



# みのり通信



患者様へのメッセージ

いよいよ今年も残り僅かとなりました。街にはクリスマスソングが流れ、色とりどりのイルミネーションが輝いています。家々に灯る明りがとても暖かく見えるのもこの季節ならではのしょう。

今年が開業10周年を迎えた大きな節目の年でした。ユニット2台でスタートし、その時から通院して下さる患者様とは10年のお付き合いになります。2, 3歳だった子供さんはもう中学生。男の子たちは見上げるほど大きく逞しくなり、女の子たちはふっくら丸みを帯びてとても素敵になりました。大学や結婚などで佐賀を離れても、帰省の時に検診に立ち寄って下さる患者様もいらっしゃいます。家庭のこと、学校のこと、介護のこと、治療の合間に様々な話題で盛り上がり、待合室の患者様にご迷惑をおかけすることもしばしば。年配の患者様からはたくさんの含蓄のあるお話も伺うことができ、毎日多くの良き出会いをいただけることに感謝しています。

治療から予防へ。正しい成長発育のためにはきちんとした食生活と咀嚼のアドバイスが必要です。寝たきりにならないためには一本でも多くの歯を残さなければなりません。これからも皆様の健康をお手伝いできるよう研鑽を積んでまいります。

12月末にユニット2台を入れ替えます。CTを導入し、より精度の高い診断が可能となります。クロスや床も張り替えて新年には明るい診療室で皆様をお迎え致します。

あなたも“<sup>つう</sup>歯科通”になれる…!?

## 歯医者が出題する “歯とお口のクイズ”



昨年の10月、世界人口が“70億人”に到達しましたよね。ところで、人間は人種によって肌の色・髪の色・目の色などが違ってきます。例えば、肌の色が白いのが「白色人種」、黒いのが「黒色人種」、そして、私たち日本人は「黄色人種」に当てはまります。地球上には実に、体格・皮膚や毛髪の色が違う様々な人間が暮らしています。さて、ここでこんな問題を出題!

### 問題

以下の人種の中で、一般的に“<sup>もっと</sup>最も歯が大きい”のはどの人種でしょう?



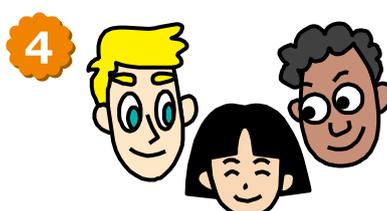
白色人種  
(ヨーロッパ人など)



黒色人種  
(アフリカ人など)



黄色人種  
(日本人など)



人種による違いはない

# 健康人で行こう! 体から“疲れ”が消えない理由は?

「このごろ疲れやすい…」 「一晩寝ても疲れが取れない…」 とお悩みの方はいらっしゃいませんか?

あるデータによると、“**成人の約6割が疲労や倦怠感を抱えている**” といった結果が出ているそうです。 こんなにも疲労を抱えている人が多い理由は、「**間違った疲労回復法**」を行っていることにも原因があるのだとか。 間違った疲労回復法をしていることで、逆に疲労が蓄積してしまうこともあるそうです。

そこで今回は『**疲れが体から消えない理由**』を5つご紹介させていただきます。 疲れがなかなか体から消えないという方は、ぜひ読んでみて下さいね。



## 理由その1 疲労を感じにくくなっているため

体の細胞に疲労因子が増えると、脳に「**疲れているから休みなさい**」という信号が送られ、眠たい・休みたいという気持ちになるそうです。ところが、何らかの理由で脳への信号が遮断されてしまうと、疲れていても疲労感を感じなくなってしまうそうです。

以下のような時は疲労を感じにくくなっているため注意が必要です。

- 気分が高揚し興奮している時
- やる気・達成感で気を張っている時
- 楽しいこと・好きなことに没頭している時
- 運動直後などスッキリした気分の時 etc…

## 理由その2 疲労回復法が間違っているため

自分なりの疲れの解消法ってありますよね?

