隠せなかった。命ぜられたことを、命ぜられたようにしていたからである。

修練長は、そんな私に今度は優しくさすのだった。「時間の使い方は、そのまま命の使い方なのです。同じ仕事をするなら、やがて夕食につく一人ひとりのシスターのために祈りながら並べてゆきなさい」

何も考えないで皿を並べるなら、ロボットの作業と同じだ。「つまらない」と考えて過ごす時間は、に」と、私にしかこめられない愛と祈りをこめて並べて、初めて私は愛と祈りの人生を送れるのだということ、その日、その時、教えられたのだった。

三十歳まで、英語を使うやりがいのある仕事に就き、修士号を取得していた私は、当初こそ、「これが修道生活というものだ」と納得して、単純労働にもいそしんでいたのに、時間が経つにつれ、知的な刺激の少ない生活に対して「つまらない」と考える不遜な人間になっていた。

時間の使い方は、いのちの使い方、この世に“雑用”という用はない。用を雑にした時に、雑用が生まれるのだということ、心に叩き込まれた修道院での一コマであった。

果たして、私が「お幸せに」と祈りながら皿並べをしたから、夕食で坐ったシスターが幸せになったかどうかはわからない。わからないでいいのだ。これは私の時間の使い方、私の人生の問題だったからである。しかしながら一つ、たしかに変わった事があった。それは、私から仏頂面が消えたことだった。

生きていく上では、嫌なこと、したくないこと、欲しくないもの、気にいらぬ相手など、数々の自分にとって“有り難くない”ものごとに向き合わないといけないことがある。つまらない仕事を、つまらなくない仕事に変える術を、若くして修練院で教えてもらったことを、私は、感謝している。

「しあわせは、いつも自分の心が決める」のであり、私たちは、環境の奴隷ではなく、環境の主人となり得る人間の尊厳を取り戻さなければならない。

マザーテレサは、炊き出しをするシスターたちに必ず三つのことを実行するように諭しておられた。パンとスープボウルを渡す時には、相手の目を見て、ほほえむこと、手に触れて、ぬくもりを伝えること、そして短い言葉がけをするという三つであった。それは、ロボットにはできない、人間の、他の人間に対する愛と祈りの表現であった。

仕事を“する” doing も大切だが、どういう自分かという being を忘れてはいけないのだ。

昨年も渡辺和子さんのお話をご紹介しました。今回も心に沁みるお話です。

目立つ仕事、華やかな仕事は評価されやすいですが、誰がやってもできそうなことや地味で目立たない仕事は敬遠されがちです。でも、そういった仕事を誰がほめてくれるわけではなくとも、毎日こつこつやり続けることこそが尊いことであると改めて思いました。

当院の仕事も患者様に接するスタッフもいれば、器具の整理や消毒をするスタッフもいます。「こんな単純な作業ばかりつまらない」、「こんなの誰でもできるじゃない」などと思えば気持ちがよそに向いてしまうため、どこかでミスをしてしまいます。「患者様に最高の治療を受けていただく」と思えば、パッキングも器具の配置もきちんとなされるものです。そのことは常々朝礼・終礼でも申し送りをしています。そして、忙しい診療の合間にもよく清掃を心がけるスタッフは患者様の表情の変化にも敏感です。清掃や器具の整理、毎日のお茶入れなどの小さなことの積み重ねが人を作っていくのだな、と彼女たちの成長を頼もしく眺めている今日この頃です。

相手の目を見て微笑むこと、手に触れて、ぬくもりを伝えること、短い言葉がけをすること、というマザーテレサの三つの教えは医療従事者である私たちに最も課せられた課題であると思いました。