



みのり通信



患者様へのメッセージ

新年あけましておめでとうございます。皆様どんな初夢をご覧になったでしょうか？
去年は、猛暑に加え、台風や水害など自然災害の多い年でした。今年は平和な年になるようお願いしています。

1月に入り、受験シーズンに突入です。中学、高校、大学と今まで一生懸命勉強してきた成果が実るとよいですね。患者様にも受験生が何人かいらっしゃいます。まず、体調を整えること。試験本番で熱など出したら大変です。今年の冬は寒いようなので、風邪をひかないように気を付けましょう。もし寒気がしたら、早めに葛根湯を飲むとよく効きます。そして、ビタミンCを2、3時間おきにちょこちょこ飲むと効果があります。(ビタミンCは水溶性なので、一度にたくさん飲んでも尿に排出されてしまいます)

私は昨年までは、月に1、2回は東京に勉強に行っておりました。いろいろな事をたくさん習いましたが、詰め込み過ぎて少々消化不良の状態です。今年は上京の回数を減らして、今まで習ったことを整理して、しっかりと自分のものにし、皆様に分かりやすくお伝えできるように、じっくりと勉強するつもりです。図や写真なども使って丁寧に説明させていただきたく予定で、少しずつ準備をしています。

私も今月で50歳を迎えます。改めて歯科医師として良い仕事をして、患者様のお役に立つような生き方をしていきたいと思えます。そのためにも勉強しなければなりませんね。

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

日本人の歯は**80歳**で**平均10本**しか残っていない事実をご存知ですか？
実は歯が抜けてしまう原因のほとんどは「**むし歯**」と「**歯周病**」が占めています。
その中でも「**歯周病**」は**歯を失う原因の第1位**になっています。
自分の歯でしっかり噛んで食べるには、約20本の歯が必要といわれています。
年齢を重ねても美味しくご飯を食べたいですね。さて、ここでこんな問題を出題！

Q

「**歯周病**」は歯を失う原因の第1位ですが、その割合は原因全体の何%になるでしょう？

1

全体の20%以下

2

全体の約40%

3

全体の約60%

4

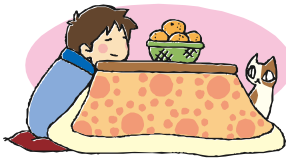
全体の80%以上





健康人で
行こう!

暖房器具の事故に気をつけて!



昨今の節電意識の高まりから、エアコンは使わず、代わりに“灯油”や“ガス”などを使った暖房器具に注目が集まっています。ただし、こういった暖房器具は使い方を間違えると、思わぬ事故につながる危険もあります。

そこで今回は『暖房器具による事故とその予防策』をお伝えさせていただきます。

暖房器具の 事故 1

一酸化炭素中毒

部屋を閉め切ったまま石油ストーブを使っていると、酸素が不十分になり、ストーブの不完全燃焼が起こって“一酸化炭素”が発生します。この一酸化炭素を吸ってしまうと、全身に酸素が行き届かなくなってしまいます。これにより中毒症状が発生し、重症化すると死に至る場合もあります。しばらく使っていなかった旧式の暖房器具を使う場合は十分注意しましょう。

症状は?

空気中の一酸化炭素濃度が**0.04%の場合**、1～2時間で「頭痛」が起こります。**濃度が0.16%**になると20分で「頭痛」「めまい」「吐き気」「けいれん」、その後「意識障害」、そして2時間で「死に至る」といわれています。

予防方法

一酸化炭素は無味無臭なので、部屋に充満しても気がつきません。したがって、一番の予防策は定期的な“室内の換気”です。室内で石油ストーブやファンヒーターなどを使用する時は、必ず“1時間に1～2回換気をして新鮮な空気を室内に取り込みましょう。”

一酸化炭素中毒が 疑われたら

すぐに暖房器具を止め、窓を開けて換気しましょう。この時、中毒が発生している人に温かい毛布などをかけて温めましょう。もし、呼びかけても意識がなかったり、呼吸していない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

暖房器具の 事故 2

低温やけど



“低温やけど”とは、40～60℃くらいの“熱いと感じない程度の温度でやけどすること”です。電気毛布やカイロなどが、体の同じ場所に長時間あたることで起きてしまいます。あたっている時間が長いほど重症化してしまい、一般的なやけどとは異なり痛みはあまりありませんから、気づくのが遅れてしまう場合もあります。

