



みのり通信



患者様へのメッセージ

今年の中秋の名月、美しかったですね。月のクレーターは日本ではウサギですが、国によって見方がいろいろあるようです。昔は地域の子供クラブで綱引きがあったものですが、今は子供の数が少なく、行事も減ってしまいました。少子高齢化がますます進み、医療費は増大する一方で、将来が不安ですね。

先月遺伝子治療の研修会に行ってきました。複数の先生のお話を伺いましたが、キッコーマン総合病院院長の久保田先生の講演が印象的でした。日本人の平均寿命は男性 79.44 歳、女性 85.90 歳ですが、健康寿命は 70.42 歳と 73.62 歳だそうです。健康寿命とは、健康で日常的に「介護を必要としない」で、自立した生活ができる生存期間のことです。死亡までになんと約 10 年の開きがあります。これでは「日本人は健康で長生き」とは言えませんね。そして日本人の死因の第 1 位が「がん」、第 2 位が「心疾患」、第 3 位が「肺炎」です。高齢者の肺炎の多くは「誤嚥性肺炎」です。口の中が不潔で、歯周病菌が呼吸器に入り込むことが原因で起こることが多いのです。久保田先生は「口の中をきれいにしておかなきゃだめですよ」と力説しておられ、私はうんうんと頷いていましたが、一般の方がどれほど口の重要性について理解しておられるでしょうか？そして健康で長生きする為にはまず「食べること」即ち「歯が丈夫であること」が第 1 条件です。新聞記事にもありましたが、高齢者のたんぱく質不足による新型栄養失調が増えているそうです。コレステロールを気にして肉や油ものを極端に控えるとたんぱく質が不足します。でも肉を食べるためには歯が丈夫でなければなりません。しっかりした歯でよく噛んで食べるのが大切です。元気で長生きするためにも歯を大切にしましょうね。

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



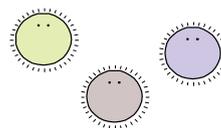
“口の中”はカラダの中でも特に“**細菌の種類や数が多い場所**”です。このお口の中で要注意なのが、“**歯垢**”です。歯垢は食べカスと同じものだと思われている方もよくいらっしゃいますが、実は“**むし歯や歯周病の原因となる細菌をぎっしりパックしたかたまり**”です。したがって、

毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とすことがとても大切です。さて、ここでこんな問題を出題!

Q

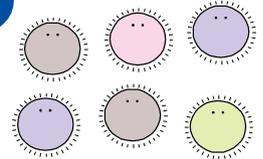
歯垢 ミリグラム 1mg 中に細菌は何個くらいいるでしょう?

1



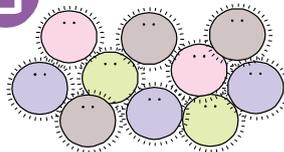
10万個

2



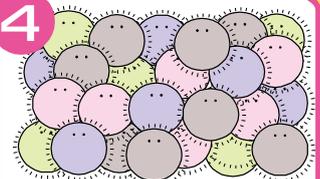
100万個

3



1,000万個

4



1億個



“夏の疲れ”を回復してくれる「栄養素」と「食品」

今年の夏も暑い日が続きましたね。夏場、冷たい物ばかり食べていた人は、暑さが緩むこの時期に“夏バテ”の症状が現れることも多いですが、皆さんは大丈夫ですか？

そこで今回は、『夏にたまった疲れを回復してくれる栄養素や食品』のお話をさせていただきます。

疲労回復に欠かせない“栄養素”は？

疲労回復に欠かせない栄養素といえば『**ビタミンB₁**』です。ビタミンB₁は炭水化物から作られる糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあります。ビタミンB₁を多く含む食品といえば、主に「豚肉」「ウナギ」「たらこ」などがあります。また、ビタミンB₁の吸収を助けてくれるのが『**アリシン**』や『**マグネシウム**』。アリシンは「長ねぎ」や「ニンニク」、マグネシウムは「海草」などに多く含まれています。その他にも『**クエン酸**』や『**ビタミンC**』なども疲労回復に有効です。



疲労回復に有効な「栄養素」と「食品」

「ビタミンB₁」を多く含んでいる食品

豚肉・ウナギ・たらこ・ベーコン・生ハム・鯛・牛肉(はつ)・めんたいこ・あおのり・すじこ・いくら・大根ぬか漬・こんぶ・鴨肉・グリーンピース・きな粉・鶏肉(レバー)・焼きのり・インスタントラーメン・ごま・干しのり・昆布・玄米 etc...

