



# みのり通信



患者様へのメッセージ

先月は台風が2つも来ました。被害の報道を目にする度に心が痛みます。近年の異常気象で大きな災害が身近に起こるのではないかという不安がぬぐえない気がします。

11月は「実りの秋」です。医院の前の街路樹の葉も赤く染まり、可愛い実を付けています。この時期になると開業準備をしていた頃を思い出します。11年前の11月の良く晴れた日曜日。長女のピアノの発表会が県立美術館ホールでありました。下の子が騒ぐので、外に出ると赤い実をたくさん付けた木と抜けるような青空が目に入りました。秋は豊穡の季節です。患者様と豊かな関係が実るように、治療の結果が実るように、と「みのり」と名付けました。

最近読んだ保険医協会の新聞に、ある大学教授の心に残る一節がありました。「人生は川を流れる種や。期待通り海まで流れていけるとは限らない。途中で淀みに引っかかってしまった時、『ホントは海に行きたいんだ』とあがいていると、種は腐って芽が出なくなる。引っかかった場所で、『では自分はここに根を張り、人が休める大きな枝を茂らせよう』と頑張れば、充実した人生が送れるんや」

結婚するまで佐賀に住んだことがなく、主人も関東の出身のため、地縁・血縁のない土地での開業でした。「自分が学んできたことを患者様の役に立てたい」と思いながらも不安が一杯でしたが、たくさんの方に支えられ、励まされて今に至っております。先の教授の言葉のように、少しずつではありますが、根を張り、患者様のお役に立つ仕事を続けていきたいと思っております。

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

“**歯**”は単に「食べ物を**噛**むだけ」のものではありません。噛むこと以外にも、歯ごたえや歯ざわりなどの「**味覚を伝えたり**」、話す時の「**発音を助けてくれたり**」、スポーツなどで力を出す時「**噛みしめることで体のバランスを保てたり**」と、体にとって大切な役割がいろいろあります。したがって、歯はしっかり長持ちするよう、根元部分が**衝撃**を吸収できるようになっていたり、表面がとても硬くなっていたりします。

さて、ここでこんな問題を出題!

**Q** 歯の表面の“**硬い物質**”は次のうちどれでしょう?

**1** 繊維質

**2** エナメル質

**3** たんぱく質

**4** 象牙質





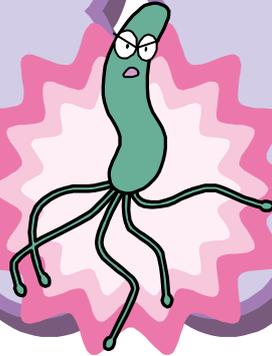
胃炎・胃潰瘍・胃がんの原因にもなる…

## “ピロリ菌”のお話

「慢性胃炎」や「胃潰瘍・十二指腸潰瘍」、さらには「胃がん」の原因の1つとも言われている『ピロリ菌』。ピロリ菌は感染しても自覚症状がないため、「自分は関係ない!」と思っている方も多いようです。しかし、7年前(2006年)に行われた調査では、日本人の**40代以上で約4割、50代以上ではなんと約7割**の人がピロリ菌に感染していたそうです。

### “ピロリ菌”って何?

ピロリ菌は“胃の粘膜に住みつく悪い細菌”で、一度感染してしまうと「除菌」しないかぎり住み続けます。ピロリ菌の大きさは4ミクロン(4/1000mm)程度、「ペン毛」と呼ばれる尻尾のようなものが4~8本付いていて、このペン毛を使って泳ぎながら胃の中を自由に動き回ります。ピロリ菌に感染すると、体は胃を守ろうと免疫反応を起こしますが、この免疫反応によって胃の粘膜に炎症が起ることによって、様々な胃の病気につながってしまうそうです。



### どのように広まっていた?

日本では、上下水道などの衛生環境がまだ整っていない時代に、井戸水や乳幼児への食べ物の口移しなどで感染した人がとても多かったようです。2006年の調査では、高齢者ほど感染率が高く、若い世代は低い傾向にありました。

おそらくこれは、衛生環境がまだ悪かった頃に、子ども時代を送った人たちが感染しているケースが多かったからでしょう。現代のように衛生環境がしっかり整った時代では、感染している人はとても少なくなっているそうです。

