



みのり通信



患者様へのメッセージ

新緑の美しい季節となりました。ゴールデンウィークはどこかにお出かけになりましたか？1、2日は休診とさせていただきましたが、日頃できない銀行回りやデスクワーク、部屋の片付けなどが少しはかどりました。3月にホルモン検査を受けたところ、コルチゾールというストレスホルモンが非常に高い数値を示していました。自分ではそんなにストレスを感じていないつもりでしたが、体の中ではストレスと戦っていたのですね。普段の生活を見直し、休息も上手に取らねばならないと思いました。

新学期が始まり、授業参観に行かれた保護者の方も多いと思います。ぽかんと口を開けた子供が多いことに気付かれませんでしたか？度々このお便りでも申し上げておりますが、口呼吸は万病のもとなのです。鼻で息をすれば、鼻粘膜や繊毛でほこりや細菌などの異物を取り除きます。また、外部の乾いた空気に湿り気を与え、温めてから体内に取り込む加湿や加熱の機能もあります。口が開いたままだと、口内が乾燥して唾液の循環が悪くなり、虫歯や歯周病のリスクも高くなり、歯並びも悪くなる恐れがあります。口唇力を付けるための器具もありますが、小さい子供さんなら、ストローでぶくぶくさせたり、風船を膨らませる、口笛の練習などもよいでしょう。また、姿勢が悪いと口が開きます。今の若い方はとにかく姿勢が悪い！猫背で首が突出しています（老人の姿勢に似ています）。口呼吸の場合は鼻呼吸と比べて、生涯にかかる医療費が3000から7000万円増えるそうです。口呼吸もある意味では生活習慣病ではないでしょうか。小児期に鼻呼吸を確立させたいものです。

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**”

「お菓子ばかり食べているとむし歯になっちゃうよ～」と子どもの頃よく言われませんでしたか？ たしかに、砂糖入りの甘いお菓子はむし歯の原因になってしまいますが、ただし、甘い食べ物だけではむし歯にはなりません。

実は、歯のすき間や溝に残ったままの“**食べカス**”と、お口の中の“**むし歯菌**”がくっつくことで“**酸**”が出て、その酸が歯の表面を少しずつ溶かして穴があくことでむし歯になってしまうのです。さて、ここでこんな問題を出題！



問題

食べカスとくっつくことで酸を出してむし歯を作る“**むし歯菌**”の名前は次のうちどれでしょう？

① ミュータンス菌

② サルモネラ菌

③ ピロリ菌

④ レジオネラ菌

健康人で行こう!

太りやすい食べ方・太りにくい食べ方の違いは？

体の健康を考えれば、今までは「何を食べるのか」といった食事のメニューが注目されてきたように思います。しかし、最近では「いつ食べるのか」も重要なポイントであることが分かってきています。

例えば、「夜遅く食べると太りやすい」ということは皆さんもすでにご存知のことと思いますが、その理由としては「夜遅く食べるとその後の活動も少ないため、余分なエネルギーが体に溜まってしまうから」と考えていませんか？

ところが、最近の実験では、食後の活動量よりも**“朝食と夕食とでは体の吸収が違**う”ことが明らかになっているそうです。

ネズミを使った実験では、このような興味深い結果が明らかになっています。ネズミに朝・夕の2食をいろいろパターンを変えて食べさせたところ、どういった食べ方が一番太りやすいのかを実験したそうです。

その結果、**“朝食を食べず・夕食だけ食べさせたネズミが最も太りやすい”**ことが分かったそうです。また、朝食だけ与えて夕食を与えなかった場合はどうだったのかというと、実はこのパターンもその次に太りやすいという結果になったそうです。この結果を見ると、**“1日1食だけという食べ方はいかに太りやすい”**のかがわかるでしょう。

そして、**“最も太りにくかったのは、朝食3・夕食1にして1日2回に分ける食べ方”**でした。

ネズミは本来1日2食なので、この実験では1日2食を与えて調べられていますが、これを人間に置き換えた場合を考えると、1日最低2食は必ず食べ、なおかつ朝食を夕食より多めに食べるパターンが一番太りにくいことが想定できるでしょう。

