



# みのり通信



患者様へのメッセージ

今年の梅雨はあまり雨が降っていませんが、2年前の豪雨を思い出すとまだまだ気は抜けません。関東では大雨やヒョウが降るなど悪天候が続いているようです。大きな被害がでなければよいですね。

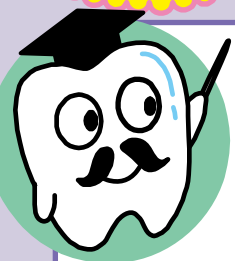
さて、5月から新しいメール予約システムを導入しました。前日に予約の日時がメールで届くので便利です。また、健康に関する有益な情報も患者様にお届けできるようになります。そして、ご来院の度にポイントが付き、貯まりましたらささやかなプレゼントをご用意しております。スタッフがご説明しますので、ぜひご登録ください。(今までのメール会員様も新しいシステムへのご登録をお願いいたします)

今年で第5回を迎える健康講座。7月12日の開催です。私も医局時代からいろいろな分野の勉強をし、患者様に最善の治療をご提供するよう努めてまいりました。しかし、学びの中で得られた有益な情報を診療時間内にお一人ずつに詳しくお伝えすることはできません。そこで年に一度ではありますが、皆様の健康に役立つお話をさせていただく場を設けたいと思って始めた講座です。せっかくお集まりいただくのであれば、色々な領域の専門家のお話を聞いていただきたく、私とお付き合いのある先生方にも講演をお願いしている次第です。今年は埼玉県から小峰先生をお招きしております。小峰先生は「スーパードクター」というテレビ番組にも取り上げられ、歯科界ではかなり有名な先生です。できるだけ歯を削らない最先端の治療法や薬の弊害、望ましい食生活などについてお話しただけだと思います。明日からの生活に役立つ情報満載です。ぜひご参加くださいませ。

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



海の生き物の歯は、**食べるエサの種類によって大きさや形状が変わる**そうです。

例えば、プランクトンや小魚を主食とする魚は歯も小さいのに対し、大きな魚を食べる肉食の魚は大きく鋭い歯を持っています。

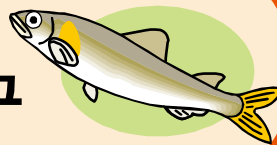
そこで今回は、こんな問題を出題!



“**歯がない海の生き物**”は、次のうちどれでしょうか?

1

アユ



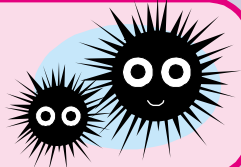
2

チョウザメ



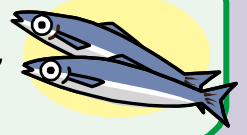
3

ウニ



4

サンマ





# 今年も注意しよう！ “夏場の熱中症”

毎年、この時期になると「熱中症で病院に搬送された…」といったニュースをよく耳にしますが、皆さんは**熱中症の予防と対策に自信がありますか？**「自分は大丈夫！と思っていたのに…」とならないためにも、いま一度、確認してみましょう。

## 熱中症とは？

熱中症とは、高温の屋外や室内にいて、**体内の水分や塩分のバランス、体の調整機能が崩れた時に発症する障害**です。通常、人間は体温を36～37度に調整していますが、それがうまく機能なくなると体温が上昇して熱中症になってしまいます。



### 主な症状

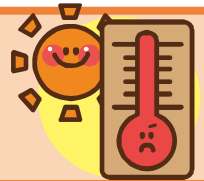
- めまい、顔のほてり、立ちくらみ
- 吐き気や頭痛、体の倦怠感
- 手足や腹部のけいれんや痛み
- 体温の上昇、皮膚の乾燥
- 汗の量が異常に多い、または少ない
- 意識障害や呼吸困難

### 注意が必要な人

- 乳幼児や子供
- 肥満の人、皮下脂肪の多い人
- 高齢者（特に75歳以上）
- 利尿剤などの薬を服用している人
- 暑い中、スポーツに熱中している人
- 1日中エアコンをつけている冷房依存型の人
- 運動習慣のない人

### 発症しやすい環境

- 気温が高くなり始めた時期
- 熱気がこもりやすい台所
- 風がなく、湿度が高い場所
- 混雑した会場や競技場
- 日差しが強い日の屋外
- 窓や扉を締め切った体育館