「アリシン」を多く含んでいる食品

にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・あさつき・エシャロット・にら・らっきょう etc...

「マグネシウム」を多く含んでいる食品

納豆・赤みそ・あおさ・しらす干し・がんもどき・ほっき貝・あおのり・わかめ・油揚げ・いくら・ひじき・とんぶり・こんぶ・たくあん・干しえび・いわしの丸干・桜えび・すじこ・とろろこんぶ・あさり・ピュアココア etc...

「クエン酸」を多く含んでいる食品

みかん・いちご・キウイフルーツ・レモン・梅干し etc...

「ビタミンC」を多く含んでいる食品

赤ピーマン・モロヘイヤ・せん茶の茶葉・黄ピーマン・いちご・焼きのり・ゆず・ピーマン・ししとうがらし・アセロラジュース・ゴーヤ・抹茶・パセリ・ブロッコリー・あおのり・芽きゃべつ・柿・カリフラワー・レモン・キウイ・かいわれ大根・わかめ etc...

効果的な“食品の組み合わせ”は？



前述でもお話しましたが、「**ビタミンB₁**」を多く含む“豚肉”や“ウナギ”と一緒に、その吸収を助ける「**アリシン**」や「**マグネシウム**」を含んだ“ニンニク・玉ねぎ・納豆・ひじき”を摂取すると効果的です。また、「**クエン酸**」は疲労回復に効果的なだけでなく、冷たいものや水分の摂り過ぎで弱った胃腸を助け、胃液の分泌も促してくれます。

その他にも、消化酵素である「**アミラーゼ**」「**リパーゼ**」を多く含む食品も消化を助けてくれます。こういった食品を上手に組み合わせることで、夏の疲れを効率的に摂ることができるでしょう。

「消化酵素」を多く含んでいる食品

オクラ・モロヘイヤ・キャベツ・レタス・レンコン・長いも・ゴーヤ・アボガド・リンゴ・メロン・じゃがいも・パセリ・大根・ショウガ・ニンジン・赤黄パプリカ・ピーマン・バナナ・マンゴー・キウイ・パイナップル・きゅうり・セロリ・黄パプリカ・トマト・いちご・グレープフルーツ・スイカ・オレンジ etc...

「疲れがたまっている…」「あっさりした食事しか受けつけない…」「やる気が出ない…」などの症状があるようなら、もしかしたら夏の疲れがまだ残っているのかもしれない。もし、このような症状を感じるようなら、**食事・運動・休養などの日常生活を工夫して疲れを解消して下さいね。**





歯の はなし

お口は“健康な体”をつくるための入り口

“お口の健康状態”が体にどのような影響を与えるのか、皆さんはご存知ですか？ 口は“体の入り口”とも言える場所ですが、もしその場所が不潔で病気だらけだったら、お口の中の悪い細菌が血管などを通して全身に広がり、体にも悪影響を及ぼしてしまいます。



代表的なお口の病気「歯周病」

皆さんは「**歯周病**」という病気をご存知ですか？ 歯周病は、歯と歯ぐきの境目にたまる「**歯周病菌**」が歯ぐきに炎症を起こし、歯の周りの組織を壊していく細菌感染症です。歯周病は初期の段階では痛みなどの自覚症状はありませんが、症状が進行すると歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまうのです。



実はこの歯周病は、日本人が歯を失う原因の第一位となっています。また、様々な病気とも深く関係しているのです。

歯周病と関連のある病気は？

糖尿病

実は“**歯周病は糖尿病の合併症**”と言われています。歯周病菌から出る毒素が口の中の血管を通して体内に入りこむと、膵臓から分泌されるインスリンが働きにくくなって、糖尿病を悪化させる可能性があります。反対に、糖尿病の患者さんが歯周病を治すと、インスリンの働きが良くなって血糖値が下がったという報告もあるため、糖尿病予防のためにも積極的に歯周病予防を心がけて下さいね。

心臓血管疾患

歯周病の人は“**心筋梗塞のリスクも高い**”ことがわかっています。歯周病ではない人に比べ、2～3倍も発症するリスクが高いことが報告されています。これは、歯周病が悪化すると歯周病菌が血管を通して全身に広がり、心臓の血管にも影響を及ぼすためと考えられています。



その他にも、「**低体重児出産**」「**呼吸器系疾患**」「**消化器系疾患**」「**骨粗しょう症**」とも関連があることがわかっています。

歯周病は “世界で最も患者数の多い感染症”

