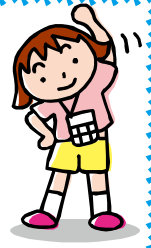




みのり通信



患者様へのメッセージ

先月の大雨、ひどかったですね。医院の裏の水路も溢れて冠水し、道路と水路の区別がつかなくなりました。「このまま降り続いて床上浸水でもしたらどうしよう」と、ひやひやしました。10 数年前にマレーシアに行った時、スコールを経験したことがあります。最近の大雨はそれに似た降り方のようです。地球温暖化の影響なののでしょうか。大きな災害がないことを祈るばかりです。

7月22日に上京して、「バイオロジカル療法セミナー」を受講してきました。アメリカのショー博士のレクチャーで、とてもレベルが高く、まだまだ勉強不足であることを実感しました。会場には昨年当院のセミナー講師をなさった平良先生や今年の講師の田村様もお出でになり、またいろいろと教えていただきました。同時通訳のイヤホンがあったのですが、それを使わずにふんふんとうなずいておられる先生方が何人もいらっしゃいました（格好いいですね）。我が家の次女も中学生になったので、もう一度英語の勉強をやり直そうと思ったことでした。

中学校といえば、夏休みの宿題の多いこと！副教科の自由研究もどっさりあり、8月末にあわてている姿が目に見えるようです。理科の自由研究をどうしようと娘が言うので、どうせ手伝うなら私の仕事に役立つことをと、「咀嚼と消化の関係」について調べてみることにしました。今、アメリカに消化酵素を注文しています。9月のお便りで結果をご報告できるよう母は頑張ります。



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**”

「前歯」と「奥歯」はそれぞれ役割が違います。例えば、前歯は**“笑顔を美しく見せる”**“**きれいな発音で話す**”ためにとっても重要です。もし前歯が無くなったら、人前で笑顔を見せることをためらってしまいますし、空気ももれて思うように話せなくなってしまうでしょう。それ以外にも、前歯には**“ものを噛み切る”**という大切な役割もあります。

そして奥歯には、“**食べ物を強い力で噛み砕いたり・すり潰したりして消化吸収を助ける**”という体にとってとても大切な役割があります。さて、ここでこんな問題を出題！



問題

大人の方が奥歯をぐっとかみしめた時、歯にはいったい何kgの力がかかっているでしょう？

① 約20kg



② 約40kg



③ 約60kg



④ 約80kg





“乳酸菌パワー”で健康生活を!

今回は胃腸の強い味方『乳酸菌』のお話をさせていただきます。

食生活の欧米化に伴い、日本人に“大腸ガン”が急増しているのはご存知でしょうか？ 実は近い将来、この大腸ガンはガンの中で最も患者数が多くなるとも言われているそうです。また、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因にもなる“ピロリ菌”に、日本人の50～80%もの人々が感染しているとも言われています。

そんな中、『乳酸菌』には“腸の免疫力を強くして大腸ガンを抑える効果”があったり、“ピロリ菌の除菌効果”があるとされていたりと、大変注目されています。



乳酸菌の種類

数多ある腸内細菌の中で、とりわけ健康にとって重要な働きをしているのが「乳酸菌」です。乳酸菌はよくヨーグルト・乳酸菌飲料・漬け物などを作る時に使われるものと思われがちですが、一部の乳酸菌は、腸などの消化管に常に存在し、病原体から体を守ったり、腸内環境の維持に役立っているそうです。

腸内に存在する「乳酸菌」は、大きく以下の“2種類”に分けられるそうです。



丸い形をした“球菌”

エンテロコッカス

ストレプトコッカス

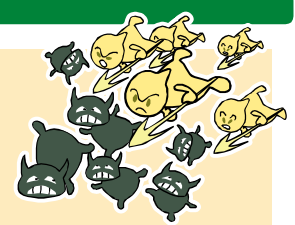
棒のような形をした“桿菌”

ビフィドバクテリウム

ラクトバチルス

乳酸菌は腸内にこのような働きをしてくれています

- 腸内細菌のバランスを維持・正常化してくれる。
 - 病原体が体に侵入してきても、腸内感染や食中毒から守ってくれる。
 - 腸内での食物の消化・吸収・代謝を助けてくれる。
 - 腸内でビタミンやホルモンの合成を助けてくれる。
 - 免疫システムを活性化してくれる。ガンやポリープなどが増えないよう働きかける。etc...
- このように乳酸菌は私たちの腸にとって良いこと尽くめなのです。



乳酸菌は本当に便秘に効果的なのか?

