



みのり通信



患者様へのメッセージ

今年も残り僅かとなりました。若い頃は1週間でも長く感じたものでしたが、歳を重ねるにつれて月日の経つのが早く感じられるようになってきました。

仕事の面でも、個人的な面でも今年はいろいろなことがありました。昨年から勉強していた分子栄養学の認定医試験を受験する為、久々に緊張感を味わいながら真剣に勉強しました。なんとかクリアしましたが、症例検討会でお会いする先生方はレベルが高く、まだまだ未熟であることを痛感しています。医局時代から、咬み合わせと全身との関係をテーマに学んできましたが、近年、食事と口腔の関係に目を向けるようになり、血液検査などの情報も必要になってきました。そして、食べるためには歯が必要です。「何を食べるか」も大切ですが、「どう食べるか」も大切です。しっかりと咀嚼できなければせっかくの栄養素が吸収されません。よく噛むことで唾液が出ます。唾液には活性酸素などの有害物質を除去したり、成長ホルモンや若返りホルモンなども含まれています。健康長寿を目指すためにも歯を大切にしたいものです。そして「歯を削らない、抜かない」ためにも定期的にメンテナンスをお受けになることをお勧めします。

個人的には自分の人間的な未熟さに気付かされることが多く、反省することの多い1年でした。改めて自分と向き合い、見つめ直す行程を経て、ようやく前向きな気持ちを抱けるようになってきました。今年もたくさんの出会いがあり、多くの方にお世話になりました。感謝申し上げます。

来年は馬年ですね。飛躍の1年になるよう頑張りましょう。

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

ネコやライオンなどの肉食動物は、肉を切り裂いたり骨をかみ砕いたりする『**犬歯**』がとても発達しています。反対に、キリンやシマウマなどの草食動物は、草木をかみ切るための『**門**

歯（前歯）』と、それをすりつぶすための『**臼歯**』がそれぞれ発達しています。

さて、ここでこんな問題を出題！



Q

人間の歯の中で
“最も寿命が長いもの”は
次のうちどれでしょう？

1

前歯

2

大臼歯

3

犬歯

4

小臼歯



冬にもある“かぼちゃ”が持つ健康効果

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」とよく言われますよね。これは昔から言い伝えられてきた風習のようです。実際、かぼちゃにはたくさんの栄養素が含まれているため、昔の人々も生活の知恵として、寒い冬が来る前に食べていたのでしょう。

かぼちゃに含まれる主な栄養成分は『β-カロテン』のほか、『ビタミンB1』『ビタミンB2』『ビタミンE』『ビタミンC』なども

バランスよく含まれているんですよ。

そこで今回は“かぼちゃが持つ健康効果”をいろいろご紹介させていただきます。



風邪の予防にオススメ!

かぼちゃには体の免疫力を高めて風邪を予防する「ビタミンC」、鼻やのどの粘膜を保護する「ビタミンB2」が含まれています。さらに、血行を良くして手足の冷えを防いでくれる「ビタミンE」も豊富です。



視力低下予防にも効果的!

カロテノイドの一種である「α-カロテン」と「ルテイン」も含まれており、これら成分は目に良いといわれています。「α-カロテン」は紫外線などの害から目の細胞を保護、「ルテイン」は老化による視力低下を抑えてくれます。

お肌のアンチエイジング効果!

「β-カロテン」も豊富に含まれています。「β-カロテン」には抗酸化作用があるため、体を酸化から守ってくれます。したがって、お肌のシミやシワなどの老化を防いでくれます。また、「ビタミンE」には体の冷えを防ぐほか、肌の乾燥を防いで潤いを守る作用もあります。

油と一緒にとるとパワーアップ!

かぼちゃに含まれている「β-カロテン」や「ビタミンE」は油に溶けやすい性質なので、油で炒めたり、オイル系ドレッシングをかけるなど、油と一緒に摂ると吸収が高まります。また、ナッツ類やゴマなどの脂質を含んだ食品と組み合わせても同じ効果があります。



便秘を予防・緩和!