歯周病は自覚症状のないまま進行し、気づいた時にはかなり重症になっていることがあります。一度に何本も歯を失ってしまう人もいらっしゃいます。自覚なく進行することから、お口の中の『**サイレント・キラー**（静かな殺人者）』とも呼ばれているのです。

現代人を悩ませる病気は数々ありますが、世界で最も患者数の多い感染症が、実はこの歯周病です。日本では**30歳以上の人で、実に8割以上が歯周病、あるいはその予備軍**と言われています。

“歯周病のサイン” 見逃さないで！

- 歯ぐきが赤く腫れてブヨブヨする
- かみ合わせが悪くなった
- 口臭がある、親しい人に言われることがある
- 歯と歯の間に、食べ物がよくはさまる
- 歯が抜けてもそのままにしている
- 冷たい水を口に含むと、歯や歯ぐきがしみる
- 歯ぐきが下がり、以前よりも歯が長くなったように感じる
- 歯がグラつき、食べ物がよく噛めない
- 歯ぐきから臭い膿が出ることもある

“1個”でも当てはまるものがあたら歯周病のサインです。お早目に歯科医院で検診を受けましょう。



以下のチェックポイントであなたの“**歯周病危険度**”を診断してみましょう。

体の健康を維持するためにも、お口の健康状態をいつもチェックしましょう。

クイズの
こたえ

4 1億個

人間の口の中には約300種類以上の細菌が存在すると言われています。また、歯垢1mg中には1億個以上もの細菌が存在しているのです。歯垢は粘着性があるため歯に強くくっ付いているため、毎日の歯みがきで歯垢をしっかり取ることを心がけて下さいね。



マナーのプロが教える…

ワンランク上の女性になる方法

後編

美しいお辞儀

前回に引き続き、ワンランク上の女性になるためのレッスンです！ 今回のテーマは「お辞儀」です。

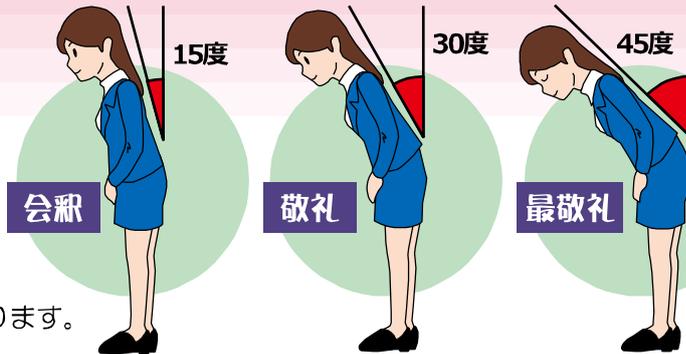
あなたご自身のお辞儀を見たことがありますか？ ほとんどの方は見たことがないと思いますが、「やっているつもり」「できているつもり」ではNGです！ この機会に誰から見ても美しいと思われるお辞儀をマスターしてみましょう。

執筆 誼内えみ先生

「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スクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp)代表。フジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんのマナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。
書籍「身につけると一生役立つ子どものお作法練習帖（PHP研究所）」など多数。

角度の確認

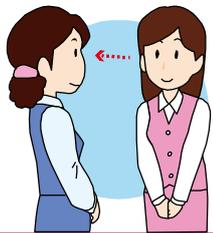
お辞儀の種類は基本的に“3つ”、
『会釈』
『敬礼（普通礼）』
『最敬礼』です。
それぞれ角度が異なります。



ご自身でチェックするのは難しいので、どなたかに写真を撮ってもらい確認してみましょう。
「深いつもり」「浅いつもり」ではなく、基本に忠実にしっかりと角度をキメて下さいね。

目線の確認

お辞儀の前後に相手の目をきちんと見ていますか？ お辞儀をする時はアイコンタクトが取れていても、した後は視線を相手の目に戻さない方をよくお見かけします。お辞儀の最後にアイコンタクトをしっかりと取れない方は、相手にあまり良くない印象を与えてしまいますのでご注意ください。



スピードの確認

お辞儀をする際の“スピード”も大切です。人によって「速い」「ゆっくり」などの癖もありますが、ここでは基本的なスピードを確認しておきましょう。お辞儀は頭を下げる時より、上げる時の方をややゆっくり行くと、相手に丁寧な印象を与えることができます。3拍で下げ切ったら、4拍で頭を上げるように行いましょう。女性の場合、下げた速さよりもややゆっくり上体を戻すと、とてもエレガントに映りますよ。

噛む

お料理レシピ

ししゃものマリネ

栄養価 (1人分)

