

みのり通信



患者様へのメッセージ

4月は入学式、授業参観、家庭訪問など、子供さんのいらっしゃるご家庭は行事が多くて忙しい月だったと思います。5月は運動会がある学校も多いようです。お天気に恵まれると良いですね。

さて、5月18日は第4回の健康講座です。スーパーに行くと、冷凍食品が半額の日がカート一杯に積んでいる若い方を見かけます。棚にはレトルト食品がずらりと並んでいます。確かに早くて便利ですから全く使わずに生活することは難しいでしょう。しかし、便利で簡単に調理できる物ばかり使っていたらどうなるでしょうか。今回は現代の食生活に潜む落とし穴（お腹一杯食べていても栄養素は不足している「新型栄養失調」）やそうならない為の加工食品のパッケージを深読みするポイント、「体に良い」とされる情報のウソ・ホント、体が喜ぶ食生活のポイント、歳をとるスピードを遅くする生活についてなどのお話です。また、最近流行の「糖質制限食」についてや、自閉症、発達障害、うつ病、リウマチ、アトピーなどの慢性疾患と関係があるとされる遅発型フードアレルギーや重金属の害についてもお話いただく予定です。発達障害に関しては、佐賀ではなかなか聞けない最新の情報です。当日は発達障害やアレルギーなどに関する検査や治療に詳しい会社の方も来られますので、ご質問なさることも可能です。そして私は「噛む」ことが消化吸収や免疫にどのように関わっているかをお話します。

食べることは生きること。体は食べ物から作られます。体に良くないものを見極める知恵を身に付け、「どのように食べるか」を実践して、明るく健康な毎日をお過ごしいただきたいと思います。



あなたも“歯科通”になれる…!?

歯科医が出題する

“歯とお口”のクイズ

今回は「動物の歯」について出題させていただきます！
猛毒を持つコブラやマムシなどの“毒蛇”。道ばたでバツタリ遭遇してしまった日には、恐ろしくて身の毛もよだちますよね…。

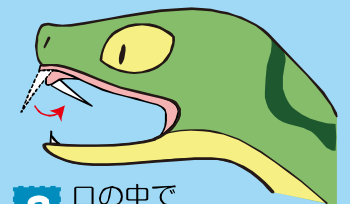
さて、ここでこんな問題を出題！

【問題】

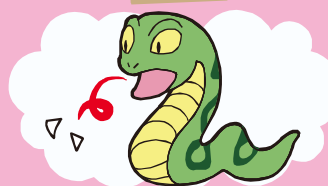
毒蛇が持っている“長い毒牙”。
普段は口の中でどのように
なっているのでしょうか？



1 長さが短くなって
口の中で当たらない
ようになっている



2 口の中で
横向きになって
しまいこまれている



3 普段は抜けて
なくなっており、
その都度生えてくる



4 実は、毒蛇には
長い毒牙は生えて
いない

健康人で行こう!

知らないことがいろいろ...

“呼吸”に関するQ&A



呼吸には「息を吸って肺に酸素を取り込み」「息を吐いて二酸化炭素を体から出す」という2つの役割がありますが、実はそれ以外にも知らないことがたくさんあります。そこで今回は、そんな「呼吸の秘密」について“Q&A形式”にご紹介させていただきます。いつも無意識でしている呼吸には、どのような秘密が隠されているのでしょうか？ぜひ、考えてみて下さいね。

Q1 体重50kgの人が“1分間当たり必要な酸素量”はどれくらい?

- 1 牛乳ビン1本分くらい (200ml)
- 2 ビールビン1本分くらい (633ml)
- 3 一升ビン1本分くらい (1.8ℓ)

体がエネルギーを代謝するために必要な酸素量は、**体重1kg当たり毎分3.5ml**とされています。

例えば、体重10kgの子どもであれば1分間あたり35ml、体重50kgの人では175ml、体重85kgの人では280mlもの酸素が必要になります（この数値はイスに座って安静にしている時の酸素消費量です）。

座っている時と比較すると、立っている時は2倍、ウォーキング時は4倍、階段を上っている時は7倍も酸素必要量が増加します。

呼吸には、酸素必要量を体に取り込むという大切な役割があるので。



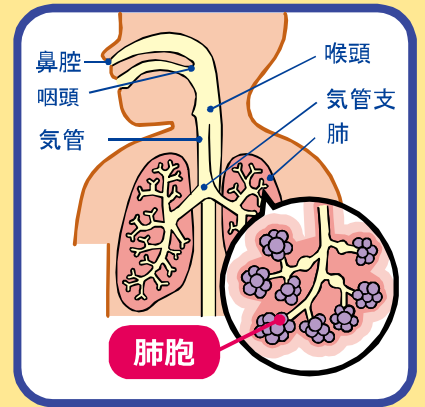
Q2 息を吸った時の肺の表面積は、畳何枚分になるでしょう?