「食物繊維」も豊富なので、便を軟らかくするとともに、腸の働きを活発にして排便を促してくれます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれるので便秘予防にも効果的です。

一年の中で最も昼の時間が短い「冬至」は、“今月の22日”です。

かぼちゃは体にとって大切な栄養素が満点の健康食材です。「冬至にかぼちゃを食べる」という昔からの風習を再確認して、積極的にかぼちゃを食して寒い冬を乗り切りましょう!

ちょっと
2+知識!

かぼちゃの選び方と保存方法

切り分けられたものを購入する時

できるだけ色鮮やかで肉厚のものがオススメです。

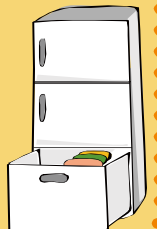
丸ごとのものを購入する時

皮に張りがあり色の濃いものが良いといわれています。



保存方法

切り分けられたものはワタと種を取り除き、ラップで包んで冷蔵保存を。まるごとのものは新聞紙などに包んで冷暗所に置いておくと、1カ月くらい保存できるそうです。



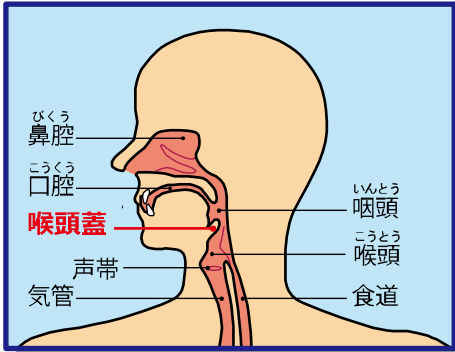


歯のはなし

食べ物を詰まらせて“肺炎”になるって本当!?

皆さんは食事中、食べ物が誤って気管に入り咽たことはありませんか？ このように誤って飲食物などが気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。実はこの誤嚥が原因で“肺炎”を引き起こすことがあるのです。

そこで今回はこの『誤嚥性肺炎』についてお話しさせていただきます。



誤嚥が引き起こす肺炎とは？

先にもお話しましたが、口から入った飲食物はまれに誤って気管に入ってしまうことがあります。これは食道の隣の気管の先に“喉頭蓋”という蓋のようなものがついており、この蓋がうまく閉まっていない時に起きてしまいます。この時に誤って入ってしまった食べ物や唾液と一緒に、口の中の細菌が気管を通過して肺の中に入り込み、肺炎を引き起こしてしまうことがあります。

誤嚥性肺炎になりやすい人は？

食べ物が気管に入ったからといって必ずしも肺炎になるとは限りませんが、「加齢や病気が原因で飲み込む機能が低下している人」「寝たきりの人」「むし歯や歯周病が原因で口の中に細菌がたくさん住みついている人」「免疫力が低下している人」は、肺炎が引き起こされる可能性が高いと言えます。



誤嚥性肺炎を予防する方法

私たち人間は、加齢とともに飲み込む機能が衰えてしまうことは避けられません。

しかし、日頃からお口の中を清潔にし、口内細菌の数を少なくすることもできるのです。ここでは、私たちがお口の中を常に清潔に保つために、日頃からできることをご紹介させていただきます。

毎日しっかりブラッシング

毎日ブラッシングをして歯垢を取り除くことは、口内細菌を抑えるためにもとても大切です。歯ブラシでブラッシングする以外にも、デンタルフロスや歯間ブラシなども取り入れて行いましょう。

入れ歯をしっかり手入れ

お手入れをあまりしていない入れ歯は細菌のかたまりです。入れ歯のお手入れが不十分だったりすると、口内細菌が増殖され、誤嚥してしまった時に肺に大量の細菌が入りやすくなってしまいます。日頃からお手入れをしっかりと、入れ歯を清潔にしておきましょう。

むし歯や歯周病をしっかりと治療

むし歯や歯周病のある人はきちんと治療しましょう。むし歯や歯周病の人は、ブラッシングをいくら頑張っても細菌の数はなかなか減少しません。まずはお口の中の細菌の発生源を抑えることが大切です。