ところで、皆さんはいつもどういったバランスで食事をされていますでしょうか？一般的には、朝食は1くらいの軽め・夕食は3くらいの多めの方が多くのではないのでしょうか？しかし、この食べ方では4番目に太りやすい食べ方となってしまいます。

実は、ネズミなどの動物に何の制限もせず自由にエサを与えると、自然に朝3・夕1の割合で朝食重視型になっているそうです。しかし、私たち人間の場合は、朝は忙しいから軽め、夜は1日の終わりでゆっくりできるから豪華に、そんな社会的な都合によって食べてきただけなのかもしれません。

朝食のことを英語で**“ブレイクファースト(break fast)”**と言います。つまり**“断食を破る”**と訳せますが、これは**“夕食後は食べない時間をできるだけ長く過ごし、朝しっかり食べる”**ことが大切という意味なのかもしれませんね。

今回のネズミの実験では、夜にしっかり食べると太りやすいことが科学的にわかっていますから、**“食べたいものはできるだけ早い時間帯で食べた方がよい”**ということではないのでしょうか。ならば、今まで午後3時に食べていたおやつを、午前10時に食べるといったように上手に工夫することで、太りにくい食べ方になっていくのかもしれませんね。



1日の食事量の配分と太りやすさ
(ネズミによる実験)

太りやすさ	朝	夜
1位	0	4
2位	4	0
3位	0.5	3.5
4位	1	3
5位	2	2
6位	3	1

クイズの答え ① 私たちの口の中には、目に見えない生きたバイ菌がたくさん存在していますが、それらバイ菌の中で①の「ミュータンス菌」がむし歯をつくる原因になります。このミュータンス菌の正式な名前は「ストレプトコッカス・ミュータンス」というちょっとカッコいい名前ですが、皆さんの歯にむし歯をつくる悪いやつなので、忘れずに覚えておいて下さいね。





歯のはなし

“顎のズレ”が体の不調の原因になることもあります

近年、“顎のズレ”が医療の現場でも注目され始めています。誰でも生まれた時から日常的に使っている顎ですから、今の状態が自然で正常と思っているはずですが。しかし、自分でも気がつかないうちに、顎は歪んだりズレたりしてしまふことがあります。そして、その歪みやズレが様々な不調を引き起こす原因となったり、さらには、内臓にまで悪影響を及ぼす可能性も指摘されています。

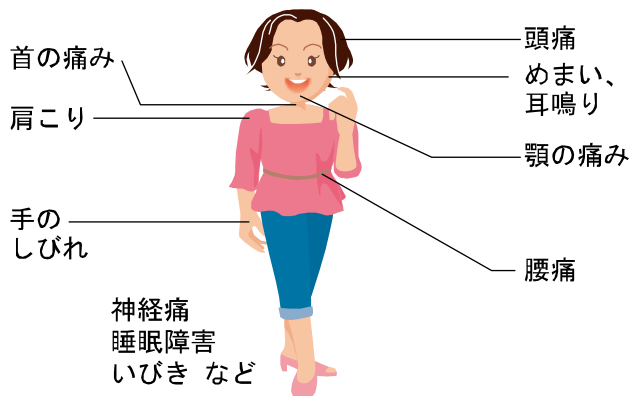
以下の“チェック表”で顎が歪んでいないかをチェックしてみましょう

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 奥歯を噛み合せた時、下の前歯の5分の1以上が上の前歯にかくれる。
..... | <input type="checkbox"/> かけているメガネを開いてテーブルの上に置いた時、メガネがガタガタ揺れる。
..... |
| <input type="checkbox"/> 上下の前歯の真ん中(正中)がそろっていない。
..... | <input type="checkbox"/> 目・耳・肩の高さが左右で違う。
..... |
| <input type="checkbox"/> 顔を限界まで横に向けた時、右と左で向きやすさが違う。
..... | <input type="checkbox"/> 顎を大きく動かすと、顎の骨がガクガク鳴る。
..... |