例えば、「熱いお風呂に長く浸かる」「コーヒー・栄養ドリンク剤を飲む」など。しかし、これは実際に疲労がなくなったのではなく、一時的な気休めだけになっているという場合もあるそうです。



## 理由その3 一番疲れている部分に気づいていないため

人間の行動をコントロールしているのが脳です。

脳にはたくさんの神経細胞が集まっていますが、その中でも一番疲れやすいのが「**自律神経**」になります。

自律神経とは、呼吸・血液循環・消化などの調整をしてくれるもので、体の異変に真っ先に反応してくれます。もし、「ろれつが回らない」「太陽をまぶしく感じる」「耳鳴りがする」「ふらつく」などの症状がある場合は、自律神経が悲鳴を上げていることも考えられるそうです。

## 理由その4 過労を招きやすい性格のため

疲れがなかなか消えないのは「性格」も大きく関係しているそうです。疲れがたまりやすい性格は…?

### 向上心が高い人

このような人は脳の前頭葉が発達しているため、その働きが強すぎると、疲労を感じる脳の機能を消してしまうそうです。



### ストイックな人

一度決めたことは必ず守るという性格の人は、度を越して頑張り過ぎ、疲れをためてしまうそうです。

### コリ症・ハマリやすい人

夢中になっていることで快楽を得られ、疲労感が隠されてしまうそうです。

### 社交的で外出好きな人

自分では上手に気分転換しているつもりでも、実は疲労をため込んでしまうこともあるそうです。

## 理由その5 疲れを作りやすい生活習慣を送っているため

人間には「体内時計」があり、これに逆らわない生活を送ることも大切です。例えば…

- 就寝時間と起床時間が日によって違う ⇨ 体内のリズムが狂い、疲労につながる。
- 冷え症 ⇨ 血液循環を悪くし、疲労因子を増やす。
- 偏った食事・朝食抜き・遅い夕食・暴飲暴食・早食い ⇨ これらすべてが疲労の原因に。
- ストレスだらけの生活 ⇨ 疲労の元凶です。人間関係や仕事の悩みだけでなく、寒暖・音・臭いなどの環境ストレスを減らす事も大切です。

疲労は生活習慣病とも密接に関わっています。体が疲れると、まずは自律神経が対応しますが、自律神経では手に負えないと、次は内分泌が反応します。それでも体が対処できなくなってしまうと、糖尿病や高血圧だったり、便秘・歯槽膿漏・胃炎・胃潰瘍・不眠・ガンなどの原因にもつながってしまうそうです。

次回は、科学的に証明された「**疲労回復・緩和法**」をここでご紹介させていただきます!



# あなたは一日に何回歯みがきしますか？ 磨く時間はどれくらいですか？

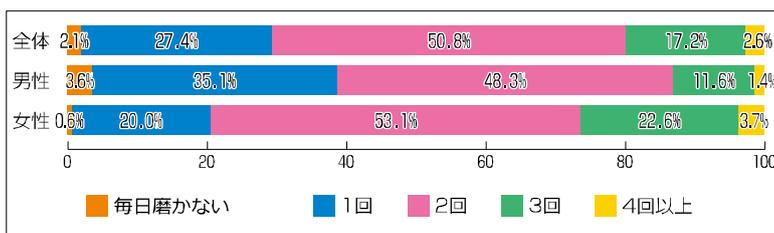
tooth story

日常生活や話題のニュースについてアンケート調査を行っている「株式会社ライフメディア（東京都）」が、今年の6月6日、『歯』に関するアンケート調査の結果を発表しましたので、今回ご紹介させていただきます。

以下調査は2012年5月26日～31日にかけて、株式会社ライフメディア様がインターネット経由で行ったものです。有効回答数は1359人、男女比は664人対695人、年齢比は10代・20代・30代・40代・50代・60代でほぼ均等割り当て。