乳酸菌が作り出す“乳酸”や“酢酸”は、腸に刺激を与え、腸の動きを活発にしてくれる効果があります。よって、腸がスムーズに動くため“便秘解消”に効果があります。

また、腸内の悪玉菌が作り出す有害物質を外に早く出してくれるため、体中にある有害物質を少なくしてくれます。これにより、有害物質が原因で起こる“肌荒れ・ニキビ・吹き出物の解消”にも効果的です。

乳酸菌を摂取して健康人で行こう!

ヨーグルトなどに含まれている乳酸菌の多くは、食べた後はほとんど胃の中で死んでしまうそうです。しかし、その死んだ乳酸菌の分泌物や乳糖が腸内の乳酸菌を増やすよう促してくれるため、腸内で善玉菌が増え、腸内環境を改善することができるようになります。実は乳酸菌の中には、生きている菌よりも、死んでしまった菌の方が腸にとって良いものもあるのです。したがって、「乳酸菌飲料」「ヨーグルト」「乳酸菌製剤」「乳酸菌エキス」などを食べることは、腸の健康にとってとても大切なことなのです。



乳酸菌パワーで胃腸を元気にし、暑い夏を乗り切りましょう!



歯の はなし

“むし歯”のできやすい場所があるって本当？



「毎日しっかり歯みがきしているのに、むし歯になってしまう…」 このように思われたことのある方は多いのではないのでしょうか？ では、歯みがきはちゃんとしているのに、なぜ“むし歯”になってしまうのでしょうか？

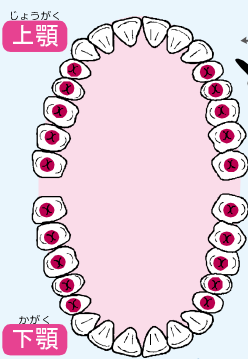
実はお口の中には**“むし歯になりやすい場所”**があるのです。

例えば、歯ブラシが届きにくく磨きにくい場所には、歯垢が溜まりやすいため、むし歯になりやすいと言われています。また、唾液が行き届きにくい場所だったり、加齢やストレスが原因で唾液の分泌量が減ってしまった場合でも、むし歯になりやすくなってしまいます。

それでは、むし歯になりやすい場所を具体的にご紹介させていただきます。

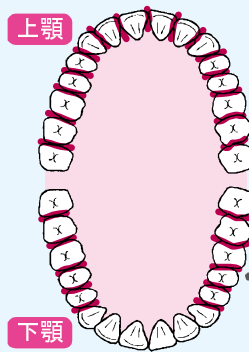


“むし歯”のできやすい場所



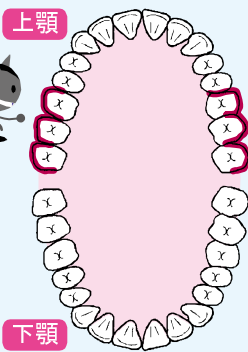
奥歯の溝

奥歯の噛み合う面には深い溝があります。この溝には歯垢（プラーク）が溜まりやすい上、歯ブラシも溝深くまで入り込めないため、ここはむし歯のできやすい場所になってしまいます。



歯と歯の間

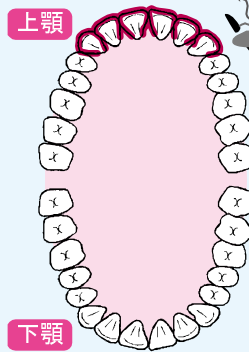
歯と歯の間は歯ブラシが入り込みにくいので、意識して磨いても歯垢が溜まりやすくなってしまいます。歯と歯の間は見にくい場所なので、むし歯ができても見つけにくく、見逃しやすい所でもあります。