## 熱中症予防のポイント

重症になると死の危険性まである熱中症ですが、事前に適切な対策をとれば予防できます。

### 1 暑さに負けない体づくり

日頃から運動を行い、**暑さに対する抵抗力**をつけておきましょう。運動を習慣にして**汗腺機能を高める**ことで、体温調節が適切にできるようになります。



### 2 水分・塩分のこまめな補給

喉が渴いたと感じる前に、**水と塩分(ナトリウム)**を補給してください。特に高齢者は喉の渴きに鈍感になりがちですので、意識的に摂取するようにしましょう。

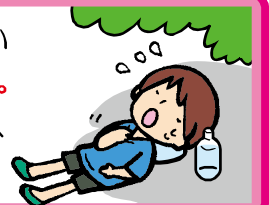


### 3 涼しい衣服や住まいの工夫

夏場の服装は、**通気性の良い素材**やゆったりとしたデザインを選びましょう。また、適切に冷房を使用したり、カーテンで日差しを遮るなど、**室内の温度にも配慮**してください。



もし熱中症になった場合は、**涼しい場所に移動して横になり水分と塩分の補給**を行います。さらに、**衣服をゆるめ、首回りや腋の下を冷やして体の熱を逃がしましょう**。ただし、嘔吐があったり、意識がはっきりせず水が飲めないような場合は重症なので、まわりの人に助けを求めて、医療機関へ行ったり救急車を呼んでもらいましょう。





# 歯はなし 近頃、何だか口が渴く…それってもしかして「ドライマウス」かも!?

「ドライマウス」とは、主に唾液の分泌量が減り、口の中が渴く自覚症状のことを指します。唾液の量が減ると、むし歯になりやすかったり、味覚を感じにくくなったりと、体にさまざまな不調をきたしてしまいます。そこで今回は、近年増加しているドライマウスについてお話させていただきます。



## ドライマウスになってしまうと…

ドライマウスになるとどうなるのでしょうか？ 単に「口が渴く」だけではなく、主なところでは「むし歯や歯周病になりやすい」「口臭が強くなる」「感染症にかかりやすくなる」などがあります。

自分がドライマウスかどうか、次のセルフチェックで確認してみましょう。

**セルフチェック** 次の項目に当てはまる数が多いほど、ドライマウスの可能性が高くなります。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 口の渴きが3カ月以上続いている      | <input type="checkbox"/> 話をしていると声がかすれてくる    |
| <input type="checkbox"/> 自分の口臭が気になる           | <input type="checkbox"/> 口の中がヒリヒリと痛い        |
| <input type="checkbox"/> 口や喉が渴いて水が手放せない       | <input type="checkbox"/> 入れ歯がすぐ落ちてしまう       |
| <input type="checkbox"/> パンやクッキーなど乾いたものが食べにくい | <input type="checkbox"/> 舌や唇が乾燥してひび割れる      |
| <input type="checkbox"/> 口の中がいつもネバネバしている      | <input type="checkbox"/> 寝ていても口や喉の渴きで起きてしまう |



## 原因&なりやすいタイプは?

ドライマウスの原因には、次のようなことが考えられます。

### 主な原因

- 糖尿病や腎不全などの病気
  - 薬剤の副作用
  - ストレス
  - シェーグレン症候群
- (※喉と目の渴きが主な症状の自己免疫疾患)



### なりやすいタイプ

#### 朝食を食べない

起床時は口の中が渴いているうえに、朝食を摂らないと唾液の少ない状態が長時間続いてしまいます。

#### やわらかい食べ物を好む

噛み応えのないものばかり食べていると、噛む回数が少なくなり唾液の量も減少します。

#### 口呼吸している

鼻ではなく、口で呼吸をしてしまう方も気を付けてください。口呼吸をしていると口が半開きの状態で、唾液が蒸発してしまいます。

## 治療方法は?



糖尿病などの病気が原因の場合は、その病気の治療が対策となります。ほか、症状を和らげる対策法として、口の中の潤いを補うための保湿ジェルや人工唾液などの使用もあります。また、自分で手軽にできるケアとして、生活習慣を次のように見直してみましょう。

## セルフケア

- こまめな水分補給
- 食事を良く噛む
- ストレスをためない
- ガムや飴を舂める
- 鼻呼吸を心がける
- タバコとお酒は適量に



加齢とともに、ドライマウスの症状が出てくる方も増えてきます。「もしかしたらドライマウスかも…?」と思ったら、唾液の分泌量を増やせるような生活を日々心がけて下さいね。





毎日の家事が  
驚くほどカンタンに!