- 1 畳6枚分
- 2 畳20枚分
- 3 畳60枚分

肺の中には小さな袋状の「**肺胞**」が3~6億個も収まっています。この肺胞が大きくふくらんだり縮んだりして、血液中の二酸化炭素と酸素を交換しています。

空気を吐き出した時の肺胞の総表面積は**30~50㎡**で、これは畳30枚分の広さになります。これだけでも十分に広いわけですが、息を吸って大きくふくらんだ時は、その倍の**60~100㎡**にもなり、この大きさは**畳60枚分、テニスコート半分の面積**に相当するそうです。

肺はコンパクトなボディーですが、大容量の仕事をごなす仕組みがあるんですね。



Q3 呼吸で体から出し入れする空気の量は、1日あたりどれくらい?

- 1 ドラム缶の半量 (100ℓ)
- 2 ドラム缶5本分 (1kℓ)
- 3 ドラム缶50本分 (10kℓ)

人間が1回の呼吸で出し入れする空気の量は**400~500ml**。これを1分間の呼吸数15回で計算すると、1時間では約420ℓ、**1日では約10kℓ**もの空気が体の中を出入りする計算になります。

ドラム缶1本の容量が200ℓですので、1日に体を出入りする空気量はドラム缶50本分に相当します。





歯の衛生週間が今年から『歯と口の健康週間』に変わります



毎年6月4日～10日までの間、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会の共同で「歯の衛生週間」が全国で展開されていますが、実は55年もの長い間親しまれてきたこの名称が、今年から『**歯と口の健康週間**』へと変わります。



これまでの「歯の衛生週間」では、国民の皆さんに「歯の衛生に関する正しい知識を知ってもらうこと」「歯の病気の予防・早期発見・早期治療を行なって、健康の保持や増進に役立てていただくこと」が目的でしたが、今回の名称変更で、これからは歯だけでなく、“**歯を含めたお口全体への意識を高めていただくこと**”がねらいとなりました。



歯・お口の病気といえば、「むし歯」「歯周病」を思い浮かべる方が多いと思いますが、これら病気で起こる最終的な結果は“**歯の喪失**”です。

歯を失ってしまうと噛むための機能が落ちてしまって、柔らかいものしか食べられなくなったり、栄養の偏りによる生活習慣病を招いたり、食欲が落ちて栄養不足を招くことも考えられています。そして、栄養が不足した状態が長く続くと、筋力の低下や運動機能の低下などを招いて、身体能力を

壊す原因にもなってしまいます。

また、お口に潜む「歯周病菌」は、歯の周りだけに炎症を起こすわけではありません。例えば、唾液に歯周病菌が混ざり肺に運ばれると、“**誤嚥性肺炎**”になったり、“**動脈硬化**”を引き起こすこともあるのです。



今年から「**歯と口の健康週間**」に名称変更されたのを機に、体の健康ととても関係が深い“**歯やお口の健康**”について、今一度考えてみてはいかがでしょうか。

「歯の衛生週間」の名称の移り変わり



歯の衛生週間は、今から85年前（昭和3年）に日本歯科医師会が始めたものです。当初は「**むし歯予防デー**」という名称でしたが、その後「**護歯日**」「**健民運動ムシ歯予防運動**」へと名称が変わっていきます。その後、太平洋戦争で一時中止されましたが、昭和24年から再開。そして、昭和33年から昨年まで「**歯の衛生週間**」という名称で展開されていました。その「**歯の衛生週間**」が今年から、『**歯と口の健康週間**』へと名称変更されます。

■名称の移り変わり一覧表■

昭和3～13年	むし歯予防デー
昭和14年～16年	護歯日
昭和17年	健民運動ムシ歯予防運動
昭和18～23年	太平洋戦争のため 全国統一した運動は中止
昭和24～26年	口腔衛生週間
昭和27年～30年	口腔衛生強調運動
昭和31年～32年	口腔衛生週間
昭和33年～平成24年	歯の衛生週間
平成25年～	歯と口の健康週間