上の一番奥の歯の外側

ここも歯ブラシが届きにくく、磨きにくいので、歯垢が溜まりやすい場所になってしまいます。この場所を磨く時に大きな口を開けて磨こうとすると、頬の内側が邪魔になって歯ブラシが入りにくくなってしまいます。

なので、この部分を磨く時は口を閉じ気味にして、歯ブラシが奥の方までしっかり届くようにして磨きましょう。



上の前歯

上顎の前歯は唾液の流れを受けにくい所にあるので、むし歯になりやすい場所になります。

また、乳歯は永久歯に比べて歯が軟らかくて薄いので、むし歯になりやすいのです。乳歯がむし歯に侵されると進行が早いですから、大人の方はしっかりチェックしてあげて下さいね。

むし歯は“歯と歯の間”や“奥歯”など、磨きにくい所・見つけにくい所にてきて進行していきます。ですから“その日の汚れはその日のうちに”を心がけて、歯ブラシが届きにくい所は**“デンタルフロス”**や**“歯間ブラシ”**を活用してしっかり歯垢を落とすようにしましょう。

また、歯みがきがまだ上手にできないお子様には、大人がしっかりフォローしてあげて下さい。乳歯はまだ軟らかいため、むし歯になりやすいのです。また、生えたとの永久歯もむし歯になりやすいので注意して下さいね。



「歯が痛い…」と思った時には、すでにむし歯はかなり進行してしまっている場合がほとんどです。ですから、年に数回は**“歯の定期検診”**を受け、お口のメンテナンスを行なうようにしましょう。

クイズの答え ③

健康な成人男性を対象に、歯をかみしめた時に奥歯にかかる力を測定した研究によると、人によって多少の違いはあるものの、平均すると“約60kg”という結果になったそうです。噛む力って人間の体重と同じくらいあるんですね。



おもしろランキング

一度は行ってみたい全国の“夏祭り”は?



夏の楽しみの1つに“夏祭り”がありますよね。そこで今回は『一度は行ってみたい全国の夏祭りランキング』を皆様にご紹介致します。これから夏休みの計画を立てられる方は参考にしてみてくださいね。

10位 沖縄全島
エイサー祭り

しなやかで勇壮な沖縄名物の演舞が見られます。
(沖縄県9月上旬)

9位 秋田竿燈まつり

竹にちょうちんを吊るした重さ50kgの竿燈を額・腰・肩に乗せるテクニクに釘づけ。
(秋田県8月上旬)

8位 山形花笠祭り

花笠を手にした踊り手が、威勢の良い掛け声と共に踊る花笠音頭が見もの。
(山形県8月上旬)

7位 よさこい祭り

高知市内を150以上ものチームが華やかに舞います。
(高知県8月中旬)

6位 岸和田だんじり祭

スピードに乗っただんじり(山車)を方向転換させるやりまわしが圧巻!
(大阪府9~10月)

5位 五山送り火

京都市内の5つの山々に火が灯され、幻想的な夜を演出します。
(京都府8月16日)

4位 仙台七夕

仙台市内が七夕一色に染まる優美なお祭り。毎年200万人以上の人を訪れます。
(宮城県8月上旬)



3位 阿波踊り

「えらいやっちゃ、えらいやっちゃ、ヨイヨイヨイヨイ」このフレーズが有名ですね。
(徳島県8月中旬)



2位 祇園祭

7月に1ヶ月かけて行われる長いお祭り。「宵山」「山鉾巡行」「神輿渡御」がお祭りの目玉です。
(京都府7月)

1位 青森ねぶた

毎年300万人もの人出を記録する東北三大祭のひとつ。観光客でも衣装を着ていれば、踊り手として参加可能です。
(青森県8月上旬)

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照

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。



枝豆チャンプルー

材料 (2人分)

- 枝豆(さやつき)..... 200g
- もやし..... 120g
- 豚ロース肉..... 60g
- 卵..... 2個
- ② ナンプラー..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ1

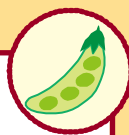
栄養価 (1人分)

- エネルギー..... 293kcal
- 食物繊維..... 3.1g
- 塩分..... 1.2g



作り方

- ① 枝豆は茹で、さやから中身を取り出す。豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ②をまぜ合わせ、ごま油をしいたフライパンで炒めて、一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンで豚ロース肉を焼き、火が通ったら枝豆ともやしを加えて炒め、②をまぜて器に盛りつける。