起こしやすい人や状況

就寝中

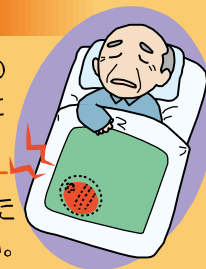
就寝時、電気毛布や湯たんぽの熱が体の同じ場所にあたることで起きてしまう。

高齢者

皮膚の感覚が鈍くなっているため、低温やけどを起こしやすい。

糖尿病のある人

糖尿病で神経障害のある方も、皮膚感覚が鈍くなっているため、低温やけどを起こしやすいと言われています。



● 予防するためにできること ●

電気毛布を使う場合

布団が暖まったらスイッチを切りましょう。

湯たんぽを使う場合

タオルなどでしっかり包み、手足が温まったら布団から取り出しましょう。

カイロを使う場合

長時間同じ場所に貼らないようにして、少しでも熱と感じたら使うのはやめましょう。

低温やけどが疑われたら

“皮膚がヒリヒリして赤くなっていたら”低温やけどを疑った方がよいでしょう。もし低温やけどが疑われたら重症化している場合もありますので、自己判断せずに必ず医療機関で診てもらいましょう。

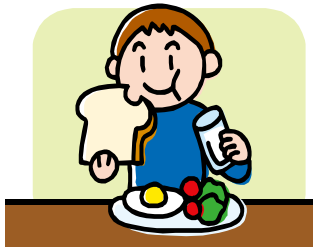


暖房器具の事故は、場合によっては取り返しのつかない事故につながる恐れもありますので、ご使用には十分注意しましょう。



歯 はなし の の

“よく噛んで食べること”は良いことがいっぱい!

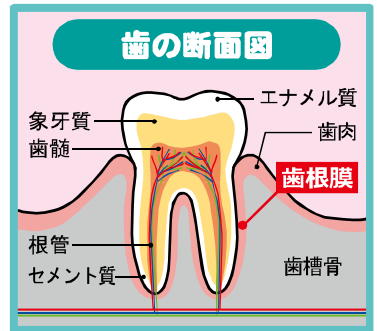


“噛む”ことは普段何気なく行っている行為ですが、噛むことはただ単に消化を助けるためだけのものではありません。

実は、今まで歯が無くて噛めなかった人が、入れ歯を入れてしっかり噛めるようになったところ、『1年間歩けなかった人が歩けるようになるまで回復した』、『ほぼ寝たきりだった人が散歩できるほど元気になった』という素晴らしい効果が出ていることがわかっています。

噛むことが“脳”を刺激する

最近の研究では“噛むことが脳を刺激している”ことが分かっています。その鍵を握っているのが、歯の根元にある「**歯根膜**」という組織です。この歯根膜は“歯を守るクッション”や“歯にかかる力を感知するセンサー”の役割も果たしています。このセンサーは脳神経にもつながっているため、噛むことで歯根膜が刺激されると、その情報が脳の中枢に送られ、脳が活性化することがわかっています。



よく噛むことで得られる良い効果は?

脳の活性化

よく噛むと脳に流れる血液量が増え、脳が活性化します。脳が活性化すると「運動」「感覚」「記憶」「意欲」などに良い影響を与えます。



ダイエット効果

ゆっくりよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防いでくれます。また、体温が上昇してエネルギーもよく消費されるため、**ダイエットにも効果的です。**

むし歯・歯周病の予防

よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進されます。唾液には、お口の中の食べカスや細菌を洗い流す効果があるので、**むし歯や歯周病を予防してくれます。**

リラックス効果

食べ物をよく噛んで味わうことで、**リラックス効果が得られることが科学的にもわかっています。**



よく噛むために工夫できること

■お料理に噛みごたえのある食材を使う

噛みごたえのある食材（例：ゴボウ、レンコン、リンゴなど）を使い、食材も大き目に切って調理しましょう。こうすることで必然的に噛む回数も増えるでしょう。



■早食いしない

忙しい毎日に追われ、知らず知らずのうちに急いで食べていませんか？ 1日の食事の中で1度は、意識的にゆっくり味わいながら食べる時間を設けましょう。



■お口に入れる量を少なめに

口に運ぶ量を少なくしても、ひと口あたりの噛む回数はそれほど変わらないものです。

できるだけ口に運ぶ回数を増やして、たくさん噛むように工夫しましょう。

しっかりよく噛むためにも、ご自分の歯を大切にしましょう!



目から
ウロコ!

毎日の家事が驚くほどカンタンに

家事の裏ワザ!



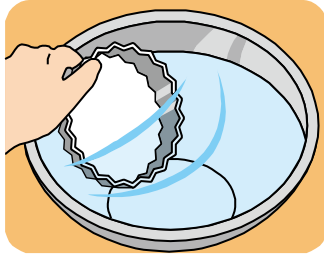
このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」 知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します! いただきます!

グラタン皿に 焦げを付けない方法!

