



# みのり通信



患者様へのメッセージ

ようやく桜の花も咲き始めました。例年よりも遅い開花でしたので、入学式のときはまだ満開かもしれませんね。

あの震災から1年。私たちバブルを経験した世代には、日本がこのような状態になろうとは想像もできませんでした。でも、物質的な価値や満足を求める時代は終わったのかもしれません。震災を通じて学ぶ面がたくさんありました。眩しいほどの照明でなくても買い物には不自由しませんし、夏の暑い時にも節電に心を配り我慢することができました。今までがあまりにも贅沢をしていたのだと思います。あれが欲しい、これが欲しいではなく、「足るを知る」生活を心掛けたいものです。

先月末に小児歯科の講習会に行きました。今の食生活はかぶりつくような食材が少ないので、前歯を使っていないというお話がありました。小学3年生の半数に歯列不正があり、その半分は矯正治療が必要となり、半分は自然にきれいに並んでいくという報告もあります。その差はどこからくるのでしょうか。「噛む」ことなのです。ただ、「噛む」というと奥歯で咀嚼することを思い浮かべますが、前歯で食物を捕らえる、「捕食」が重要なのです。幼稚園から小学校低学年にかけて前歯が生え変わりますが、がたがたして永久歯が入りきらない子供さんが多く見受けられます。前歯をしっかりと使っていると、歯を支えている骨が増えてきて、倒れている歯が起き上がり、だんだん真っ直ぐに並ぶようになります。お母様方、正しく噛むために、大きな野菜やお肉を使ってください。かぶりついて、ほおぼって、口周りの筋肉や舌をしっかりと使うようにしましょう。

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 ??


ハンバーグ・ラーメン・カレーライス…、現代人が好むメニューはあまり噛まなくても飲み込めるものが多いですね。現代人が1食で噛む回数はおよそ“**620回**”なんだそうです。


それに対し、今から約1800年前の邪馬台国で、女王“**卑弥呼**”が主に食べていたメニューは「**蒸したもち米**」「**くるみ**」「**栗**」「**長いも**」でした。さて、ここでこんな問題を出題!




**Q** 邪馬台国の女王“**卑弥呼**”が食べていた1食のメニューを食べ終わるまでに、“**噛んだ回数**”はいったいどれくらいだったでしょう? 下の4つの中から選んでみて下さい。

① **620回** (現代人とほぼ同じ)  **モグ**

③ **2590回** (およそ4倍)  **モグ モグ**

② **1610回** (現代人のおよそ2倍)  **モグ**

④ **3990回** (およそ6倍)  **モグ モグ**



## 健康人で行こう!

# “イボ”と“ホクロ”のお話

病気ではないけれど、顔などの目立つところに“イボ”や“ホクロ”があると気になりますよね。実は、イボやホクロで悩んでいる人は意外に多いようです。そこで今回は、“**ホクロとイボに関するお話**”をここでご紹介させていただきます。



## イボとホクロはどう違うのか?

ホクロのことを医学的には「母斑（母からもらった色素斑という意味）」と呼ぶこともあり、ホクロは生まれつきのアザに近いものでもあるようです。一方、イボは「ヒトパローマウイルス」などによるウイルス性の感染症で、手や足の小さな傷からウイルスが入り込み増殖することで起きてしまいます。

このようにイボとホクロの発生原因は異なりますが、黒い点々が混じったイボだったりすると、ホクロかイボか見分けがつかないこともあるようなので、ご自身で判断せず皮膚科医に診てもらおうようにしましょう。

✓	イボの特徴
<input type="checkbox"/>	手足にできやすい
<input type="checkbox"/>	黒い点々が混じっていることがある
<input type="checkbox"/>	ウイルス性で人にうつる
<input type="checkbox"/>	表面がザラザラしていることがある

✓	ホクロの特徴
<input type="checkbox"/>	顔や首に出やすい
<input type="checkbox"/>	褐色・グレー・黒など、濃い色が多い
<input type="checkbox"/>	3～4歳以降に増えてくる
<input type="checkbox"/>	表面が扁平か、多少盛り上がっている

## イボが気になってつい触っていませんか?

イボが気になってつい触ってしまう人もいますが、イボのウイルスは生命力が強く、しぶとい性質でもあるようです。そのため、触ると手にウイルスがくっ付き、その手で何かを触るたびにウイルスをまき散らしてイボが増える原因にもなってしまいます。もちろん、人にうつしてしまうこともよくありますので、イボには触らないことが大原則です。よく、爪切りなどを使ってイボを取ろうとする人もいますが、イボをかえって増やす原因になりますので、自分で取ろうとせず皮膚科を受診するようにしましょう。