クイズのこたえ

2 口の中で横向きになってしまいこまれている

毒蛇は獲物をくわえると牙から毒を出して獲物を仕留めます。この毒牙も歯の一種で、普段は口の中で横向きになってしまいこまれており、大きく口を開けた時に起き上がるような仕組みになっています。

マナーのプロが教える…

執筆：^{すな}諏内えみ先生

旅先のホテルや旅館での 美しい振る舞い方



旅行へ出かけるには最適なシーズンを迎えましたね。
そこで今回は「旅先のホテルや旅館で快適に美しく振る舞うノウハウ」をお伝えします。

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」が好評のセレブリティマナースクール『ライビウム品川 (http://www.livium.co.jp)』代表。今年3月まで放送されていたフジテレビドラマ「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。

到着時間が遅れる場合は？

ホテルや旅館に伝えていた「チェックイン」の時間が大幅に変わる場合は連絡を入れましょう。

特に旅館などで夕食の予約もしていたら、おおよその到着時間を伝え、その後も状況次第で連絡を入れるようにしましょう。

服装はどうする？

リゾート地ならある程度ラフな装いでもOKです。ただし、お泊りになるホテルや旅館のランクに合った装いが基本となります。カジュアルな装いにもマッチするジャケットを一枚持参しておけば、サッと羽織ることもできますし、その後のレストランディナーでも活用できるのでオススメです。



ホテルや旅館ではレディファースト？

ホテルではレディファーストが基本です。ただし、日本旅館でのレディファーストは、逆にマナー違反になってしまうこともあります。和室では、男性、もしくは目上の方が床の間に背にした上座に座りましょう。和と洋とでは全く逆になりますのでお気をつけ下さい。

バッグはどこに置く？

旅館の畳の上にキャスター付きバッグを引きずるのは×。バッグを置くための板の間があれば、そちらに置きましょう。もちろん、床の間には絶対置かないようにしましょう。

布団・タオル・浴衣はたたんでおく？

布団はご自分でたたんだり、片付けたりせず、お部屋係のスタッフにお任せしましょう。ただし、見苦しい状態にはしておかないよう、少し整えておくのがマナーです。また、使ったタオルはタオル掛けに掛けるか、軽くたたんで洗面所などに。浴衣も必ずたたんでおきましょう。

グループで訪れた際のチェックインは？

グループの場合、何人もがカウンターにいるのは見栄えが良くありません。チェックインは代表の方お一人で済ませましょう。



噛むがむ お料理 レシピ

材 料 (2人分)

アスパラガス(細め) …… 6本
豚ばら肉(スライス) …… 80g
すりごま …… 大さじ2
塩・こしょう …… 各少々

栄養価 (1人分)

エネルギー 254kcal	食物繊維 2.6g	塩 分 0.5g
------------------	--------------	-------------

噛むがむ ワンポイント

アスパラガスは、根元の皮をむいて使うこともありますが、噛む回数を増やしたい場合はそのまま用います。豚肉はカリカリになるまで焼くとより食感がよくなり、噛み応えが増します。最後に表面に軽く塩をふると、食べた瞬間に塩分を感じられるため、塩分カットにもなるでしょう。

豚巻きアスパラガス

作り方

- 1 アスパラガスに豚ばら肉を巻きつける。
- 2 1 にすりごまをまぶす。
- 3 フライパンを熱し、2 を入れて転がしながら焼き、火が通ったら塩・こしょうをしてお皿に盛りつける。



お世話になったと感じる心を

みやざき中央新聞編集長 水谷^{もりひと}謹人

卒業式のシーズンだ。卒業式といえば、定番曲は『仰げば尊し』だが、これ随分前から歌わなくなった学校が結構ある。

理由は、「自分たちはそれほど尊敬されるような師ではない」と学校の先生たちが自粛したり、保護者からは「教師への尊敬を強要している」という声が上がったり、その他、いろいろあるらしい。

ちなみに2年前、四国新聞社が香川県内の学校で調べたところ、歌うと回答した学校は約300校のうち19%の57校だったとか。

元々は外国の曲だった。それを和訳した明治の日本人は「卒業しても教育を受けたことの恩を忘れるな」という気持ちを若者に伝えたかったのだろう。

「恩」を英訳しようとする、「義務」とか「責務」「恩恵」「好意」「親切」という意味の英単語が出てくる。だが、日本人にとっての「恩」は、それでは言い表しきれないように思う。

