



# みのり通信



患者様へのメッセージ

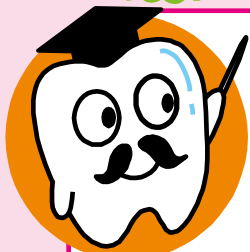
今年は雨の多い夏でした。広島を始め、あちこちの県で風雨による被害が起こっています。昨年ほうだるような猛暑、今年は豪雨と、年々大きな自然災害が増えているように思えます。20年ほど前に凶作で米騒動があり、タイ米を食べたことを思い出します。その時は美味しいとは思えませんでした。後にタイに旅行した際に食べた炒飯はとても美味しかったです。やはりその土地に合った調理法が一番美味しいのだと納得したものです。それにしても今後のお米や野菜の不足が気になります。この100年くらいの間に人間はあまりにも自然に対して尊大に振る舞ってきたのではないのでしょうか。そして遺伝子組み換えのなされた農作物や食品添加物などを日常的に口にする生活。これからの若い方達の将来が心配です。

ところで、お盆休みはソウルに研修に行きまして。韓国は西洋医学の大学と別に漢方医学の大学があるそうです。崔先生という方に細胞活性鍼というものを教えていただきました。喰いしりや歯ぎしりが歯周組織にダメージを与えるのですが、日本人の多くは自覚がなくてもこの症状を持っていると言われています。眠っている間は自分ではコントロールできないため、マウスピースを使うことが多いのですが、鍼で治療できるということで急遽ソウルに行くことになりました（お盆なのに格安航空券をゲットできました）。とても優しい先生で、マンツーマンで熱のこもった講義と実技、そして夕食をご馳走になりました。が、鍼を打っていただいた直後だったので、口が開かずあまり食べられなかったことが残念です。

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



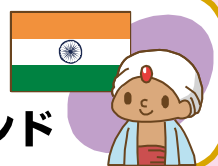
皆さんは**毎日**、どのくらい歯を磨いていますか？ 食後だけという方もいれば、起床後や間食後など、こまめに磨いている方もいらっしゃると思います。一方、世界に目を向けてみると1日2回の歯みがきが主流という国や、そもそも歯みがきの習慣がない地域もあるようです。

そこで今回は、こんな問題を出題！



“歯みがきの時間が世界で一番長い国”は、次のうちのどの国でしょうか？

1



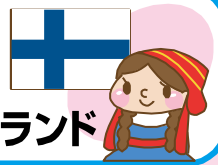
インド

2



日本

3



フィンランド

4



ドイツ

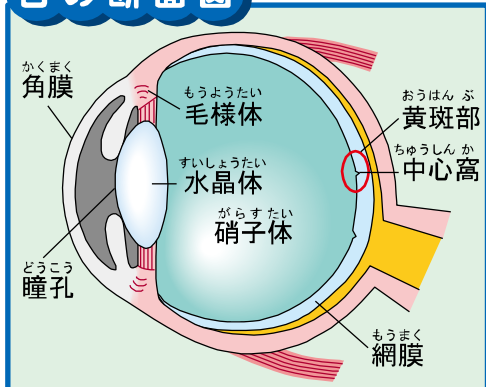


現代人の目を疲労させる

## “ブルーライト”その対策法は…?

パソコンやスマートフォンの普及で「ブルーライト」の話題をよく耳にするようになりましたが、しかし、この「ブルーライト」のことを詳しくご存知の方は、まだまだ少ないのではないのでしょうか？ そこで今回は、この「ブルーライト」に関することをいろいろご紹介させていただきます。

### 目の断面図



### ブルーライトって何?

ブルーライトは、目の角膜や水晶体を通り越し、網膜にまで達してしまう青色の光のことです。人間の目で見ることができる光の中では「紫外線」に最も近く、強いエネルギーを持っています。パソコンやスマートフォンのディスプレイ、LEDの照明にはこのブルーライトが多く含まれていて、この光を見続けると目や体に大きな負担がかかると言われています。



### どんな機器が発光量が多い?



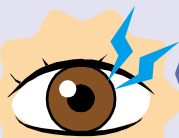
ブルーライトは「パソコン」や「スマートフォン」以外に、「ゲーム機」や「液晶テレビ」にも多く含まれていて、大人はもちろんのこと、子供への悪影響も心配されています。20世紀以前まで広く普及していた“ブラウン管テレビ”と比べても、現在のデジタル機器のブルーライト発光量は格段に増えているようです。