## 感染しているかどうかは“検査”を受ければ分かります

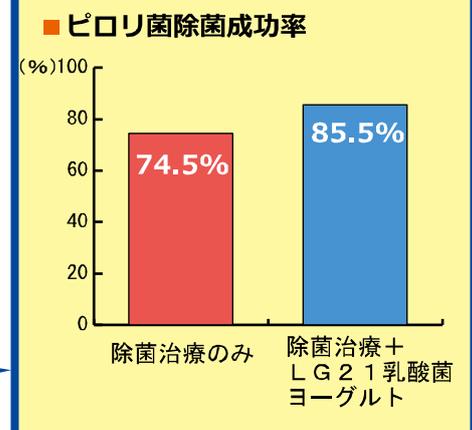
ご自分がピロリ菌に感染しているかどうかは気になるころですよ。仮にピロリ菌に感染していても、ほとんど自覚症状はないため、健康に暮らしている方は多いようです。したがって、感染しているかどうかを調べるには「医療機関での検査」が必要になります。この検査は、過去に胃潰瘍や十二指腸潰瘍になったことのある方、再発をくり返している方は「健康保険」で受けることができます。また、胃の調子が悪い方、胃がん家系で心配な方は専門医に相談してみましょう。健康な人でも検診や人間ドックで検査を希望すれば、「自費」で受けることもできるそうです。



## もし、ピロリ菌が見つかったら…

ピロリ菌に感染していたら、除菌が必要かどうか専門医と相談することになります。除菌治療が必要と判断された場合は、医師の指示にしたがって治療を始めましょう。また、除菌治療と併用して『LG21乳酸菌入りのヨーグルト』を毎日食べると、除菌の成功率が高まるというデータも出ているそうです。

一方に除菌治療の3週間前からLG21乳酸菌入りヨーグルト112gを1日2回食べてもらったところ、ヨーグルトを食べた方の除菌成功率が10%向上したそうです。



“ピロリ菌”は胃の病気と深く関係していますが、感染していてもほとんど自覚症状がありません。もしピロリ菌のことが気になるようでしたら、一度「ピロリ菌検査」を受けてみて下さいね。



# 歯の はなし

## 歯の病気と関係している「危険な口内炎」があることをご存知ですか？

「口内炎」ができて、食べ物がかじみて憂鬱ゆううつな気分になってしまいますよね。

ところで、通常「口内炎」は1週間くらいで治りますが、その一方でなかなか治らず“危険な病気を知らせるサイン”になっていることもあります。そこで今回は『危険な病気を知らせてくれる口内炎』についてお話させていただきます。



### こんな口内炎がお口の中に出ていませんか？

一般的な口内炎は『アフタ性口内炎』と呼ばれるものです。このアフタ性口内炎は、できても1～2週間程度で治るためあまり心配する必要はありません。

しかし、口内炎が「同じ場所に再発する」「2週間以上たっても治らない」「形や色がいつもと異なる」「複数の口内炎が同じ場所にできる」など、いつもの口内炎とは違い何か異変を感じるようなら、もしかしたら体の中に潜ひそんでいる病気が、口内炎という形でシグナルを出しているのかもしれません。



### 口内炎の危険度チェック！

- 10日以上治らない
- 治っても同じ場所に再発する
- いつもより大きい
- 形や色がいつもと違う
- 複数の口内炎が同じ場所にできる
- 痛みや腫れがひどい
- 同時に発熱や倦怠感けんたいかんもある
- 症状が口の中全体やくちびる周辺にまで広がっている

1個でも当てはまる場合は“危険な口内炎”かもしれません。すぐに「内科」などの専門医を受診しましょう。

### “危険な口内炎”が出たときに考えられる病気は？

#### 尋常性天疱瘡じんじょうせいてんぱうそう

**症状** はじめは透明で柔らかく痛みのない(かゆみや圧痛がみられる場合もあり)様々な大きさの水疱すいほうができます。この水疱をつまんだりこすったりすると、はがれて大きくむけてしまい、痛みのあるただれが生じます。水疱は口の中にもでき、すぐに破れて痛みを伴うただれを生じます。そしてさらに、口の中の粘膜に水疱とただれが次々とできて、食べ物が飲みこみにくくなってしまいます。この病気は治療しないと死に至ることもあり、国から「難病指定」されています。