## 年齢とともにホクロが増えたような気がしませんか?

ホクロの数は19歳以下の人で平均2.5個、20歳～39歳の人で平均6.7個というデータが出ているそうです。このように、年齢とともに増える傾向にある理由は“紫外線”が影響しているようです。紫外線を浴びる時間が長ければ長いほど、メラニン色素を作り出す母斑細胞が増殖しやすくなり、ホクロもできやすくなるそうです。ホクロが気になる人は、日頃からUVカット効果のある日焼け止めを使うようにしましょう。



## ホクロがガンに変わるって本当?

ぜひ、以下のサインに注意されて下さい。

✓	特に注意が必要なホクロの状態		
<input type="checkbox"/>	短期間のうちに急に大きくなった	<input type="checkbox"/>	色が均一ではなく、まだら状に濃淡がある
<input type="checkbox"/>	形が左右非対称	<input type="checkbox"/>	手のひらや足の裏、爪の下にある
<input type="checkbox"/>	大きさが5ミリ以上	<input type="checkbox"/>	表面がくずれていたり、かゆみやただれがある

皮膚の細胞が悪性腫瘍に変化したものが「皮膚ガン」です。ホクロは無害で良性なものが多いですが、ホクロが1か月くらいのごく短期間で急に大きくなったり（5mm以上）、まだら模様の濃淡があるなどのようなサインが見られた時は注意が必要です。早めに皮膚科を受診しましょう。

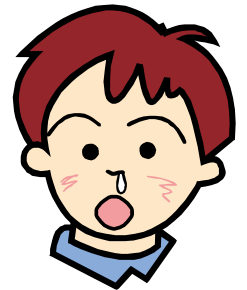




# “口呼吸”が歯や体に与えてしまう悪い影響

皆さんはあまりご存知ないことかもしれませんが、お口の中の「唾液」には“食べた物の消化活動を助けたり、病気を誘発する活性酸素を除去したり、お口の中の食べカスを洗い流してむし歯予防をしたり”と、歯や体の健康を保つ上でとても重要な役割があります。

唾液は“99%以上が水”できていて、耳の下や舌の根元あたりにある唾液腺から“1日約1.5リットル”もの量が分泌されています。しかし、その唾液の分泌量が減ってしまうことがあります。



その大きな要因の1つが“口呼吸”をすることです。

本来、呼吸は鼻でするものですが、鼻がつまっていたりすると、どうしても“口呼吸”に頼ってしまうのではないのでしょうか？ また、最近は口呼吸を習慣的にしている子どもや若者が増えていて、こういったことも問題になっています。



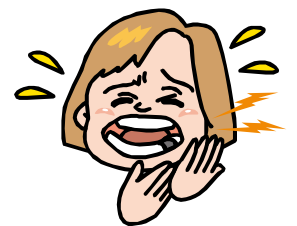
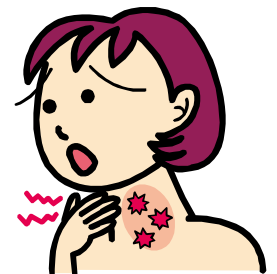
## “口呼吸”のリスクとは？

鼻腔（鼻の穴の内側部分）には、外気の温度や湿度を調節して肺に酸素を送る大切な働きがあります。鼻腔で空気中のゴミを取り除き、湿度調節をして、キレイな空気を肺に送り込んでいるのです。

しかし、口呼吸をしているとこのようなことが行われなため、空気中の細菌やウイルスは直接喉に入ってしまうのです。実は、鼻は“加湿器”の役割であり、細菌やウイルスをガードする“フィルター”でもあるのです。

また、口呼吸をしている人は口を開けていることが多いため、“ドライマウス（口腔乾燥症）”になって唾液の分泌を妨げることにもなります。そればかりか、いつも口呼吸をしている人は“顎の骨が変形してしまったり、歯並びにも悪い影響を与えたり、姿勢が歪んだり”することもあるのです。

