



みのり通信



患者様へのメッセージ

7月末、高校の同窓会に出席するため鹿児島に行ってきました。新鳥栖から約1時間半で鹿児島に着き、新幹線の速さに驚いてしまいました。昔は博多まで4時間半位かかっていたのですから。3年生の時の恩師もお出でになり、とても楽しい時間を過ごすことができました。同じ大学に行った友人以外は30年振りの対面だったので、「この人誰？」と名前が思い出せない人がいました。特に男性は変化が激しく（頭髪とお腹周り）、月日の変化を感じさせました。子供の進学や仕事の話など、似たような悩みを皆抱えていることが分り、少し安心したところもありました。

癌の専門医になっている友人が、「口の中が不潔だと何をやっても駄目なんだよね。肺癌も食道癌も、術前に口腔ケアを徹底しなければいけない。僕らが手術を頑張っても、口が汚いと駄目なんだよ。関さん（私の旧姓）、頑張ってよ。」と話してくれました。

口腔ケアを受けたかどうかで術後の感染症の発症リスクが大きく変わることが明らかになっています。私たちのような小さな診療所でも、定期的なお口のケアをご提供することで皆様の健康にお役に立つことができるのだと気持ちを新たにしました。

先月から玄関先に色紙のコピー（作者に許可をもらっています！）を飾っています。ドライブした時に立ち寄ったギャラリーで購入した色紙です。心に沁みる言葉や元気が出る言葉です。



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“動物たちの歯”がどのようなになっているのかご存知ですか？ 例えば、身近な動物の“イヌ”や“ネコ”の歯ですが、イヌは全部で42本、犬歯は長くて鋭く、上下の奥歯はハサミのように噛み合わさるのが特徴です。また、ネコの歯は全部で30本生えていて、奥歯は鋭く尖り、肉をひき裂きやすい形をしています。さて、ここでこんな問題を出題！

問題

草食動物の中には“上の前歯が生えていない動物”がいます。
その前歯が生えていない動物を下の中から全て選んでみましょう。

ヒント

草食動物は食べている草の種類で歯が異なります。それぞれどんな草を食べているのか考えてみましょう。





“便意のしくみ”と“スムーズに排便できる姿勢”

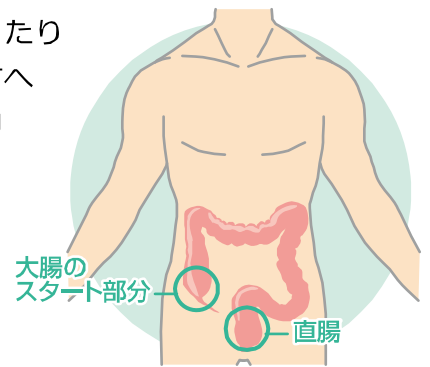
自分の体のことなのに“便意”って意のままにいかないことが多いですね。例えば、何日も便意がなくて便秘に苦しむ人がいたり、時には「今はやめて…」と間の悪いタイミングでもよおすこともあったり…。そこで今回は、この「便意のしくみ」と「息まずスムーズに排便できる姿勢」についてここでお話させていただきます。便秘でお悩みの方は、ぜひお読みになって下さいね。

どうやって“便意”は起きるのか？

お腹にある大腸は“長さ1～1.5メートル”ほどのチューブ状の臓器です。食べた物の消化吸収はほぼ手前の小腸で終わっているため、大腸にやって来る内容物は、基本的に“食べた物の残りカス”ということになります。

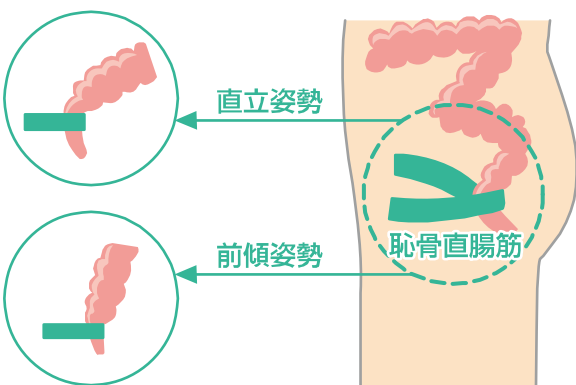
では、どのようにして便意が起こるのか、その流れについてご説明させていただくと…

まず、大腸は右脇腹の下からスタートしていて、この場所にある内容物はまだ水分が多く“液体状”になっています。そして、このスタート地点を行ったり来たりしながら水分を吸い取られ、徐々に固くなりながらゆっくり先の方へ進んでいきます。そして、大腸を包み込んでいる筋肉が伸縮し、内容物を揺さぶったり押ししたりしながら、出口が近づいてくる頃にはバナナ状の大便が出来上がっています。