噛むかむ ONEPOINT



枝豆はよく噛む必要のある食材なので、お料理に加えることで咀嚼回数を増やすことができます。豚ロース肉は薄切りのものでもかまいませんが、塊や厚みのあるものをカットして使うと、さらに噛み応えがアップします。

命を完全燃焼させて飛び立っていった若者たち

～特攻隊の真実～

こうさか じろう
神坂 次郎（作家）

第七十二振武隊員の千田孝正伍長のことは、お芝居でも書いて随分感動を呼びました。

第七十二振武隊というのは、昭和二十年五月二十七日に、万世飛行場から出撃した部隊なんです。自分たちから“特攻ほがらか部隊”と名付けたくらいに陽気で愉快的な連中の集まりでした。

出撃前に一週間ほど滞在していた横田町（現・吉野ヶ里町）では、夜になると地元の人々が慰問に訪れていたのですが、隊員たちの元気な余興に、逆に村の人々が元気づけられるほどだったそうです。

中でも人気者の千田伍長が、ひょうきんな身振り手振りで踊る特攻唄は、村の人々を爆笑させました。

ところが、出撃前日の夕方、竹林の中であの陽気な千田伍長が、「お母さん、お母さん」と泣きながら日本刀を振り回していたのを、通りかかった女子青年団員の松元ヒミ子さんが見ているんですね。

そういう話になると、もう、涙が溢れてきて、私などは何もしゃべれなくなる……。なかなかいまの人には理解していただけないとは思いますが、いかに私たちの青春というのが凄まじいものであったかということです。

松元ヒミ子さんはおっしゃっています。

「日本を救うため、祖国のために、いま本気で戦っているのは大臣でも政治家でも将軍でも学者でもなか。体当たり精神を持ったひたむきな若者や一途な少年たちだけだと、あのころ、私たち特攻係りの女子団員はみな心の中でそう思うておりました。

ですから、拝むような気持ちで特攻を見送ったものです。特攻機のプロペラから吹きつける土ほこりは、私たちの頬に流れる涙にこびりついて離れませんでした。

朗らかで歌の上手な十九歳の少年航空兵出の人が、出撃の前の日の夕がた『お母さん、お母さん』と薄ぐらい竹林のなかで、泣きながら日本刀を振りまわしていた姿です。一立派でした。あんひとたちは……」

ただ私は、決して戦争を肯定したり、特攻を美化したりするつもりはありません。特攻は戦術ではなく、指揮官の無能、墮落を示す“統率の外道”です。私は、その特攻に倒れた若者たちが見せてくれた、人間の尊厳、生きる誇りを語り伝えていきたいのです。

自分の命を白熱化させ、完全燃焼させて飛び立っていった特攻の若者たちは、生きていた歳月はわずかでも、その人生にはいまのような生ぬるい価値観を拒絶したような厳しさがありました。

その厳しさの中で自分の人生、命の尊厳を見事に結晶させていったのです。

日本人としての誇りを持って飛んで行って、ついに還ることのなかった彼らのことを語り続けることで、愛する日本の未来に新たな光がもたらされることを願っています。

今の10代、20代の若い方はあまり感じることもないかもしれませんが、8月というと、原爆、終戦という言葉が浮かんできます。私たちの世代は、祖父母や両親からいろいろと戦時中の話を聞いて育ったので、今の平和な世の中は本当に有難いことだと思います。

「お国のため」とどれだけ若い命が失われたのでしょうか。1日1日の生が凝縮されたものであったことでしょうか。そして飛び立ってゆく我が子を止めることのできない両親の悲しみはいか程であったことか。私も二人の子の母として、一日を平穏に過ごすことができるということに感謝する毎日です。

昨年の大地震や原発事故。思わぬことに遭遇することもあるのだと、災害の恐ろしさに身をすくむ思いでした。政治の世界は相変わらず混乱しているようですが、敗戦から立ち直ったように、日本はまたきっと復興できると信じて毎日を誠実に生きていきたいと思います。