※1つでもチェックがついた人は、顎が歪んでいる可能性もあります。

顎のズレが原因となりうる症状は？



顎関節症	糖尿病
片頭痛、緊張性頭痛	冷え性、のぼせ
三叉神経痛	不整脈
自律神経失調症	アレルギー性鼻炎
過敏性腸症候群	蓄膿症
更年期障害	睡眠時無呼吸症候群
頸腕症候群	アトピー性皮膚炎
ヘルニア	膝の異常
生理不順、月経前困難症	外反母趾
低血圧	うつ病
甲状腺機能低下と亢進	高血圧

習慣や癖を見直して、顎のズレを改善する方法

噛み方や歯を食いしばる癖などが、顎の歪み・ズレを招いてしまいますが、逆に考えると習慣や癖が原因なら、それを改めることで改善ができるということです。

もちろん、習慣や癖を直したからといってすぐに効果が得られるわけではありませんが、以下のことを意識して続けるうちに少しずつ顎への負担が軽くなって、原因不明のイライラ・疲労感・不眠などの症状がなくなるかもしれません。焦らず毎日行ってみて下さい。

食べ方の改善

■片側だけで噛むのをやめる。■無理して硬い物を食べない。

癖の改善

■歯を食いしばる行為をやめる。■頬杖をつかない。
■受話器を頬の間に挟んで電話を使わない。
■下顎を突き出すような姿勢をしない。
■寝る時、手枕や腕枕をしない。■筆記用具や爪を噛まない。

その他の生活上の注意

■ストレスをためない。
■仕事は休憩をはさみながら、休憩時にはストレッチなどで筋肉をほぐす。
■睡眠を十分とる。■足を組んでしまう癖を直す。
■寒い時期の外出は顎を冷やさないようにする。
■うつぶせに寝る癖がある人は、うつぶせにならないように意識して眠りにつく。





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。



なま ふ あ 生麩のから揚げ



材料（2人分）

- 生麩…………… 180 g
- 豚もも肉（薄切り）…… 120 g
- 薄力粉……………大さじ2
- 塩・カレー粉……………各少々
- 揚げ油・三つ葉……………各適量

栄養価（1人分）

- エネルギー…………… 360kcal
- 食物繊維…………… 0.8 g
- 塩分…………… 0.6 g

作り方

- 生麩はひと口大に切り、豚もも肉で巻く。
- aをまぜ、①にまぶし、油で揚げる。
- 油をきってお皿に盛りつけ、三つ葉を添えて完成です。

噛むかむワンポイント

表面はカリッ、中はもちもちの食感が楽しめるから揚げです。カレー粉を加えることで風味をアップさせ、塩分を減らしました。生麩を「こんにゃく」「お餅」などに代えると、また別の食感が楽しめます。

しょうらい しょうきょう 子どもに将来なって欲しい職業（男の子編）



5月5日は“子供の日”ですね。そこで今回は、おもちゃメーカー「バンダイ」が、0～12歳のお子様の保護者を対象に『将来、子どもになって欲しい職業（男の子編）』についてのアンケートを行った結果をご紹介します。それでは、さっそく見てみましょう！

10位 電車の運転士	いつの時代も電車は男の子の憧れ！ 人の命を運ぶ、責任あるお仕事でもありますね。
9位 薬剤師	国家資格職で収入も安定している薬剤師。薬の知識は日常生活にも役立ちます。
8位 技術者	どんな技術であっても、手に職があると将来強いのでは！
7位 芸能人・タレント	可愛いわが子には、人前に出て人様を喜ばせて欲しいと思うものなのでしょう。
6位 消防士	人の命を助ける消防士。とても危険な仕事ですが、その分責任とやりがいも大きいでしょう。
5位 プロサッカー選手	プロリーグが出来て以来、大人気のサッカー選手。汗を流しサッカーを練習するわが子に「夢を叶えさせたい」と願う親御さんは多いことでしょう。
4位 スポーツ選手	たくさんの人に夢を与えるスポーツ選手。どんなスポーツも見れば見るほど感動がたまっています。