### 目や体への影響は?

では、ブルーライトを長時間浴び続けると、目や体にはどのような影響があるのでしょうか？

#### 網膜へのダメージ

目の水晶体や角膜を通り抜けるブルーライトは、網膜の中心にある「黄斑部」に直接ダメージを与えます。その黄斑部が異常な老化を起してしまう病気「加齢黄斑変性」は、ブルーライトとの関連性が問題視されており、進行すると失明してしまいます。



#### 目の疲労・痛み

光の波長が短いブルーライトは、波長の長い赤い光に比べて散乱しやすい性質があります。つまり、ブルーライトの下で物を見ると像がぼやけやすいため、無意識のうちに目がピントを一生懸命合わせようとします。その結果、目が疲れたり痛みが現れたりなどの眼精疲労につながってしまいます。

#### 睡眠の質の低下

人間は「メラトニン」と呼ばれるホルモンの分泌が夕方から増えることで、夜になると眠くなります。しかし、ブルーライトにはこのメラトニンの分泌を抑える作用があります。したがって、寝る直前までブルーライトを浴びていると、寝つきが悪い、眠りが浅いなど、睡眠に悪い影響を与えてしまいます。

### 自分でできる対策法は?

ブルーライトからの目や体への負担を軽くするためには、次のようなことに気をつけましょう。

- デジタルディスプレイ機器での作業は、1時間行ったら15分間の休憩をとる
- ブルーライトをカットするメガネやフィルターを利用する
- 睡眠の1時間前にはスマートフォンやパソコンの使用をやめる
- ディスプレイの明るさやコントラストの設定を弱く調節する

20～50代の会社員では、1日平均11時間ほどスマートフォンやパソコンなどの画面を見ているそうです。

大切な目の健康を守るために、できるだけ利用時間を減らし目を休める工夫をしてみましょ。



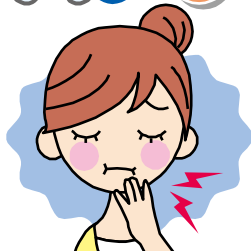


# 歯はなし

肩こりや頭痛の原因になっているかも!?

じょうげ し れつ せつしよくへき

## 「上下歯列接触癖」



上下の歯をいつも接触させてしまう『上下歯列接触癖』は、『TCH(Tooth Contacting Habit)』とも呼ばれ、自分では気付かないうちにやってしまう癖の一種です。この癖がある方は、知らず知らずのうちに顎の筋肉に負担をかけ、顎関節症や肩こり、頭痛の原因となったりなど、さまざまな体調不良に発展する可能性があります。実は、顎関節症患者の約8割にTCHが見られるというデータも出ています。

### TCHはどんな癖?

口を閉じている時、通常上下の歯は、接触したり噛み合ったりすることはありません。食事や会話の時を含めても、上下の歯が接触しているのは1日20分程度とされています。しかし、TCHの方の中には、「上下の歯がくっついているのが当たり前だと思っていた」という人も少なくありません。

また、リラックスしている時は接触していなくても、テレビを見たり、パソコンでの作業、調理、運転、スポーツの最中など、何かに集中している時、またはストレスを感じている時に接触していることが多いようです。

### “食いしばり”との違い

「食いしばり」の場合は、強い力で歯を噛みしめるため、顎の筋肉の疲労が大きく、長時間やっていることはできません。その一方で「TCH」は、無意識で歯を接触させ噛み合わせてしまっているため、噛む力は弱いですが、継続されることにより、顎に大きな負担を与えてしまいます。



### TCHチェック

TCHは無意識でやっていることが多いため、自分ではなかなか気が付きにくいですが、次の項目にチェックが付いた方はその可能性が疑われます。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 舌の縁に歯形が残っている         | <input type="checkbox"/> 起床時、首筋や肩の疲労を感じる       |
| <input type="checkbox"/> 作業中、ふと気が付くと歯を噛みしめている | <input type="checkbox"/> 奥歯で物を噛むとピリッと痛みが走る時がある |
| <input type="checkbox"/> 無意識的に舌を上顎に吸い付けている    | <input type="checkbox"/> 顎が開かない、または痛みを感じた経験がある |
| <input type="checkbox"/> 歯の横の面が削れ、歯が細くなった気がする | <input type="checkbox"/> 頬のまわりの筋肉が緊張している気がする   |