# 目からウロコ! 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!

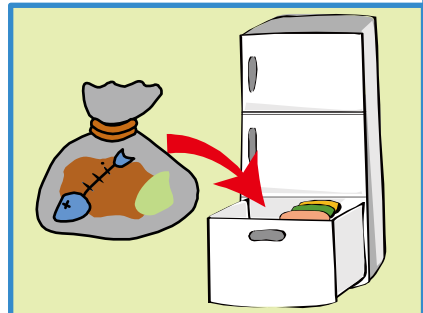
## 飲み残しのビールは台所のお掃除に活用

ビールを飲む機会が多い季節ですが、飲み残しをただ捨ててしまうのはもったいない! ビールの糖分が油污を分解するため、ガス台の掃除にぴったりです。布にビールをふくませて拭くだけで、ピカピカになりますよ。また、頑固な汚れには、キッチンペーパーにビールを浸して、つけ置きするのも効果的です。ビールのおいは約10分程度で消えますので、安心してご利用下さい。



## 生ゴミは収集日まで冷凍庫で保管

魚の内臓や野菜クズといった生ゴミの臭いは、夏場になると特に気になりますよね。そんな時は、二重にしたゴミ袋に生ゴミを入れて、収集日まで冷凍庫で保管してみましょう。「ゴミを冷凍庫に…!?’と、抵抗を感じるかもしれませんが、傷む前に冷凍してしまえば臭いも発生しません。コバエなど、ゴミ箱の虫対策にもおすすめです。



# お料理レシピ

## レタスサンドウィッチ



栄養価  
(1人分)

- エネルギー ……258kcal
- 食物繊維 ……1.9g
- 塩分 ……1.4g

### 噛むかむワンポイント

使用するパンはバゲットを選び、スライスせずに切れ目を入れて具をサンドしています。今回のレシピは、あえて噛み応えがあり、食べにくい形状にしてみました。これも噛む回数を増やすコツのひとつです。

### 材料(2人分)

- レタス ……100g
- ベーコン ……40g
- 粉チーズ ……大さじ2
- ① レモン汁 ……大さじ1
- こしょう ……少々
- バゲット(フランスパン)  
…約10cmにカットしたものを2個

### 作り方

- 1 レタスは洗ってちぎり、水気をきる。ベーコンは約5mm幅に切り、フライパンで炒める。バゲットは斜めに切れ目を入れる。
- 2 ボウルに、レタス、ベーコン、①を入れて和える。
- 3 バゲットに②をはさみ、お皿にのせる。

## クイズのこたえ

### 2 チョウザメ

高級食材のキャビアで有名なチョウザメですが、歯は無く、エサは丸ごと飲み込んでいるそうです。そして実は、サメでもありません。見た目は似ていますが、性格も穏やかで噛みつくこともないそうです。

# 世界を走って感じたセカイ

～大切なことは、相手が大切にしているものを大切にすることです。～

坂本 達

みやざき中央新聞

2014年6月2日 第2556号より

カメルーンのジャングルの奥深いところにある村にも行きました。

普段、外国人が訪れないような村だったのですが、村をあげて歓迎してくれました。どれだけよその人を受け入れられるかが、もしかしたら村長の器の大きさを表しているんじゃないか、と思えるくらいのもてなしをしてくれました。

例えば、大きなお盆のようなお皿にご飯（主食のお米）が盛られて、その上に蛾の幼虫のスープがかかっているぶっかけ飯が出てきました。

彼らにとって蛾の幼虫は貴重なタンパク源で、普段はなかなか食べられないのですが、「今日は村長のお客がいるからごちそうが食べられるぞ！」と村人たちはすごく盛り上がっていました（笑）