#### ベーチェット病

**症状** 唇、頬の粘膜、舌、歯ぐきなどに、直径1cm程度の大きくて表面がくぼんだ円形の口内炎ができます。治まっても繰り返して起こるのが特徴です。口内炎以外にも、足や腕に赤いしこりができたり、目に重い症状が現れて視力が低下し、失明に至ることもあります。この病気の原因はまだわかっておらず、国から「難病指定」されています。



#### 白血病・悪性リンパ腫はっけつびょう しゅ

**初期症状** 白血病の初期症状として「口内炎がよくできる」というものがあります。また、通常通常の口内炎と違ってなかなか治りません。小さな2～3個の口内炎が同じ場所にできたり、繰り返してできたりします。こうした病気になると、体の免疫力めんえきりょくが低下するため、体内に潜んでいたウイルスが増加して口内炎を発症させてしまいます。同じ場所に複数の口内炎が繰り返してできるような場合は要注意です。



病気になると体は敏感びんかんに反応し、そして初期症状を起こします。「口内炎」はもしかしたらその初期症状かもしれません。したがって、何げない口内炎でも気にして下さいね。

口内炎がなかなか治らないなど、もし上で紹介した症状と似ている所が多い場合は、病気の可能性も考えられますので、すぐに「内科」を受診しましょう。

### クイズの こたえ

#### 2 エナメル質

歯の表面は「エナメル質」というとても硬い物質でできていて、人間の体の中で一番硬い部分になります。硬さは“水晶”と同じくらいあるんですよ。



マナーのプロが教える…

# 上客になるためのレストラン予約



レストランの予約は“インターネット”でしている方が多いのでは？ でも「電話予約」というひと手間をかけることで、最高のサービスを受けることができるはずですよ。

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。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。

## 最高の席を確保する

「以前伺った時にご案内いただいた席を…」とか、「記念日の食事です初めて伺うのですが、どのようなお席をご用意いただけますか？」など、細かい要望はやはり電話の方が伝えやすいでしょう。

電話口の向こうで、「このお客様なら最高のお席にご案内したい！」とスタッフさんに思ってもらえるよう、要望を伝えてみましょう。



## 「ここぞ!」という時の演出

バースデーディナーをはじめ、結婚記念日や様々なお祝いなどの特別なシチュエーションでは、思い出に残る素敵な時間を演出したいですね。名前が入ったバースデーケーキや花束などのご用意、メニュー以外のお料理がお願いできるかなど、ぜひお店に相談されてみて下さい。ただし、要望を伝える際はやはり品を感じさせる言葉遣いが大切です。お店側も良いお客様には良いサービスをしたくなるものですよ。

## お子さま連れでの注意点

「小学生以下のお子様はご遠慮下さい」など制限のあるお店もありますので、事前に確認しましょう。もしお子様が入れるお店だったら、「子供が一緒なので奥まった場所やテーブル同士が離れているお席はありますか？」など、保護者としての気遣いを表しましょう。

## 時間にルーズなお客様はNG

予約した時間に遅れてしまいそうな時は、わかった時点で早めに連絡を入れましょう。それは様々な準備を整えてくれているスタッフの方々への、最低限のマナーでもあります。



# 噛むがむ お料理レシピ

## 根菜入り焼きかりんとう

### 栄養価 (1人分)

エネルギー/204kcal

食物繊維/1.6g

塩 分/0.8g

### 材料 (2人分)

- ごぼう・れんこん 各20g
- 薄力粉 …………… 50g
- a 米粉 …………… 30g
- 水 …………… 50cc
- 塩 …………… ひとつまみ
- 打ち粉 …………… 適量
- b 黒糖 …………… 15g
- 水 …………… 大さじ2



### 作り方

- 1 ごぼうとれんこんは粗いみじん切りにして、軽く水にさらして水気をよくきっておく。
- 2 ボウルにaと1を入れ、よくこねたら打ち粉をまぶして3mmほどの厚さに伸ばし、うどんを切るように棒状に切り、さらに4~5cmの長さに切って、170℃に熱したオーブンでカリカリになるまで15~20分焼く。
- 3 フライパンにbを入れて弱火にかけ、黒糖が溶けたところで2を加えて和え、汁気がなくなったら器に盛りつける。

### 噛むがむツンポイント

揚げるのではなく“焼く”ことで硬さを増しつつ、カロリーをカットしました。また、絡める黒糖の量を少なめにし、甘さ控えめに仕上げました。刻んだ根菜を入れることで食感も増し、噛むほどに野菜の旨みも感じられる一品です。