グラタンを作る時、焦げ付きを防ぐためお皿の底にバターを塗って焼いていませんか? 実はこれ、**お皿を水にくぐらせるだけで十分なのです。** まず、グラタン皿を水にくぐらせ、皿の外側を拭き、内側はぬれたままで具やソースを入れて焼きましょう。

こうやって焼くと焦げ付きません。

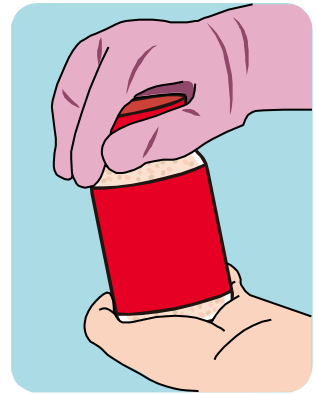
バターのカロリーもオフできて後片付けも簡単です。



びん なかなか開かない瓶の フタを開ける方法!

瓶のフタが硬く、なかなか開かずイライラすることってありますよね。こんな時は、**ゴム手袋をはめて開ければ一発です!**

ゴム手袋をはめることで手が滑らなくなり、硬く閉まっていたフタも軽い力で開けることができますよ!



噛むかむ

お料理 レシピ

はりはり漬け



材料 (2人分)

切り干し大根	25g
昆布 (5cm×10cmくらいのもの)	1枚
濃口しょうゆ	大さじ1
酢・みりん・酒	各大さじ2
ごま	適量

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻し、しっかりしぼって水気をきっておく。昆布はハサミなどを用意してせん切りにする。
- 2 小さい鍋に a を入れて煮立たせたら、冷ましておく。
- 3 1 と 2 を和え、味がなじんだら器に盛りつけ、ごまをふる。

噛むかむ

ワン
ポイント

水戻しただけの切り干し大根は、コリコリとした噛み応えのある食品です。

昆布を入れることで旨味を加えつつ、さらに噛み応えのある一品おかずになりました。

栄養価 (1人分)

エネルギー	114kcal
食物繊維	3.0g
塩分	1.5g

クイズの
こたえ

2 全体の約40%

「8020推進財団」が9年前に調べた調査によると、歯を抜く原因の32%がむし歯、歯周病はそれよりも多い42%という結果でした。抜歯はむし歯が原因といったイメージが強いかもしれませんが、実はむし歯よりも歯周病の方が抜歯に至っているケースが多いのです。

「最後だとわかっていたら」

あなたが眠りにつくのを見るのが最後だとわかっていたら

わたしはもっとちゃんとカバーをかけて

神様にその魂を守ってくださるよう祈っただろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが最後だとわかっていたら

わたしはあなたを抱きしめてキスをしてまたもう一度呼び寄せて抱きしめただろう

あなたが喜びに満ちた声を聞くのが最後だとわかっていたら

わたしはその一部始終をビデオにとって毎日繰り返し見ただろう

確かにいつも明日はやってくる 見過ごしたことも取り返せる

やりまちがったことも やり直す機会が いつでも与えられている

「あなたを愛してる」と言うことはいつだってできるし

「何か手伝おうか?」と言うことも いつだってできる

でももしそれがわたしの勘違いで今日ですべてが終わるとしたら

わたしは今日どんなにあなたを愛しているか伝えたい

そして私達は 忘れないようにしたい

若い人にも 年老いた人にも明日は誰にも約束されていないのだということを

愛する人を抱きしめるのは 今日が最後になるかもしれないことを

明日が来るのを待っているなら

今日でもいいはず もし明日が来ないとしたら

あなたは今日を後悔するだろうから

微笑みや 抱擁や キスをするためのほんのちよっとの時間をどうして惜しんだのかと

忙しさを理由に

その人の最後の願いになってしまったことをどうしてしてあげられなかったのかと

だから今日 あなたの大切な人達をしっかりと抱きしめよう

そしてその人を愛していること

いつでも いつまでも大切な存在だということを そっと伝えよう

「ごめんね」や「許してね」や「ありがとう」や「気にしないで」を伝えるときを持とう

そうすればもし明日が来ないとしてもあなたは今日を後悔しないだろうから

(ノーマ=コーネット=マレック)



この詩は以前ご紹介したことがあるかもしれませんが。9月頃、FBに載っていてコピーしました。何人かの患者様ともお話したのですが、昨年私は自分でも意外なほど体調を崩してしまいました。いろいろなトラブルに見舞われたことも原因の一つでしょうが、体の不調というよりは精神的な落ち込みがひどく、自分をコントロールできない状態に陥ってしまったのです。結果的には更年期障害に特有のうつ症状で、天然のホルモンクリームを使うことによりかなり改善しました。しかし、数か月間の鬱っぽい症状はつらかったです。そのような時にこの詩が目にとまりました。本当に「今」という時はかけがえのないもので、家族や友人、そして患者様と過ごすひと時はその一瞬が輝くようなものであるように思えました。ようやく立ち直り始め、改めて、日々診療できることの喜びをかみしめています。疾患のみに目を向けるのではなく、患者様と心のこもったお話をして歯科医師としての残りの人生を充実したものにしていきたいと切に思います。