## Q あなたは一日に何回歯を磨きますか？ (回答/10～60代までの全国の男女1359人)

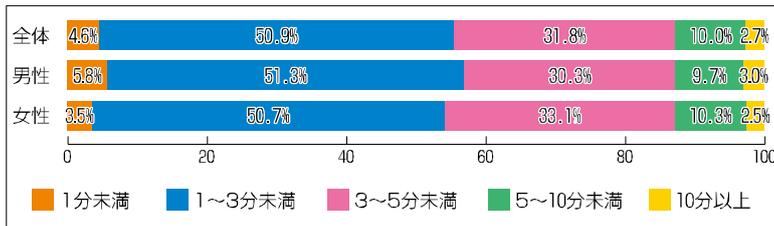
回答した1359人中、ほぼ全員（97.9%）が毎日歯みがきをしていました。その中で“一日に2回”磨いている人が“約半数（50.8%）”で最も多かったそうです。次に多かったのが“一日1回”で、“約3割（27.4%）”の人がこの回数で磨いているといった結果となりました。



## Q 歯みがきの時間は平均どれくらいですか？ (回答/10～60代までの一日1回以上歯を磨いている全国の男女1331人)

また、磨く時間についても聞いたところ“1～3分未満”の人が最も多く“約半数（50.9%）”の人が、次に多かったのが“3～5分”で“約3割（31.8%）”の人が該当したそうです。

日本歯科医師会では、歯みがきの目安の時間を“10分”としています。ただし、歯みがきはいくら長い時間をかけたとしても、ご自身の歯や歯ならびに合った磨き方でなければ良い効果は望めませんので、ご自身に合った磨き方を身につけていただいた上で、磨く時間について心がけてみてください。



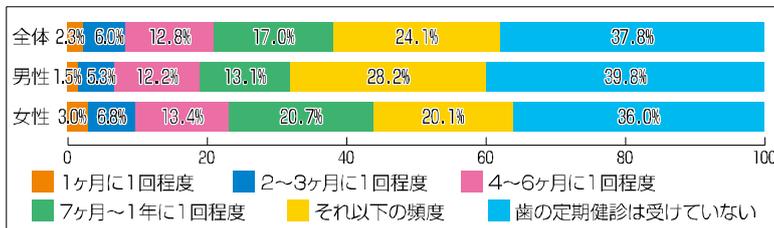
## Q あなたはどれくらいの頻度で歯の検診を受けていますか？ (回答/10～60代までの全国の男女1359人)

また、歯科医院で『歯の検診』を定期的に行っている人の調査も行ったところ、頻度はともあれ、“検診を受けている人は6割強（62.2%）”という結果でした。また、全体の12.8%の人が4～6ヶ月に一度は検診を受けているという結果でした。

しかし、男性の場合は約3割（28.2%）の人が「1年に1回未満」というとても低い頻度となっています。

また、受けていない人も全体の約4割（37.8%）という結果でした。

皆さんはこの結果を見てどのように思われますか？



ご自身で歯のお手入れをしっかり行っているつもりでも、歯垢・歯石・着色などを完全に落とすのは難しいことです。特に「ブリッジの周り」や「入れ歯」には、気づかない所に汚れが付着してたりします。したがって、ホームケアとしての歯みがきには限界もあるため、専門家の定期的なチェックが必要となってくるのです。

一般的にむし歯や歯周病などのお口のトラブルは、症状のないまま進行していきます。そのため、痛くなってから歯科に行ってもすでに重症になっていることが多く、治療期間や費用も多くかかる上、完全な治癒が望めないケースもあります。

よって、こういったトラブルを初期段階で発見するためにも、年に数回は『歯の検診』を受けられることをお勧めいたします。

### クイズの答え

2 「黒色人種」の歯が最も大きい



歯の大きさは人種によって違いがあり、一般的には「白色人種」の歯は小さく、「黒色人種」は大きく、「黄色人種」はその中間ぐらいの大きさと言われています。また、体の大きさと歯の大きさには関係性がなく、体の大きい人は歯も大きいということはないそうです。



# マナーのプロが 箸づかいのマナーと割り箸、箸袋の扱い方

毎日使っているはずなのに、自信のない人が意外に多いのが『正しい箸づかい』です。そこで今回は、マナースクールの生徒さんからも質問が多い「割り箸や箸袋の扱い方」とともに確認して参りましょう。