## 「いや、大丈夫。もう一回やりなさい。有美ならできるから」

佐野有美（さの・あみ＝車椅子のアーティスト）

『致知』2013年8月号

特集「その生を楽しみ その寿を保つ」より

【記者：小さい頃にご両親から特訓を受けられたとおっしゃっていましたが、  
どのようなことをなさっていたのですか？】

皆さんもなんで手で食事をするのって急に言われると困るじゃないですか。  
それと同じように私も唯一あったこの三本の指で、ごく自然と周りのものを触ったり、  
掴んだりしていたようです。

それを見た母が、

「あれ？ もしかしたら足でいろいろできるんじゃないか」

と思っただけで、積み木やおもちゃで遊ばせたり、フォークやスプーンを持たせてくれ  
たんです。

三歳の時、あゆみ学園という肢体不自由児施設に一年間だけ通っていたのですが、  
そこで着替えの練習をしていた記憶があります。

これは私の中で一番嫌な訓練でしたね。

フックのついた柱が二本あって、その間にパンツやTシャツをかけておくんです。

そこをお尻で移動して、脱いだり穿いたりする練習をしたんですけど、なかなか上手く  
いかない。

私が「できない」って言うと、

母は「やってみなきゃ分からない」と。

ところが、何回やってもできないわけですよ。

それで段々嫌になってしまったんです。

ただ、どんなに弱音を吐いても、

「いや、大丈夫。もう一回やりなさい。有美ならできるから」

と言って、母はとにかくやめさせてくれませんでした（笑）。

そうやって毎日、毎日、言われるがままにやっていたらある日、Tシャツを着ることが  
できました。

その時、母に

「ほらね。やっぱり有美はできるんだよ」

って言われたのが凄く嬉しくて、そこからどんどんチャレンジ精神が出てきました。

そのうち道具を使わずに、足でTシャツの裾を引っ張って着脱したりと、自分でいろいろ考えていけるようになりました。

私は、他人と同じ方法ではできません。

ピアノを弾いたり、字を書いたり、裁縫とかも自分なりに工夫してできるようになりました。

それから、小学校三年生の時に水泳で二十五メートル泳ぎたいって思ったんです。

一般学校に通っていたので、私以外はみんな手足があって、普通に泳いでいました。

それを見て、私もみんなのように泳ぎたいなど。

そしたら父が協力してくれて、どうやったら泳げるか一緒に考えてくれました。

そして辿り着いたのが有美泳ぎ（笑）。

バタフライのように体全体をうねらせるんです。

息継ぎする時はクルンと仰向けになって、またクルンと戻る。

それなら泳げるんじゃないかということで、地元の市民プールで父と特訓を始めました。

ところが、何度も溺れるんですよ。

それで水が怖くなってしまって、やっぱり私には無理だと。

でも、その時に父が

「ここで諦めていいのか？さっき一人で五メートル泳げただろ。まだ行けるぞ」  
って励ましてくれたんです。

「そっか、私の目標は二十五メートルだ。諦めるわけにはいかない」

と思い直して、頑張って練習を重ねて、遂に二十五メートルを泳ぐことができたんですよ。

そしたら父が

「学校でも泳いでみろ。もっといけると思うよ」

と。

それで先生に「限界まで泳がせてください」とお願いして、クラスの皆に見守られながら泳ぎました。

ターンの際は、片足を水中で回し、体を半回転させて短い足で壁を精いっぱい蹴る。

そして、顔を上げた瞬間、もう先生も友達も大拍手。

気づいたら百メートルも泳いでいたんです。

あの時の達成感は今も本当に忘れられません。

いま振り返ると、初めて心の底から諦めないでよかったって思えた瞬間だったと思います。

東京オリンピックの誘致活動で、義足の女性アスリートの方のプレゼンテーションが大きな感動を呼びました。骨肉種で片足を失いながらも陸上競技に挑み、パラリンピックに出場され、前向きに生きる姿に力づけられた方も多いと思います。

今月は体が不自由ながらもいろいろなことにチャレンジしておられる方のお話です。

手や足が不自由でも水泳もできるようになった。ご本人の努力もさることながらご両親の励ましに学ぶところが大きかったです。ともすると、できない部分にばかり目が向いて子供を叱責することが多い私は非常に反省しました。