そして、この出来上がった大便が“直腸”まで進んでいくと、直腸の周りにある“センサー”が働いて、“脳”と肛門を締める筋肉の“括約筋”にシグナルを送って便意を感じるようになるのです。

息まず、スムーズに排便できる姿勢



ところで、もうすぐ出るところまでやって来た大便を止めしておく筋肉は、肛門にある“括約筋”の他にもう1つあります。

それは“恥骨直腸筋”という筋肉です。この筋肉はループ状になっていて、便意を我慢している時は、この筋肉が縮んで直腸をくの字に曲げて持ちこたえています。このように恥骨直腸筋と括約筋のダブルの作用で大便を保持しているのです。

しかし、いざ排便の時になると、逆にこの恥骨直腸筋が邪魔になってしまう場合もあります。それはどうしてかという、この筋肉がいつも働いているせいで、直腸はいつもほぼ直角に曲がっているからです。したがって、“排便の時は直腸の角度を緩めた方がスムーズにできる”のです。

直腸の角度を緩める方法ですが、これは排便の時、“便座に座った状態で上半身を前傾させる”だけで良いようです。おそらく和式の便器なら、自然にこういった姿勢になっているのではないのでしょうか。このような姿勢がスムーズに排便できる姿勢になるそうです。





歯のはなし



外国人が日本人の歯ならびを見て感じていることは？



『日本に住む外国人の“76%”が“日本人の歯ならびは悪い”と感じている』そうです。皆さんはこの事実を聞いてどのように思われますか？



この調査は、東京都にある「矯正歯科治療システム」を提供している会社が、“日本に住む外国人100人”にアンケートを行って集計された結果です。

まず、『日本人の歯ならびの印象』として「悪い」と答えた人が全体の“76%”、「どちらでもない」が20%、「良い」と答えたのが4%という結果になったそうです。

アンケートに答えてもらった外国人の“コメント”の中には「日本はタレントさんでも、ひどい歯ならびの人が多くて驚いた（アメリカ人 30代男性）」「先進国の中で、日本はおそらく最低の歯ならびです（カナダ人 30代男性）」「たくさんの歯科医院があるのに、日本人の歯ならびが整っていないことに驚いた（オーストラリア人 40代男性）」など、とても厳しい意見が目立ったそうです（苦笑）

また、『歯ならびと笑顔の魅力との関係について』も聞いてみたところ、「歯ならびと笑顔の魅力は関係する」と答えた人は全体の“83%”、「関係しない」と答えた人が10%、「どちらともいえない」が7%と“外国人は歯ならびの重要性を意識している”といった結果になったそうです。

日本・アメリカ・中国人の“歯ならびの治療率”は？



また、日本人・アメリカ人・中国人、各国200人にもアンケートを行ない『歯ならびが悪い人の治療率』を調査したところ、アメリカ人は半数の人が治療しているのに対し、中国人は23.8%、日本人は21.3%で、“歯ならびが悪くてもほとんどの人が未治療”だったこともわかりました。

一方、『歯ならびは口腔内の健康に影響している』と考えているのは、日本人がトップで73.5%、アメリカ人が71.0%、中国人が70.0%という結果に。さらに『歯ならびはカラダ全体の健康に影響していると思う』では、日本人67.0%、アメリカ人58.0%、中国人57.0%と、“知識的には多くの日本人が歯ならびと健康には関連性がある”ことを理解しているといった結果になりました。

しかし、『矯正治療に対するイメージ』で日本人は、「矯正装置を付けると不自由でつらい」と思っている人が63.0%と“ネガティブなイメージ”を持っている人の割合が高いのに対し、反対にアメリカ人・中国人の場合は「歯ならびが良くなっていくのが嬉しい」と思う人が76.0%（アメリカ）、63.5%（中国）と、ポジティブなイメージを持っている人が多かったそうです。

この“結果”を見て、皆さんはどのように思われましたか？

日本では歯ならびが悪くても、その人自身の評価が下がることはあまりありませんよね。しかし欧米では、「歯ならびが悪い人は健康管理ができていない」と見られて評価が下がってしまうこともあるそうです。日本では「八重歯＝かわいい」というイメージもあって、八重歯のあるタレントさんたまに見かけますが、それとは対照的に、欧米では古くから「八重歯はドラキュラの歯」といって嫌われているそうです。この意識の違いが今回のアンケート結果に反映されたのかもしれない。