エネルギー/126kcal

食物繊維/0.9g

塩 分/1.1g

材料 (2人分)

- ししゃも(干物)..... 4尾
- 赤パプリカ..... 1個
- たまねぎ..... 1/2個
- レモン汁..... 大さじ1と1/2
- a オリーブオイル..... 大さじ1
- 塩..... ひとつまみ
- パセリ..... 適量



※今回のお料理レシピでは「カラフトししゃも」を使用しています。

作り方

- 1 ししゃもは水気を拭き取り、パプリカ、たまねぎはくし切りにする。
- 2 ししゃもが入る大きさのバットに a を入れて混ぜる。
- 3 1 をグリルで焼き、表面に焼き色がついたところ取り出し、2 にひたして味が馴染んだら器に盛り付けましょう。



噛むポイント

食べものの多くは、焼いて水分が減ると噛み応えがアップします。

「大空では毎日、奇蹟が起きている。」

JALのスタッフだけが知っている心温まるストーリー

オープンブックス編集部/編

羽田発、沖縄行きの機内でポーンと軽快な音がして、シートベルト着用のサインが消えた。窓側に座った妻・友里は、待ちかねたようにバッグの中から写真を二枚、取り出した。光穂(みつほ)と真(しん)の写真だ。「光穂、真ちゃん。ほら、もう雲の上まで来たよ。飛行機に乗ってるんだよ。見える？」目に涙をいっぱいためた妻が、小さな声で二人に語りかける。

妻はあの日以来、全く笑わなくなってしまった。1年前の3月11日。津波は、私と妻の大事なものをばかり奪っていった。家はもちろん、しっかり者の母、穏やかな祖母、そして二人のかわいい子どもたち。私たち夫婦はあの日から抜け殻ようになってしまった。たくさんものがぼっかり抜け落ちた状態に耐え切れず、「みんなのところに行こう」と言い出したのはどちらだったか、覚えていない。みんなのところへ行く前に、せめて子どもたちとの約束だけは果たそうと、私たちは沖縄行きを決めた…。

私たちは、海沿いの町から車で30分ほど走った商店街の一角でパン屋をしていた。夫婦二人でもやっつけられるほどの小さな店で、焼きたてのメロンパンと、妻が改良に改良を重ねたラスクが人気だった。私と妻は毎朝、光穂や真が寝ている間に家を出ていた。母と祖母がいるから、安心して子どもたちを任せられたのだ。それに、朝は早いけれど、仕込みさえ終われば遅くない時間に帰ることができるから、子どもたちと触れ合う時間もちゃんと取ることができる。ある日、売れ残ったパンを手に玄関のドアを開けると、バタバタと子どもたちが走ってきた。5歳の娘と3歳の息子がいつものように、「パパ、ママ、あのね…」と口々に話し始める。

私は光穂と一緒にリビングへ行った。「ね…、パパ。スカイタイムって知ってる？」「スカイタイム？」私は首を捻った。「タイムっていうとハーブかな？」「ちがーう」「ええ？なんだろうスカイだから…空に関係してる？」「ちょっとせいかーい」「あのね、飲み物なんだよ。美味しいジュース！」「へえ、新しいジュースが出たのか。幼稚園で飲んだの？」うん、と光穂は首を振った。「スーパーとかには売ってないの。飛行機に乗ったら飲めるんだって、リオちゃんが」リオちゃんというのは、光穂の一番仲のいい友だちだ。「へえ。じゃあ、リオちゃん、飛行機に乗ったんだ？」「うん、沖縄に行ったんだって。そのときに、飛行機の中で飲んだスカイタイムっていうジュースが、とっても美味しかったって言ってた。ね、パパ。光穂も飲んでみたい。飛行機、乗ろうよ」「ジュースを飲むために飛行機ねえ」私が苦笑したとき、妻が真を連れて戻って来た。

「あら、何の話？」「よし、じゃあ、今年の夏休みは沖縄に行くか！」と大声で叫んだ。毎年、お盆には店を休んで家族で旅行をしている。「本当？やったあ」と光穂が飛び上がって喜んだ。そして、キョトンとしている弟に、「真、飛行機乗れるんだよ！スカイタイム、飲めるよ！」と言ってぎゅっと抱きしめた。「え、飛行機？乗れるの？やったあ！ぼくはね、コーラ、コーラがいいの！」息子は特別な日にしか飲ませてもらえないコーラが大好きだ。