料理はその1品だけです。「せめてお米だけでも…」と思って食べていると、次第にみんなの視線が痛いほど私に注がれているのを感じました。

「この男は俺たちにとって貴重なイモムシをまだ食べていない」と。

「彼らにとって大事なものを私が食べないということは、とても失礼なことになるんじゃないか」と思いました。食べるしかない。私は腹を決めました。

そう決めて、皿に盛られたたくさんのイモムシの中から、一番小さなイモムシを見つけ出しました。そのイモムシを掴むと、みんなが私の指先に注目しました。口に入れました。でも、さすがに嘔む勇気はありません。上を向きながら唾と一緒に一気に飲み込みました。

すると、さっきまで厳しい顔で私を見ていた村人たちが嬉しそうにしているんです。中には頷いている人までいました（笑）



その状況を見て、私は胸がキュンと熱くなりました。そして、つい心にもない「おいしい」という言葉を口にしてしまったんです。

すると、さらにみんな喜んでくれまして、「もっと食べて、食べて」と、私のお皿はイモムシで山盛りになりました（笑）

その時、フランス語が話せる1人の若者がこんなことを言いました。

「今までいろんな外国人が来たけど、用意したものを彼らは一切食べなかった。でも、あなたは違う。あなたは食べた。だから、あなたは私たちの仲間です。」

それを聞いた私は鳥肌が立ちました。

知っている人が一人もいない。言葉もほとんど通じない。そんな村に1人で訪れることは、やはり私も抵抗があります。夕方になって目的の村が見えたら、無事についてよかったという安堵感と、今日は受け入れてもらえるだろうかという不安で胃が痛くなるのです。だからこそ、その村人の言葉はとてうれしかったのです。



自分を受け入れてもらうために大切なことは、相手が何を大事にしているのかをまず知って、それを自分も大事にするという行動です。それこそが相手の心を掴むのだと分かったのです。

そして、相手が大事にしているものを大事にできれば、きっと自分が大事にされます。逆に、相手が大事にしているものを自分が大事にしなかったら受け入れられるはずはありません。

いろんな国を回りながら、そのことをいつも試されていると思うようになりました。

相手のことを知ることで思いを共有して、そのために自分にできることは何かを考えて行動する。その姿勢はすべてに通じることだと思います。

(国際協力ネットワーク宮崎が主催した講演会より)



昨年のお便りで「昆虫食」について書いたことがあります。昆虫食は世界では珍しいことではないようで、蜘蛛とか芋虫などを食べる国もあるようです。世界の人口増と異常気象で食糧難になったら食料自給率の低い日本も考えなければならなくなるかもしれませんね。

この話を読んで、思い出したことがあります。日本では食べることのない食べ物も他の国ではご馳走であったりします。天皇家の方は世界各国を訪問されますが、ゲテモノのように見えるものであっても必ず召し上がるそうです。親善を深める立場の方々なので、さすがだな、と思いました。自分が一生懸命料理したものを食べてくれなかったらがっかりしますね。食べ物に限らず、相手のためにあれこれと考えてプレゼントを選んだのにノーコメントだったりすると悲しいですね。

私もマーケティングや経営に関する本をよく読みますが、共通していることは「徹底的に相手の立場に立つ」、「人が喜ぶことをする」という内容のものが多いです。自分の利益より相手の利益を優先すること。最近それが分かるようになってきました。

当院では初診時にブラッシング指導をする際、新しい歯ブラシを出してカルテ番号をラベリングします(お金はいただいていません。医院からのプレゼントです)。使用後はそれを滅菌して片付けます。ブラッシング指導は月に1回しか点数がありません。ですが、プラークがたくさん付いている時、私が処置に入るまでに時間がかかる時など毎回のよう衛生士が仕上げ磨きをさせていただいています。最近ある患者様が「本当に気持ちいいですね。歯磨きがこんなに気持ち良いものだったなんて知りませんでした」と真剣な表情でおっしゃってくださいました。その方はあまりブラッシングがお上手ではなかったのですが、とてもまじめに取り組んでくださるようになり、どんどんお口の中がきれいになってきました。「1回しか点数はないのだから」という「自分の立場」でしか診療していなかったらこんなに口腔環境は改善していないと思います。「綺麗なお口になっていただきたい」という想いが伝わったのだと、とても嬉しく思いました。私たちの仕事はとても地味です。でも患者様と協力してしっかり噛めるようになっていく過程で、患者様からいただく感謝や喜びのお声が私たち医療スタッフの人生を豊かにしてくださるのだと改めて思うこの頃です。