### 体への影響は?

体に不調がなければそれは“単なる癖”なので、それほど気にする必要はありません。しかし、TCHによって次のような症状が引き起こされることもあります。

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 知覚過敏</li> <li>● 歯の破折</li> <li>● 詰め物や差し歯が取れる・割れる</li> <li>● 歯周病の進行</li> <li>● ドライマウス</li> <li>● 口内炎</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 舌や頬を誤って噛みやすい</li> <li>● 肩こり</li> <li>● 顎関節症</li> <li>● 頭痛</li> <li>● 耳鳴り</li> <li>● 腰痛</li> </ul> |
|--|--|

### TCHを治すには?

癖を急に止めるのはとても大変なことです。ふと気が付いた時には「歯と歯を離し、顔の緊張を緩める」ように努めましょう。

治し方としては、テレビやパソコン、台所、トイレなどに「歯を離す」と書いた紙を貼っておき、その紙が目についた時に、しっかり歯と歯が離れていることを確認するタイミングを作りましょう。そして、歯と歯を離すことを少しずつ習慣化していきましょう。



TCHは“単なる癖”と軽視されがちですが、さまざまな不調の原因になる場合もあります。特に眠っているときに歯ぎしりがある方、顎関節症でTCHが疑われる場合は、一度ご相談ください。





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! いただきます!

## コーヒー豆のカスは消臭剤に再利用

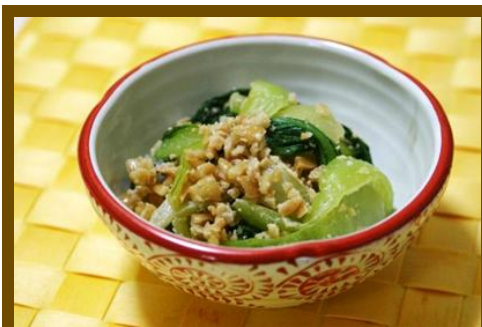
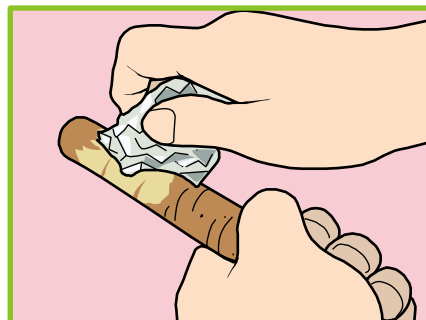
コーヒーをいれた後のカスは、天然の消臭剤として再利用することができます。例えば、**魚を触った後の手についた臭い**には、ひとつまみのカスを両手でこすり合わせましょう。また、まな板の臭いもカスをすりこんで洗い流せばスッキリします。さらに、**乾燥させたカスを冷蔵庫の中に置いたり、生ゴミに振りかけたり**すると、消臭効果が期待できます。捨ててしまわず、ぜひ活用してみましょう。



## 泥つきゴボウはアルミホイルで下処理

泥つきのゴボウの下処理には、アルミホイルが便利です。**クシュッと丸めたアルミホイルでゴボウの表面をこすれば、泥も皮も一気に取ることができます。**ピーラーや包丁を使うよりも薄く皮がむけるため、ムダがありません。流水をかけながら行くと、きれいに仕上がります。

この方法は、**ショウガの皮むき**にも応用できますよ。



## お料理レシピ

### チンゲンサイのピーナッツ和え



栄養価 (1人分)

- エネルギー .....166kcal
- 食物繊維 .....3.1g
- 塩分 .....1.0g

### 噛むかむワンポイント

チンゲンサイはゆでも形がしっかり残る野菜なので、噛む回数が自然と増えます。細かく切りすぎず、縦横に半分位のサイズがよいでしょう。ピーナッツは粒が残るようにすると、歯応えがよくなりますよ。

#### 材料 (2人分)

- チンゲンサイ.....2株
- ピーナッツ .....50g
- ① レモン汁 .....小さじ2
- ② 味噌・濃口しょうゆ .....各小さじ1



#### 作り方

- 1 チンゲンサイは1枚ずつめくり、食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をきっておく。
- 2 すり鉢にピーナッツを入れ、粗くすりつぶし、①を加えて混ぜる。
- 3 ②に①を入れて和え、器に盛りつける。