クイズの答え

上の前歯がある動物：③ウマ

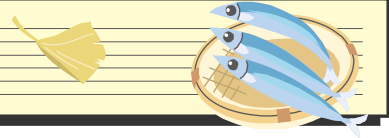
上の前歯がない動物：①シカ ②キリン ④ウシ

ウマは短い草を上下の前歯で引き抜くように食べるため上下とも前歯は生えています。ウシは長い草を舌に巻きつけて下の前歯と上の歯ぐきで噛んで食べます。キリンは高い所にある木の葉を舌で巻きつけ、下の前歯と上の歯ぐきでちぎりとって食べます。シカは草や木の葉や実などを食べていますが、上の前歯が無いので、引きちぎって草本を口にし、奥歯ですりつぶす様にして食べます。シカ・キリン・ウシは一度飲み込んだエサを、もう一度胃から口に戻して噛み直します。このような動物を“反すう動物”といいます。



おもしろランキング

秋の味覚といえは？



少しずつ“秋の気配”が感じられるようになってきましたね。 秋といえばスポーツの秋、読書の秋… そして、何とんでも食欲の秋！ そこで今回は『秋の味覚といえは…？ランキング』をご紹介します！

10位 さけ 鮭

9月～11月に獲れるのは「秋味」と呼ばれ、まさに秋を代表する味覚です！

9位 さつまいも

ホクホク美味しいさつまいも！ 食物繊維やビタミンCもたっぷりです。

8位 ざんぱん 銀杏

秋といえばイチヨウ、イチヨウといえば銀杏です。においは強烈！でも食べると美味しい！

7位 ぶどう

これからの季節、ぶどう狩りに出かけるのも楽しいですね！

6位 新米

新米は柔らかく香りもいいので、ちょっとしたおかずで何杯でもいけちゃいます。

5位 なし 梨

梨の主成分は約90%が水分。美味しさを味わいながら、水分補給や疲労回復ができちゃいます♪

4位 かせ 柿

柿は栄養価たっぷりの果物。体調不良になりがちな季節の変わり目にオススメです！

3位 マツタケ

香り豊かなマツタケ。土瓶蒸しやマツタケご飯で楽しみたいですね♪



2位 せんぎ 秋刀魚

秋の魚といえば“秋刀魚”。10月くらいまでが旬です！ お早めにいただきましょう！

1位 くり 栗

栗ようかん・モンブラン・天津甘栗… どれをとっても嬉しい美味しさ♪ 栗ご飯も秋の楽しみのひとつですね！



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。



りんごポテトサラダ

材料 (2人分)

- じゃがいも…………… 2個
- りんご…………… 1/2個
- 卵…………… 2個
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 塩・こしょう…………… 各少々
- レタス…………… 適量

栄養価 (1人分)

- エネルギー…………… 275kcal
- 食物繊維…………… 2.8g
- 塩分…………… 0.9g



作り方

- ① じゃがいもはゆでて皮をむき、粗くつぶす。りんごは芯を取って皮ごといちよう切りにする。卵はゆでて粗くきざむ。
- ② ①とマヨネーズをまぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 器にレタスをしき、②を盛り付けて完成です。



噛むかむ ONEPOINT



やわらかな食感になりやすいポテトサラダにりんごを加えると、シャキシャキの食感が楽しめるサラダに変わります。マヨネーズを多く使うポテトサラダはカロリーが高くなりやすいので、マヨネーズを減らす代わりにゆで卵を入れ、塩、こしょうで味を調えました。りんごの甘酸っぱさも味付けに役立つことでしょう。