3位 医師

誰もが一度はお世話になったことのあるお医者さん。病気を治し、感謝されるお医者さんは、憧れの職業でもあるのでしょうか。

2位 プロ野球選手

今も昔も人気なのはプロ野球選手！近年はアメリカで活躍する日本人選手も増えて、嬉しいですね。

1位 公務員

堂々の一位はなんと公務員！不安定な世の中だからこそ、安定した職業に就いてほしいと願う親御さんが多いのかもしれない。

株式会社バンダイ様の2010年報道用資料より参照

「幸せの鐘を鳴らそうよ」

大沼えり子（作家、NPO法人ローゼンベル理事長）

『致知』2012年1月号「致知随想」より

一人の少年のために、一人の少年のあの笑顔を取り戻すために、私は保護司（ほごし）になりました。

あれは長男がまだ小学一年生の時でした。私は嫁ぎ先の割烹料理店の切り盛りに 慌ただしい毎日を送っていましたが、鍵っ子だった自分と同じ寂しさを、我が子には味わわせたくないと思い、午後には一時帰宅し、おやつをつくって迎えていました。

せっかक्तつくるのなら、と息子の友達にも振る舞うようになり、いつしか我が家は大勢の子供たちの賑やかな遊び場となりました。

私は彼らが心底愛おしく、うちに来る子はすべて自分の子のつもりで接していました。

その中に一人、他の子と遊ばずいつも私のそばから離れない少年がいました。母親が病のため愛情に飢えていたのです。母親の温もりを知ってほしいと思い、とりわけ彼には愛情を注いでいました。

そんなある日、事件が起きました。少年が息子と一緒に遊びに行った友達の家から、マスコット人形を盗ったというのです。

友達の弟が大切にしていた人形だったため、母親まで巻き込んだ騒ぎになり、私のもとに相談に見えたのです。

私は日頃から子供たちに、うちの子になるならルールを守ろうねと言い聞かせていました。嘘をつかない、人に迷惑をかけない等々、自分が親から言われてきたことばかりです。

「はい！」と元気に答える彼らの中でも、とりわけ嬉しそうに頷いていたのがその少年でした。それだけに、彼が人のものを盗ったとは信じられませんでした。

しかしなくなった人形を少年の家で見た、と息子が言うのです。

家庭の事情で玩具も満足に買ってもらえない少年。盗ったのではなく、きっと欲しかったのだ。私はそう考え、とにかく一緒に謝ろうと言いました。

ところが彼はいくら言い聞かせても謝ろうとしません。裏切られた気持ちになった私は、もううちには二度と来ないで、と強い口調で言ってしまいました。

二週間くらいたった頃、布団を干していると、門のあたりに小さな人影がありました。チャイムを押そうとしてためらい、行ったり来たりしているのはあの少年でした。彼がそうして毎日うちに立ち寄っていることを息子から聞き、私は思わず駆け寄って抱きしめました。



少年が「ごめんね」と繰り返しながら漏らした言葉に、私は頭をぶたれたようなショックを受けました。

「あれは盗ったんじゃないで、もらったんだ……」

あの時、なぜもっと事情を聞いてあげなかったのだろう。大好きな人から謝罪を強要され、幼い少年の心はどんなに傷ついたことだろう……。

その後、少年は再び我が家に遊びに来るようになりましたが、家庭のことで心を荒ませ、いつしか顔を見せなくなりました。

中学へ進学してからは、家の前を通る度に髪の色や服装が奇抜になっていき、声をかけても返事すらこなくなりました。

そしてとうとう鑑別所に送られる身となったのです。

もちろん直接の原因ではありませんが、あの時、無垢な彼の心を傷つけた後悔の念は、私の中で燻り続けていました。

彼に償いがしたい。もう一度彼の笑顔に会いたい——

ずっとそう思い続けていたので、保護司のお話をいただいた時は二つ返事でお引き受けしたのです。その時からたくさんの少年たちに出会ってきました。心が痛むのは、彼らのほとんどが、生まれてこの方、腹から笑ったことがないという事実です。

みんな幸せが欲しくて、欲しくて、懸命に手を伸ばしているのに、どこかで歯車が狂ってしまっている。

彼らは自分のことをカスとかゴミだと言いますが、私は彼らを一条件で好きになります。

「君が大事なんだ。可愛くて、可愛くて仕方ないんだよ」

と言うと、涙をポロポロ流します。

非行を犯して一時的に愉快になっても、それは真意ではなく、その後ずっと罪の意識でビクビクしながら過ごすことになる。人に感謝される行いを積み重ねてこそ、本当の幸せを手にするといつも説いています。