## クイズのこたえ

2 日本

世界で一番歯みがきに時間をかけている国は「日本」でした。しかし、「むし歯のない国ランキング」では40か国中17位。時間をかけている割には、むし歯になっているようです。時間をかけて歯を磨くことも大切ですが、より重要なことは「正しく歯を磨くこと」です。

# 1秒でも2秒でもいい……

「日本のこころの教育」境野勝悟 著

文学史でやったと思いますが、昭和時代初期に、『蟹工船』という小説を書いた小林多喜二という作家がいました。いま、この『蟹工船』を読むと、小林多喜二の一体どこが悪かったのかわかりませんが、その時の不幸な時代の風潮に災いされて、多喜二は憲兵に逮捕されて刑務所に入れられてしまいました。

刑務所で多喜二は、二畳、一坪の部屋に入れられました。彼の仕事は真冬に雑巾を絞って床の上を拭くことでした。疲れてバタッと床の上に倒れると、憲兵が鞭を持って飛んで来て打ちました。もう目は腫れ、頭も剃られて、見るかげもない格好になりました。面会謝絶です。

ところが、刑務所にも同情の涙があったんですね。一人だけ面会が許されました。それは北海道の小樽で多喜二の帰りを待っているお母さんでした。そのお母さんのところへ、刑務所から手紙が届きました。「3日後の11時から5分間面会を許す。5分でよかったら東京の築地署まで出頭しなさい。」という手紙です。

それをもらったお母さんが、何と言ったと思いますか。

「5分は足りない。」と言ったのです。

「1秒でも2秒でもいいから、生きていうちに息子の多喜二に会いたい。」

そう言って、貧乏のどん底だったのですが、近所でお金を借りました。弁当代までは借りられなかったそうですが、往復の汽車賃だけを借りて、その夜雪がハラハラと舞っている小樽駅を出発しました。

いまみたいに新幹線が走っているとか、特急列車が走っているとか、そういう便利な時代ではありません。雪が振ると汽車はすぐ停まってしまうんです。すると多喜二のお母さんは、とことことホームを歩いて行って、駅長さんに次の駅に汽車が停まっているかどうか訊ねる。そして、次の駅に汽車が停まっていると聞くと、5、6キロの雪道を歩いて前の汽車に乗り換えたというんです。

駅員さんからも駅長さんからも、「おばあちゃん、だめだ、そんなことしたら危ない。」と言われても、

「こんなところで一晩待っていたら多喜二に会う時間に間に合わない。」

と言って、駅をつなぎにつないで、やっと当日の午前10時半に刑務所に着いたのです。

憲兵さんが見て、あまりにも寒そうなので、お母さんのところへ火鉢を持っていった。すると、お母さんは、「ああ、ありがたいけど、多喜二は火にあたってないんだから、私もいいです。」と言って、よたよたと火鉢を持って面会室の端っこへ置いてしまいました。

今度はもう一人の憲兵が、朝の食い残りのうどんを温めて差し出しました。

「お母さん、何も食べていないんでしょう、食べなさいよ」と。

それでもお母さんは手を横に振って、「いや、多喜二は食べていないからいいです。」といて、よたよたとしながら、そのうどんも火鉢のそばに置いてしまいました。疲れ果てて、食べる気力もなかったのでしょうかね。

11時ぴったりに、多喜二が二人の憲兵に連れられて来て、母親の目の前にすわりました。多喜二はもう、お母さんの顔を見られませんでした。ひたすらコンクリートの床に顔をつけて、「お母さん、ごめんなさい。」と言ったきり顔が上がらないのです。

ややあってから憲兵が二人来て、「ほら、お母さんだ、見ろ」と言って、グイと耳を持って多喜二の顔を上げました。

お母さんは、しばらくその顔を見ていたけれども、目は腫れ、顔は痩せ細り、頭は剃られて、自分の息子かどうかもわかりません。

お母さんは絞り上げるような声で、「多喜二か、多喜二か？」と聞きました。「はい、多喜二です。お母さん、ごめんなさい」と多喜二はそう言ったとたん、パーッと滝のような涙を流して、ふたたび床にひれ伏してしまっただけです。