米と大豆を育てた子は、「食」に「ありがとう」と言うようになる

NPO法人霧島食育研究会代表 千葉 しのぶ

霧島食育研究会は「霧島畑んがっこ（学校）」というのをしています。そこで高校生の子どもたちが農作業を体験します。

一つは、大豆を育てて、昔ながらの機械を使って収穫します。そして味噌や豆腐を作ります。手間暇かけて作っても、豆腐1丁しか出来ないからです。

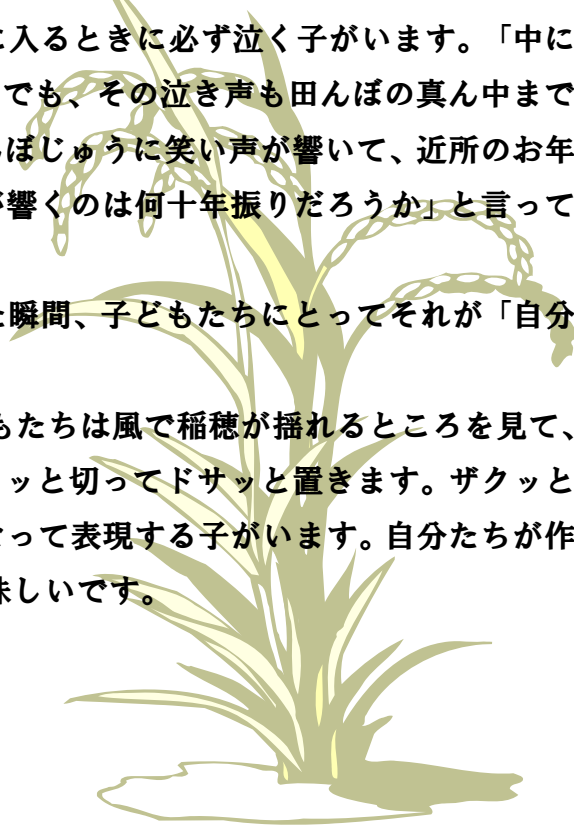
こんなに手を掛けた豆腐がなせスーパーでは95円、安売りのときは50円前後で売られているのかと、多くの子どもたちはびっくりします。大豆の国内自給率はたった3%です。でも、なんで3%になったのかということを知りたがる子どもたちは頭ではなくて体験で分かっています。そして何より自分が大豆から作ったみそ汁や豆腐が本当に美味しいことを実感します。子どもたちはたぶん、これから豆腐を食べるとき、自分が作った豆腐の美味しさを思い出すのではないかと思います。

一度大豆を育てたからといって、この子たちが来年から自分で畑を耕して大豆を作ることにはないと思います。でも私は、この子たちがやがて大人になり、自分の子どもが生まれたときに、子どもに食の大切さを伝える言葉が違ふんじゃないかと思っています。

それから田んぼでお米を育てます。最初田んぼに入るときに必ず泣く子がいます。「中に虫がいるから」「なんか気持ち悪くて嫌だ」って。でも、その泣き声も田んぼの真ん中まで田植えしていくと、必ず笑い声に変わります。田んぼじゅうに笑い声が響いて、近所のお年寄りが寄ってきて「この田んぼに子どもの笑い声が響くのは何十年振りだろうか」と言っていました。

不思議なことに、田んぼを1枚田植えし終わった瞬間、子どもたちにとってそれが「自分の田んぼ」になるんです。

草取りなどを経て、やがて稲穂が実ります。子どもたちは風で稲穂が揺れるところを見て、「幸せだ」と言います。鎌を1人1本持たせてザクッと切ってドサッと置きます。ザクッと切ってドサッと置く、その音が本当に幸せな音だとなって表現する子がいます。自分たちが作ったお米を研いで、釜でご飯を炊けば、本当に美味しいです。



そして、そこから勉強もします。子どもたちはみんなでおにぎり1個のごはん粒と、一本の稲株の米粒を数えます。そして、自分で1年間に食べるごはんの量、それに必要な田んぼの広さを学ぶのです。

私は子どもたちに、いつも食べているお米やおにぎりから、田んぼのことを思い浮かべられるようになって欲しいと思っています。そして、1粒のお米（玄米）がもう一回お米になるという不思議さと共に、1個のおにぎりから見える田んぼ丸ごとの世界を感じてもらいたい。自分がごはんを食べるとき、時々でいいから自分が作った田んぼのことを思い出してもらいたい。田んぼに来た赤とんぼのことを思い出してもらいたい。

ご飯というのは、労働の先にあるものだということ、田んぼが作ってくれるということ、命あるものを作って食べることは本当に大事なことなんだということ、お米や大豆を通して子どもたちに学んでもらいたいなと思っています。

子どもたちはいろいろですけど、やはり1年かけてお米や大豆を育てた子は、食べるものに必ず「ありがとう」と言うようになります。

幼い頃、夏休みに祖父母の家に遊びに行くのが楽しみでした。祖父はとても体格が良くて無口だったので、子供には怖い存在でした。ご飯茶碗ににお米が残った状態で「ごちそうさまでした」と言おうものなら、「お百姓さんが一生懸命作ってくださったお米を粗末にするとはけしからん」と怒られました。

最近は小学校の行事で田植え体験があるそうです。農作物が収穫されるまでの過程を経験することで食べ物を大切に思う気持ちが芽生えるのではないのでしょうか。

子供の社会科の宿題で、「水問題」について調べました。日本は水資源の豊かな国だと思っていましたが、実は水の輸入大国であることが分かりました。それは日本が食料の6割を輸入に頼っているからです。日本で小麦1kgを生産するには2000ℓ、牛肉1kgには2万ℓの水が必要だそうです。牛丼1杯には2000ℓ、ハンバーガー1個には1000ℓの水が必要となるそうです。食料自給率を上げることは重要だと思っていましたが、そのためには灌漑設備などのインフラ面の整備も必要なのだと思います。

私たちが毎日当たり前のように食べている物は、生産者の努力や気候に恵まれること、日本のみならず世界との関わりを抜きにしては考えられないことを知りました。当たり前のことですが、食べ物は粗末にしてはならないという想いを強くしたことでした。