口呼吸が歪んだ姿勢を作り、この歪んだ姿勢が成長過程では顔の形まで変える恐れもあるのです。



## 口呼吸がもたらす体への悪影響

- 姿勢が悪くなる
- むし歯になりやすい
- 喉の感染症にかかりやすくなる
- 顔の形が変わってしまう
- 歯ぐきの炎症が起きやすくなる
- 歯並びが悪くなってしまふ

もし、「自分はよく口呼吸をしている…」と気づいたら、意識して口を閉じ、鼻で呼吸するようにして下さい。鼻づまりなどを引き起こす病気がある方は、お早めに治療をして治して下さいね。

### クイズの答え ④

卑弥呼が食べていた1食分のメニューを、神奈川歯科大学が再現して学生に食べてもらったところ、1食食べ終わるまでに要した時間は“51分”、“3,990回”も噛まなければならなかったそうです。ちなみに、平安時代のメニューでは1,336回、鎌倉時代では2,654回、江戸時代後期では1,012回でした。



# か 噛むかむ お料理レシピ



“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。  
よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日をご過ごしてもらうために、この「噛むかむお料理レシピ」をご参考にしていただけましたら幸いです。

## すじ肉の甘辛煮



### 材料(2人分)

牛すじ肉・こんにゃく・れんこん  
..... 各50g  
砂糖・濃口しょうゆ・酒... 各大さじ1  
みりん..... 各大さじ1/2  
万能ねぎ..... 適量

### 栄養価(1人分)

エネルギー.....99kcal  
食物繊維.....1.1g  
塩分.....1.4g

### 作り方

- 1 牛すじ肉、こんにゃくは一口大に切って下ゆでする。れんこんは1センチくらいの幅のいちょう切りにする。
- 2 万能ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に①とひたひたの水を入れ、aを加えて弱火で汁がほとんどなくなるまで煮込んだら、器に盛りつけて、②を上から散らして完成です。

**噛むかむワンポイント** トロツとした食感のすじ肉に、異なる感触の“こんにゃく”と“れんこん”をプラスし、いっそうよく噛んで食べられるレシピにしました。それぞれに独特の食感があるので、食事の満足度が高まりやすいお料理です。

# おもしろ ランキング “4月”といえは何を連想しますか?



新年度が始まる“4月”になりました。4月は新しい環境、新しい出会いが多いため、少し緊張もしてしましますが、胸躍る季節でもありますよね。ところで、皆さんは“4月”といえは何が思い浮かびますか? それでは、さっそく見ていきましょう!

**10位 春まつり** 露店や屋台を楽しみに出かけられる方も多いのでは? 食べすぎに注意して下さいね。

**9位 新番組** 好きだった番組が終わってしまうのは悲しいものですが、新たに始まる番組は楽しみでもありますよね。

**8位 新入社員** 初々しい新入社員。仕事を覚えるのに必死かと思いますが頑張ってくださいね!

**7位 クラス替え** 仲良しの友達や好きなあの子と同じクラスになれるかな...? 複雑な想いが交錯してしまいます...

**6位 花粉症** この時期に辛いのが花粉症。花粉症になってしまったら最後、マスクは手放せません!

**5位 新学期** 新しい先生、新しい教科書、新しいクラスメイト! 何もかもが新しくドキドキワクワクしちゃいます。

**4位 エイプリルフール** 楽しい嘘が横行する4月1日。今年は騙しましたか? 騙されましたか?

## 第3位 お花見

桜を愛でる日本人にはお花見は欠かせません! マナーを守って楽しみましょう!



## 第2位 新年度

学校も職場も新たな環境になります。素敵な未来に向かって頑張らしましょう!



## 第1位 入学式・入園式

ピカピカのランドセルを背負った小学生、父兄に連れられ不安な顔の幼稚園生。微笑ましいですね。



# 我々は震災を超えていける

水谷もりひと著「日本一心を揺るがす新聞の社説」より

「壊滅の街眼前の悪夢」「事故の連鎖底なし」「放射能不安な住民」

かつて見たこともない大きな見出しで、不安、絶望、恐怖、寒さ、無力感、悲嘆に明け暮れる絶望的な被災現場の様子を伝える新聞各紙。

そんなとき、ネット上に流れた一枚の写真に胸が熱くなった。自衛隊員が抱える赤ちゃんの写真。地震から3日が経っていたのに生後4ヶ月の赤ちゃんは瓦礫の下で泣き声を上げて自分の居場所を知らせていたようだ。

さらに、東京に住む友人のしもやんこと、下川浩二さんからメールが届いた。誰かが見かけた光景をメールやツイッターで発信したものをまとめたもの。どんな新聞・テレビの情報より元気をくれた。