あの少年が保護観察になると聞いた時、私は観察官の方に頼んで彼を担当させてもらいました。嫌がっていた彼は、私が彼のために保護司になったと告げると、驚きの表情を浮かべました。

「もう一度君の笑顔を見たいんだよ。一緒に幸せを探そう」

彼は声を上げて泣きました。

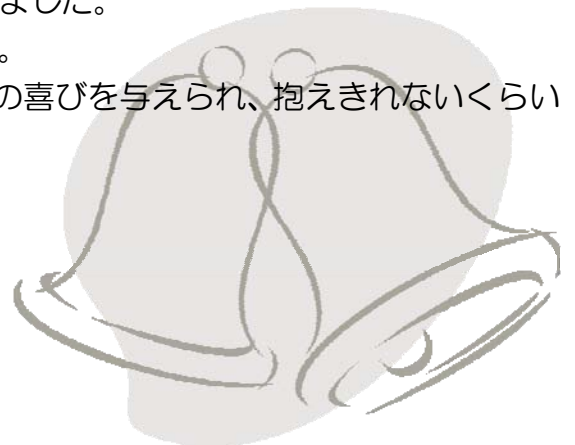
いまは寿司職人として独立を目指して頑張っています。ようやく軍艦が握れるようになった頃、彼は私をお店に招待してくれました。

カウンター越しに彼の笑顔を見た瞬間、私は思わず胸がいっぱいになりました。

目頭を押さえながら食べた彼のお寿司は、世界一の味がしました。

かかわった少年たちのことは、片時も頭から離れません。

観察期間が過ぎても慕ってくる彼らから、私は与えた以上の喜びを与えられ、抱えきれないくらいの心の財産をいただいています。



その後、家族がなかったり、家族崩壊の中、帰る家もなく希望を失った少年を「お帰り」と迎えてあげる家をつくりたいと考え、私は立ち直り支援の「少年の家」「ロージーベル」を立ち上げました。

平成二十三年にNPO法人に認定。現在少年たちが日々笑いの中、生活をともにしています。

人は誰でも心の中に幸せの鐘を持っています。一人がその鐘を鳴らすと、周りの鐘も共鳴して幸せ色に変わっていくのです。

その鐘の音が共鳴し合い、周りをどんどん幸せ色に変えてゆけるよう、今日も私は少年たちに、一緒に幸せの鐘を鳴らそうよ、と呼びかけ続けています。

そう、人は幸せになるために生まれてきたのですから。

3月に受けた小児歯科のセミナーで、岡山大学の岡崎先生のお話です。

「自分は少年院にも時々行くんだけど、最初は目つきの悪い子供たちからにらまれて怖かったよ。何回か行くうちに、とりわけガラが悪く、顔色も悪いグループがいるんだが、3か月もすると顔色がよくなり笑顔も出るようになることに気が付いた。その子たちはまともな食事をしていなかったんだ。少年院に入って、3度の食事を食べ、規則正しい生活をすることで体が健康になり、心にも余裕が出てくるんだな。」

また、少年院に入る子の7割は親から虐待を受けたことがあるそうです。一番愛されるはずの親から虐待されては、大人を社会を信用できるはずがない、ともおっしゃっておられました。

昔のように子供が外で遊ぶ風景を見ることも少なくなり、携帯の普及でコミュニケーションがうまくいかなくなっているということも指摘されています。

自分の子供だけが良ければよいというのではなく、私たち大人が、おせっかい叔母さんや叔父さんになって、よその子にも声をかけ、見守っていく必要があるのではないのでしょうか。そして、「生まれてきてよかった」と思える社会を作っていきたいですね。

3月から受付横に「東日本大震災募金箱」を置いておりました。

3月・9488円、4月・4160円の募金が集まりました。この募金は、責任を持って日本赤十字社にご送金させていただきます。ご協力ありがとうございました。