「お客さま、お飲み物はいかがいたしましょうか」そっと声をかけられ、私は妻の頭ごしに見ていた雲海から機内へ目を戻した。窓に顔を貼り付けるようにしていた妻がポツリと「スカイタイム」と呟いた。「スカイタイムと…コーラを」きっと真ならそう頼んだだろうから。

益田という名札をつけたCAさんが、妻のテーブルにスカイタイムを、私のテーブルにコーラの入った紙コップを置いた。そして、スカイタイムの入った紙コップを更に二つテーブルに置いた。不思議に思い、顔を上げると、彼女は「お子さまの分も思いまして…よろしければ、どうぞ」と微笑んだ。妻が手にしている二枚の写真が見えていたらしい。初めて飲むスカイタイムは爽やかな、柑橘系の味だった。

「スカイタイム、美味しかったです」「ありがとうございます」

感じのいい笑顔に、私はつい、「娘が、幼稚園の友だちからスカイタイムというジュースがすごく美味しいって聞いてきましてね。飲みたがっていたものですから、じゃあ、夏休みに飲みに行こうねって約束してたんです」と言った。過去形で話している自分に気付いて、私は口をつぐんだ。そうだ、子どもたちの話はもう、過去形でしか話せないのだ。永遠に。

「二人とも、去年の震災で」ぼつんと呟くと、「それはざそかし…」と彼女は言葉を飲み込んだ。そして、通路にそっとしゃがむと、私と視線を合わせた。

「お子さんのお名前、なんとおっしゃるんですか？」

「幼稚園っておっしゃっていましたが、光穂ちゃんが…？」「ええ、そうです、5歳の年中さんで」「じゃあ、真ちゃんは」「3歳でした」

気がつけば、私は益田さんに子どもたちの話をたくさんしていた。

思い出すと辛くて、眠れなくなるほど苦しくなる子どもたちのことを、こうして楽しそうに話す自分が不思議でたまらなかった。

益田さんに釣られたわけではないけれど、現在形で子どもたちのことを話すと、まだ二人が生きているようにも思えてくる。そう言うと、益田さんは優しく微笑んだ。

「だって、光穂ちゃんも真ちゃんも、お父さんとお母さんの中で生きておられるから」

私はハッと彼女の顔を見つめた。いまのいままで、そんなふうに考えたことがなかった。そんなふうに考えられる余裕がなかった。益田さんは、手にしていた小さな紙袋を私に手渡した。

「これ、光穂ちゃんと真ちゃんに。どうぞ」

中を覗くと、クリアファイルやシールやボールペン、そして、かわいらしくラッピングされたキャンディの袋が二人分、入っていた。子供用のノベルティらしい。

「光穂ちゃんと真ちゃんのご搭乗記念です」

と益田さんが微笑む。

「光穂。真。飛行機に乗れて、本当によかったね」

妻は二人にそうささやくと、写真をそっと紙袋の中へ入れた。

まるで光穂と真がグッズを嬉しそうに抱きしめているようだった。

一番最後に飛行機を降りた私は、見送りをしてくれている益田さんに両手を差し出した。

優しく握り返してくれた彼女に言う。

「ありがとうございました。子どもたちとの約束を果たすことができました」

「よかったですね」と頷いた益田さんは、労わるような目で私を見つめた。

「次回のご搭乗をお待ちしております」

この旅行が済んだら二人の下へ行こうとしていた私は一瞬、躊躇したけれど、「ええ、是非」と頷いた。

この1年間、生きる気力を失い、自分の殻に閉じこもりがちだった妻が、涙をこぼしながら、それでも笑顔で益田さんとしっかり目を合わせていた。

沖縄は快晴だった。

ホテルにチェックインした私は、「これで光穂と真との約束、果たせたね」と妻に笑いかけた。

「それで…どうする？」

この旅行が終わったら、子どもたちとの約束を果たしたら、後を追うつもりだった。

久しぶりの旅行で疲労の見える妻は、それでも家を発ったときよりもはるかに生気に満ちた顔で、首をゆっくり横に振った。

「やめておきましょう。だって、私たちがいなくなったら、誰があの子たちの話をするの？」

妻は自分の胸に手を当てた。

「ここに生きているあの子たちを、消すわけにはいかないもの」



あの震災から2年半。今なお2000名以上の方が行方不明の状態です。放射能の問題も解決していません。大切な方を失ってしまった方の悲しみはまだまだ癒えることはないでしょう。この話を読んで、親としての悲しみ、苦しみを思い涙があふれました。最近では募金もめっきり減っているそうです。私たちにできることがあれば少しでもご協力させていただきたいものです。