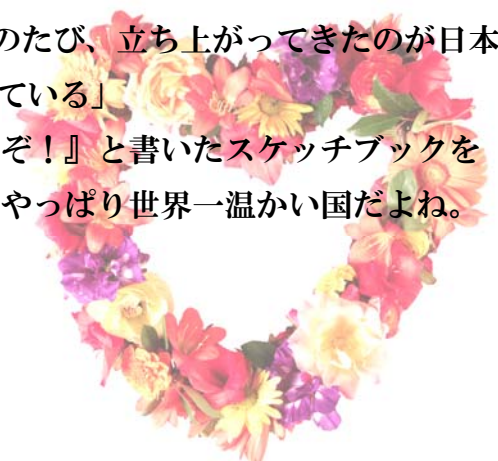
「ディズニーランドでは、ショップのお菓子などが配給された。その時、ちょっと派手目な女子高生たちが必要以上にたくさんもらって、一瞬、『何だ!』と思った。けど、その女の子たちが避難所の子どもたちにお菓子を配っていたところを見て感動した。子ども連れは動けない状況だったから、本当にありがたいと思った」

「1回の青信号で1台しか前に進めないなんてザラだったけど、誰もが譲り合い、穏やかに運転している。…10時間の間、お礼以外のクラクションの音を耳にしなかった。恐怖と同時に心温まる時間で、日本がますます好きになった」

「夜中、大学から徒歩で入院帰宅する道すがら、とっくに閉店したパン屋のおばちゃんが無料でパンを配給していた。こんな喧騒の中でも自分にできることを見つけて実践している人に感動し、心が温まった。東京も捨てたもんじゃないな」

「韓国の友達からのメールです。『世界唯一の核被爆国。大戦にも負けた。毎年台風が来る。地震だって来る。津波も来る。小さい島国だけど、それでも、そのたび、立ち上がってきたのが日本じゃないの! 頑張れ! 超頑張れ!』。ちなみに僕はいま泣いている」

「4時間の道のりを歩いて帰るときに、『トイレのご利用どうぞ!』と書いたスケッチブックを持って自宅のお手洗いを開放してた女性がいた。日本って、やっぱり世界一温かい国だよ。あれ見たときは感動して泣けてきた」



「避難所で、4人家族なのに『分け合って食べます』と3つしかおにぎりをもらわない人を見た。凍えるほど寒いのに、毛布を譲り合う人を見た。きちんと一列に並んで、順番を守って物資を受け取る姿に、日本人の誇りを見た」

「停電すると、それを直す人がいて、断水すると、それを直す人がいて、原発で事故が起きる人がいる。勝手に復旧しているわけじゃない。俺らが室内でマダカナ～とかいってる間、くそ寒い中、死ぬ気で頑張っている人がいるんだ！」

「父が明日、福島原発の応援に派遣されます。半年後定年を迎える父が自ら志願したと聞き、涙が出そうになりました。『今の対応次第で原発の未来が変わる。使命感を持っていく』と。家では頼りなく感じる父ですが、今日ほど誇りに思ったことはありません」

「避難所で、おじいさんが『これからどうなるんだろう?』と漏らした時、隣にいた大学生の男の子が『大丈夫！大人になったら僕らが絶対に元に戻しますから！』って背中をさすりながら言ってた。大丈夫！未来はある！」

みんな気持ちは同じだ。我々はきっと大災害超えていける。そしてこの国はもっといい国になる。

冒頭にも書きましたが、震災から1年が経ちました。地震や津波による被害だけではなく、原発の問題で今も家に帰ることができず、毎日口にするものにも気をつけなければならない方々がたくさんいらっしゃいます。

でも、この記事にあるように、日本人の心の優しさ、規律正しさを改めて知ることもできました。困っている人には手を差し伸べる日本人の美德を再認識した次第です。

自宅前の借家にお住いの若いご夫婦が、グリーンコープで毎月500円震災の寄付をされていることを注文書を見て知りました。2歳くらいの子供さんがおられますが、きっと思いやりのある子に育つことでしょう。

私たち一人一人ができることは小さいことですが、積み重なれば大きくなります。6月27日に9回目の健康講座を開催する予定です。今回は「食の安全について」です。会場費を引いた残りは寄付いたしますので多くの方にご来場いただけましたら幸いです。