お母さんも「たきじーッ」と泣き声で叫んだきり、もう何も話せません。

二人が泣きながら鉄格子からさし出した手を取り合っている間に、たった5分の面会時間が1分、2分、3分

と過ぎていきました。

見るに見かねて、憲兵がお母さんのところへやって来て言いました。

「お母さん、お母さん、しっかりしてください。あと2分ですよ。何か言ってやってください」と。ハッと気がついたお母さんは、残りの2分間、多喜二に、繰り返し、繰り返し、こう言ったのです。

「多喜二ッ。おまえの書いたものは一つも間違っておらんぞーッ。お母ちゃんはね、おまえを信じとるよーッ。」

こう言い続けて、雪の小樽へ、ひとり帰って行ったんです。

多喜二は一度は釈放されますが、すぐまた逮捕され、死刑を待たずに獄中で死にます。その死の瀬戸際、憲兵が鞭を振り上げると、多喜二がしきりに何か言っています。しかし、口は動かしても、もう声にならない。コップに水を一杯やり、「何か言いたいことがあったら言え。」と言うと、水を飲んだ多喜二は震える手をやっと挙げて臍から絞り出すような声で、こう言いました。

「待ってください、待ってください。私はもうあなたの鞭をもらわなくても死にます。

この数か月間、あなた方はみんなで寄ってたかって、私を地獄へ落とそうとしましたが、遺憾ながら私は地獄へは落ちません。

なぜならば、母が、おまえの書いた小説は一つも間違っていないと、私を信じてくれた。

むかしから母親に信じてもらった人間は必ず天国へ行くという言い伝えがあります。母は私の太陽です。その母が、この私を信じてくれました。

だから、私は、必ず、天国へ行きます。」

ときどき息を絶えながら、最後の力をふりしぼり、そう言い切って、彼は、にっこり笑って、この世を去ったというのです。

多喜二のお母さんは、漢字が一つも読めないんですよ。片仮名がほんの少ししか書けなかった。だから、息子の書いた難しい小説は一行も読んでいないのです。にもかかわらず、「おまえの書いたものは間違っていない。お母さんはおまえを信じておる。」と声を張り上げて言ったそうです。

昭和10年生まれの母は終戦の時小学校5年生でした。数年間満州で過ごし、そろそろ内地の女学校を受験しようという矢先に終戦となり、21年に引き上げたそうです。満州ではとても豊かな暮らしだったそうですが、帰国してみると広島の家は原爆で跡形もなくなっており、とても苦勞したということや、戦時中のいろいろな話を祖母からも聞きました。憲兵や特高警察に睨まれたら大変だったそうです。そして、教科書を墨で塗りつぶした時は世の中は何が正しいのだろうと思ったそうです。

私たちは思うことを自由に口にし、文章で伝えることが出来ます。しかし、終戦を迎えるまでの日本では小林多喜二のように拷問を受けて殺された言論人が多数いたということに今の時代をありがたく思います。交通機関の不自由なあの時代に、彼の母は雪道を歩き、着のみ着のままわずか5分間の面会のために北海道から駆けつけました。腫れあがった我が子の顔を見てどんなにつらかったでしょう。そして字が読めないのに、警察で「お前の書いたものは正しい」と断言した勇気に、全身全霊で我が子をありのままに受け入れている母の強さを想いました。同時に子供の足りない部分ばかりが目につき、つい小言を並べ立てる自分の至らなさを反省しました。長女が中学生の時、「ちょっと良い成績をとっても皆から当たり前でしょって言われるから面白くない」と言ったことがありました。ならば、親を超えて東大を目指せば、とからかったら、「無理無理」と向上心のないまま高校生活を楽しみ、浪人時代もとても私から見ると必死に勉強しているとは思えない態度で2度目の受験を迎えました。もうすぐセンター試験という頃によく親子といえども人格は異なるのだから、親の価値観をそのまま当てはめることはできないのだと悟りました。この子はこの子なりの人生があるのだという当たり前のことに気付くのに何年かかったことでしょう。そんな娘も大学5年生となり、試験や実習に追われ、猛勉強している様子です。ところが、次女は受験生というのにテレビが大好き。つい口調も荒くなり、小言を言った後に相変わらず親として成長していない自分に気付き反省している毎日です。1日に1度も文句を言わない母でありたいと願っているのですが。