## 品良いお箸の上げ下ろしとは？

和食の基本は正しい箸づかいから。あなたは以下の動作が流れるように美しくできていますか？



1 まず、箸を右手で持ち上げる



2 次に、左手を箸の下から添える



3 右手を箸に沿って滑らせるように下側に持ち替える

箸を置く時はこの逆の動作を流れるように行いましょう。

少々面倒でも、この3ステップを自然にこなせるようにしましょう。

## 箸づかいのタブーは？

**逆さ箸** お料理を取り分ける際、気遣いのつもりの「逆さ箸」は実はマナー違反です。衛生的にも、また見た目にも悪いのでお気をつけ下さい。取り分ける際はやはり取り箸を使うのが正解です。勘違いマナーとして行っている方も多いので、ぜひご注意ください。

**渡し箸** 器の縁に箸を掛けるように置く「渡し箸」もマナー違反です。箸置きがあったら必ずそちらに置きましょう。

**刺し箸** 箸はフォークではありません。箸をお料理に突き刺して召し上がることのないように！



## 割り箸の美しい割り方

割り箸は横にして持ち、扇を開くように片側のみを動かして割るのが上品です。もちろん、割った箸同士をこすり合わせ、ささくれを取るといった動作は行儀が良くないのでNGです！

## 箸袋の扱い方

箸置きがない場合は、箸袋を折ったものを代用してもよいでしょう。ただし、あまりにも凝って折り上げるのは衛生面から好ましくありません。下方をひと結びするシンプルな方が、むしろおすすめです。

執筆：諏内 えみ 先生

キャンセル待ちの出る「ハッ!とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセレブリティマナースクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp)代表。映画「パラダイス・キス」、フジテレビドラマ「月の恋人」のエレガンス所作指導、「ホンマでっか!? TV」など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

## 噛むかむ

## お料理レシピ

## 軟骨コリコリから揚げ



### 材料 (2人分)

- a { 鶏むね軟骨…………… 150g
- 濃口しょうゆ… 大さじ1
- しょうが…………… 10g
- b { 片栗粉…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 揚げ油・万能ねぎ… 各適量

### 作り方

- 1 しょうがはすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 ビニール袋に a を入れ、よく揉んで味をなじませる。
- 3 2 に b を入れてまんべんなく粉をまぶして中温の油で揚げる。器に盛り付け、上に万能ねぎをちらす。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー / 164kcal  
食物繊維 / 0.2g  
塩 分 / 2.1g

### ワンポイント

片栗粉と薄力粉を混ぜて使うとサクッと口触りのよい衣になります。軟骨のようによく噛む食材は、いつもより少し濃い目に味をつけるとよく噛んで食べやすくなります。

・・・・・・・・・・【母性こそ人を幸せにし、国を豊かにする】・・・・・・・・・・

「致知」12月号 内田美智子（助産師）

自分の目の前に子どもがいるという状況を当たり前だと思わないでほしいんです。

自分が子どもを授かったこと、

子どもが「ママ、大好き」と言ってまわりついてくることは、

奇跡と奇跡が重なり合ってそこに存在するのだと知ってほしいと思うんですね。

そのことを知らせるために、私は死産をした一人のお母さんの話をするんです。

そのお母さんは、出産予定日の前日に胎動がないというので来院されました。

急いでエコーで調べたら、すでに赤ちゃんの心臓は止まっていました。

胎内で亡くなった赤ちゃんは異物に変わります。早く出さないとお母さんの体に異常が起こってきます。

でも、産んでもなんの喜びもない赤ちゃんを産むのは大変なことなんです。

普段なら私たち助産師は、陣痛が5時間でも10時間でも、ずっと付き合ってお母さんの腰をさすって「頑張りい。元気な赤ちゃんに会えるから頑張りい」と励ましますが、死産をするお母さんにはかける言葉がありません。