お口の中の細菌をできるだけ抑え、細菌が肺に入り込まないように、お口の中を常に清潔に保つように心がけましょう。

クイズのこたえ

3 犬歯

人間の歯で最も寿命が長いのは「犬歯」と言われています。犬歯はほかの歯に比べて根が深く丈夫な歯で、ほかの歯が抜けても「犬歯」の場合は最後まで残っていることが多いのです。



マナーのプロが教える…

レストランでスマートに “ナプキン”^{あつが}を扱う方法

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。

レストランでナプキンを上手に使えていますか? 『お料理が運ばれた際にあわてて膝の上に広げる』『食事中ほとんど使わず「ごちそうさま」の前に初めて口元を拭く』このような姿をしばしばお見かけします。そこで今回は“ナプキン慣れ”した素敵な男性、女性に映るための『ナプキンのスマートな扱い方』をお伝えさせていただきます。



広げるベストタイミングは?

「食前酒」や「前菜」が運ばれる頃に膝の上に広げましょう。

ただし、着席してすぐや、メニューを選ぶ前に広げるのは意地汚く映るので注意しましょう。



ナプキンの折り方、のせ方

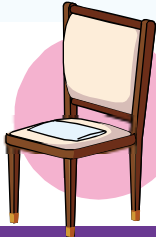
2つ折りにして膝の上に置き、ナプキンの内側部分で口元を拭きましょう。

こうするとナプキンを膝の上に戻した時に、拭いた部分が内側に隠れて周りからも美しく見えます。



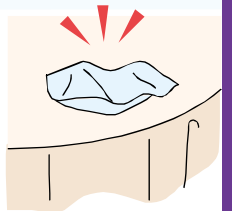
途中で席を外す際は?

口を拭いた部分が内側になるように軽く畳み、イスの上、もしくはテーブルの上に置きます。お店によっては、新しいナプキンを椅子の背に掛けて置いてくれるところもありますよ。



「ごちそうさま。美味しかった!」のサイン

食事が終了したらナプキンはテーブルの上に置きますが、この時は雑にまとめて置くのがマナーです。きれいに畳んでしまうと“美味しくなかったのサイン”になってしまうのでご注意ください!



噛む 噛む

お料理レシピ

身欠きにしんの昆布巻き

栄養価 (1人分)

エネルギー/152kcal

食物繊維/2.7g

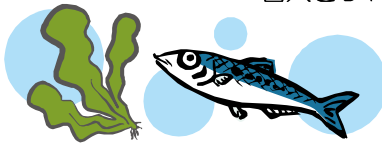
塩 分/2.2g

材料 (2人分)

身欠きにしん(ソフト)..... 1本
昆布..... 1枚
(だしをとった後のもの
10×20cmくらい)

米粉..... 少々

a { 濃口しょうゆ・みりん・酒
..... 各大さじ1



作り方

1 身欠きにしんは湯通しして汚れを落とし、水気をきり、背骨のところで半分に切る。

2 昆布に米粉をふり、1を巻いて端に楊枝を刺して止める。

3 2を鍋に入れ、ひたひたの水とaを加えて落し蓋をし、弱火~中火で煮て汁気がなくなったら、4つに切って器に盛りつける。



噛む 噛む ワンポイント

身欠きにしんは半乾燥タイプを用いて手間を省きました。小骨が多いにしんや昆布は噛み応えのある食材ですが、じっくり煮込むことで食べやすくなります。

障害を乗り越え、愛と希望を歌い続ける

レーナ・マリア（ゴスペルシンガー）

「神様は私に手の代わりに心の中に豊かさを与えた」

月刊誌『致知』2013年12月号より

障害者の世界水泳選手権の金メダリストである一方で、ゴスペルシンガーとして世界各国でリサイタルを行うレーナ・マリア氏。生まれつき両腕欠損、左脚は右足の半分の長さという重度のハンディキャップがありながら、決して笑みを絶やすことなく、神の愛を歌い続ける。誰もが絶望するような状況からいかに希望を見出すかをお話いただきました。

本日はその一部をご紹介します。

.....