簡単に言うと「お世話になった人への感謝の気持ち」というものだろうが、たとえば、「我が師の恩」という場合、教師が生徒に教育を施したり、面倒をみるのは仕事である。それに対して、「お世話になった」と感じるか感じないかというのは、個々の感受性の問題で、感じない人にとって、あの歌は「恩着せがましい」歌にしか聞こえないのかもしれない。

先日、倫理法人会が毎週やっている朝6時からのセミナーに参加した。いつもは会員の誰それが講師になって人生を語るのだが、その日は、新潟県内で11の薬局を開局している(株)メディック太陽取締役会長の上村國喜(72)の経営体験をDVDで学ぶというものだった。

上村さんは会社が行き詰っていた時の話をされた。社員の交通事故、売上金の使い込み、薬の不正売買で逮捕される社員まで出た。

倫理法人会の先輩に相談すると「四つの恩」の話をしてくれた。「生んでくれた恩、育ててくれた恩、教育してくれた恩、そして仕事を教えてくれた恩、この四つの恩に報いていないと必ず行き詰りますよ」と、1人の人物の顔が上村さんの脳裏を横切った。

上村さんは高校卒業後、長岡市内にある小村庄平薬局に入社した。江戸時代から続く薬問屋の老舗だった。社長宅に住み込み、昼は営業、夜は大学に通わせてもらった。上村さんは社長が最も期待する若手の一人だった。

入社から8年、社内の体質に不満を感じた上村さんは辞表を出した。そして同じ業種の薬屋を立ち上げた。唱和43年、好景気の時代だった。これまで培ってきた営業力で新会社は急成長していった。

上村さんの脳裏をかすめたのは、若い頃、仕事を一から教えてくれた小村社長だった。その人を裏切る形で、独立した。

小村社長はすでに他界していた。そのことを先輩に話すと、「墓参りでもしたらどうだ」と言われた。

毎月、月命日に墓参りをするようになった。数か月が経った頃、その寺の住職に声を掛けられ、墓参りしている訳を話した。住職は「仏壇に手を合わせたらどうでしょう」と言った。退職して以来遠ざかっていた小村社長の自宅を、一大決心で訪ねた。出迎えた小村夫人はひと目見るなり、「上村君…」と絶句した。

仏壇に通された上村さん、小村社長の遺影を見た瞬間、涙が溢れた。涙は止めどなく流れた。しばらくして落ち着いた時、顔を上げたら横に小村夫人がいた。

夫人は言った。「将来の有望な社員が辞めて主人はずっと落ち込んでいました。でも、今日訪ねてきてくれて、これまでのいろんなわだかまりが全部消えました」

その後、会社は当時珍しかった医薬分業を導入し、調剤薬局を展開するという次のステージにあがった。

人は、人生の節目にふとお世話になった人を思い出す。しかし、「お世話になった」と感じる心がないと、四つの恩に気づかず、人生の逆境を乗り越えることができないこともあるのかもしれない。肝に深く銘じた話だった。

私たちが小、中、高と卒業した時には「仰げば尊し」を歌った記憶があります。我が家の子供たちの卒業式の時も歌いましたので、香川県の19%という数字は意外でした。

給食を食べる時に「いただきます」を言うことに反対する保護者もいるそうです。給食費を払っているのに挨拶を強要されるのはおかしい、という理屈だそうです。「いただきます」には命をいただくことに対する感謝の気持ちだと思うのですが。

今回のお話にもあるように、「生んでくれた恩、育ててくれた恩、教育してくれた恩、仕事を教えてくれた恩」、この四つの恩に感謝することはとても重要なことだと思います。

こんな親のところに生まれてきたくなかったとか、虐待されて育つ場合もあるかもしれません。志望校に落ちて嫌々通う学校であるかもしれません。楽しいばかりの仕事ではないかもしれません。しかし、筑波大学名誉教授の村上和雄先生は、この地球上で人として生命を授かること自体が奇跡に近いことであり、「サムシング・グレート」とおっしゃっておられます。人は一人では生きていけません。いろいろな人との関わりの中で生かされていると最近つくづく思います。平均寿命の半分以上生きてきて、過去を思い返すと、様々な出来事が浮かんできます。自分にとってはつらく、不合理に思えることであっても、何年か経ってみると「あの経験があるから今の自分がある」と考えることができるようになりました。

開業して10年が経ち、長いお付き合いの患者様も増えました。この地で日々の診療に携わることができ、患者様やいろいろな方との出会いが与えられていることを本当にありがたく思います。「ありがとう」を1000回口に出すと、人生が変わるそうです。毎日を感謝の気持ちを持って過ごしていきたいです。