赤ちゃんが元気に生まれてきた時の分娩室は賑やかですが、死産のときは本当に静かです。

しーんとした中に、お母さんの泣く声だけが響くんですよ。

そのお母さんは分娩室で胸に抱いた後、「一晩抱っこして寝ていいですか」と言いました。

明日にはお葬式をしないといけない。せめて今晚一晩だけでも抱っこしていたいというのです。

私たちは「いいですよ」と言って、赤ちゃんにきれいな服を着せて、お母さんの部屋に連れていきました。

その日の夜、看護師が様子を見に行くと、お母さんは月明かりに照らされてベッドの上に座り、子どもを抱いていました。

「大丈夫ですか」と声をかけると、「いまね、この子におっぱいあげていたんですよ」と答えました。

よく見ると、お母さんはじわっと零れてくるお乳を指で掬って、赤ちゃんの口元まで運んでいたのです。

死産であっても、胎盤が外れた瞬間にホルモンの働きでお乳が出始めます。死産したお母さんの場合、お乳が張らないような薬を飲ませて止めますが、すぐには止まりません。

そのお母さんも、赤ちゃんを抱いていたらじわっとお乳が滲んできたので、それを飲ませようとしていたのです。飲ませてあげたかったのでしょうね。

死産の子であっても、お母さんにとって子どもは宝物なんです。生きている子ならなおさらです。

一晩中泣きやまなかつたりすると「ああ、うるさいな」と思うかもしれませんが、それこそ母親にとって最高に幸せなことなんですよ。

母親学級でこういう話をすると、涙を流すお母さんがたくさんいます。

でも、その涙は浄化の涙で、自分に授かった命を慈しもうという気持ちに変わります。

「そんな辛い思いをしながら子どもを産む人がいるのなら私も頑張ろう」

「お乳を飲ませるのは幸せなことなんだな」と前向きになって、母性のスイッチが入るんですね。

.....

母親の無償の愛は、子どもに必ず伝わります。  
その愛を受け止め、感謝の心を育むことがこれからの日本を豊かにしていくことに繋がります。  
産みの親、育ての親と、たとえ形は違っても、  
いま・ここにある命のありがたさに感謝しながら生きていくことが  
親への恩返し、自分自身の幸福に繋がることかと.....

致知出版社 小笠原節子

ここ数年子供の虐待のニュースが目につきます。暴力であったり、ネグレクトであったりと様々です。私は2人の子供を産みましたが、どちらも微弱陣痛で長時間のお産でした。長女の出産後は体調を崩し、半年ほど寝たきりに近い状態でした。自分の体が思うに任せないイライラに加え、3時間毎の授乳、なかなか寝てくれない子供を抱くのに疲れ果て、2月の寒い夜中にエンエン泣く娘に手を振り上げそうになったことがあります。育児中の母親にとって暴力を踏みとどまるかどうかは紙一重だと思つづく思つたものです。

次女の時は出血が多く、輸血も検討されたほどでした。お産の翌日、洗顔時に鏡に映った血の気の失せた幽霊のような自分の顔にびっくりし、子供を産み落とすということはこれほど体力・気力を使い果たすことなのかと思いました。

先月、中学校の講演会でカウンセラーの先生のお話を聞く機会がありました。「生まれてきた時はただ健康であればよいとだけ願ったでしょう。それが大きくなるにつれて、成績やスポーツの結果を気にしていろいろ口を出していませんか。子供を評価してはいけませんよ」とおっしゃいました。どのお母様もグサリときたようです。私も毎日子供に何かと指示（説教）しています。それは親から見て子供の不十分な点をえぐりだしていることに他ならないということに気づきました。欲を言えばきりがありませんが、子育てを通してたくさんの喜びを与えられていることに感謝し、よその子と比較しないで、ありのままの子供を受けとめるようにしようと改めて心に誓いました。

当院も今年で10年経ちました。予防のために何年も通ってくれている子供たち。本当に可愛いです。夕方の時間帯はスタッフと子供たちの大きな笑い声が響きます。そしてお母様に説明したり世間話をしたりと触れ合う時間が楽しみです。家庭のみならず社会が一体となって子供たちの成長に関わっていける世の中であってほしいと願っています。