（——ご出身はスウェーデンですね。）

はい。スウェーデンの中南部のハーボという村です。とても自然が豊かな村です。

（——生まれつき両腕がなく、左足が右足の半分という重度の障害があることに対して、物心がついた頃からどのように感じられていましたか。）

少し不便だなと思うことはありますが、悲しんだり落ち込んだりしたことは一度もありません。スウェーデンでは障害がある子供も健常者と同じ学校に通い、普通の生活をしています。なので、ハンディキャップを持って生まれてきても私自身は大きな問題として捉えていませんでした。ただ、それは両親が私を障害者レーナ・マリアとして育てず、1人の娘レーナ・マリアとして育ててくれたことが大きかったと思います。

手がないので、それに代わって足を使ったり口を使ったりして、自分のことは自分でできるよう導いてくれました。そして、ハンディキャップを持っていることは決してネガティブなことではないんだと。他人と違うことは否定的なことではなく、それを活かして生きていくことを教わりました。

ですから、物心ついた頃から私もハンディキャップがあるからといって甘やかされるのが嫌いでしたね。そういう両親の元に育ったので、私はずっと自分を認めて、ありのままの自分で、自分らしく生きてきたように思います。

（——これまでの人生で心無いことを言われて心が折れてしまったり、絶望してしまうようなことはなかったのですか。）

ハンディキャップのことで？

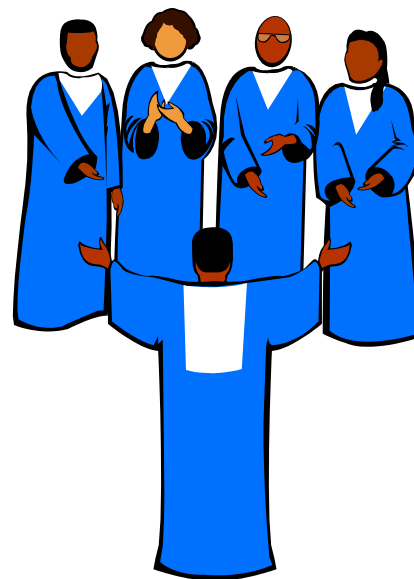
それはいいですね。もっとも、それは自分の態度によるところが大きいです。

中学生時代、同級生に「おい、一本足、元気そうじゃないか」と言われた時、「ありがとう、二本足、あなたも元気そうね」と答えたことがあります（笑）、例えば自己憐憫にあったり、人を羨んだり、自分に自信がなかったりすると、誰かの一言に傷ついて人生は辛くなるのではないのでしょうか。

ただ、私も1人の人間として乗り越えられないと思うような悲しみ、困難に遭遇したことはあります。若い頃は生きていくことは簡単だと思っていましたが、どうやらそうではないようです。

人間はみんな弱い存在です。

辛い出来事があれば自分を小さく、弱く感じたり、足りなく感じることで誰にでもあると思います。その時、家族や友人、そして神様など周りから愛されていると感じることで、私は強くなることができます。人間は自分1人で強くなることはできません。もしも私が強い人間だと思う人がいるなら、それは私の周囲の人の愛が私を幸せにしているからです。



先月に引き続き、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。

子供が小学生の時に、マンガ版の「レーナ・マリア」の本と一緒に読みました。生まれつき両腕がなく、左足が右足の半分という障害を持ちながら水泳選手権で金メダルを取り、また素晴らしい声でゴスペルシンガーとして活躍されておられます。つらく、悲しい思いをなされた時に、「周りから愛されていると感じることで、強くなることができる」という言葉に彼女の愛の深さを感じました。人は認められることで自分の存在を大切に思えるようになるといわれています。

今年は私もいろいろなことに直面し、その原因はやはり自分にあると思い、自己反省をしているところです。が、周囲の方に励ましてもらったり、悩みを聞いてもらったりすることでとても楽になりました。悩んだ分だけ大きくなれるというように、豊かな心で人を愛する人生を歩んで生きたいと思っています。