



みのり通信



患者様へのメッセージ

明けましておめでとうございます。

年末はクリスマス寒波で雪の降る中、医院の工事を行っておりました。当院も開業して10年が過ぎ、設備が少しずつ老朽化しつつあったため、思い切って内装をリニューアルし、ユニットを2台入れ替え、新しくCTを導入しました。22日の診療後、診察室の備品を全て移動し、ユニットとレントゲンを撤去。同時に待合室は足場を組んでクロスの張替が始まりました。がらんとした診療室やクロスが剥かれて下地の出た状態の壁を見て、開業前の建築工事の状態を思い出しました。

今回異なるメーカーのユニットを入れたため、床を剥して配管工事をやり直さなければならず、本当に多くの業者の方々にお世話になりました。配管、電気、内装、歯科のメーカー、レントゲンのメーカーさん、ありがとうございました。「治療」という一つの行為を行うためには設備や道具が必要で、その一つ一つにこんなにたくさんの方々関わって協力して下さい、初めて患者様を迎え入れることができるのだということを改めて感謝した次第です。

新しくなった診療室を見ながら、開業時の初心に立ち返って、新たな10年に向かって歩き始めたいと思いました。患者様にオプティマルヘルス（最高の健康状態）をご提供するために、今後も学術と技術の研鑽に励み、笑顔の溢れるクリニックを作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

あなたも
歯科通になれる…!?

歯科医が出題する“**歯とお口**”のクイズ

全国には約6万8000軒の歯科医院がありますが、訪れる患者さんを年齢別で分けると、最も多く来院しているのが“65～69歳”までの患者さんでした。そして、次に多かったのが“60～64歳”までの患者さんだったそうです。さて、ここでこんな問題を出題！

問題：患者さんが歯科医院に来院する理由で最も多いのはどれでしょう？
下の中から選んでみて下さい。





“体の疲れ”を回復・軽減する方法は？

前回のこのお便りでは「**疲れが消えない理由**」をご紹介させていただきました。そこで今回は、前回の続編として『**疲れを回復・軽減させる方法**』をご紹介させていただきます。

「**疲れが溜まっている**…」という方は、ぜひ読んでみて下さいね。



十分な睡眠をとる

睡眠はあらゆる疲労に効く特効薬とも言えるそうです。 疲労を回復



してくれる物質は24時間絶え間なく修復作業を行っているため、十分な睡眠をとって活躍の場を整えてあげましょう。実は、横になって目をつぶっているだけでも、**疲労因子**が減り、疲労回復物質が動きやすくなるそうです。昼食後のうたた寝も効果があるそうですよ。

疲労回復のための睡眠術

- 1日最低6時間は眠る
- 仮眠は20～30分を目安に
- 就寝・起床時間はできるだけ決まった時間に
- 入浴は就寝2時間前までに
- 就寝前の飲食は避ける
- 体に合った寝具を選ぶ
- 明るすぎる夜間照明はやめましょう
- 静かな環境で眠りましょう

軽い運動をする

疲労を回復してくれる物質は、体に疲れが出ないと出てこないそうです。 つまり、大事なものは2つのバランスです。したがって、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動をして体が疲労することで、その分、疲労を回復する物質も優位になるそうです。また、**血行不良**も疲労の原因になるため、長時間同じ姿勢を取り続けて血行不良にならないように心がけましょう。

例えば、30分に一度、10秒程度の伸びをするだけでも、疲労因子を軽減できるそうです。



気分転換をする

例えば、**折り紙を折るにしても、仲間とワイワイおしゃべりしながら折る人と、黙々と一人で折る人とは疲労度に違いがあるそうです。** また、音楽を聴いてリフレッシュする場合も、好きな曲を選んで聴くようにしましょう。その他にも、目をつぶる、窓の外景色を見るなどでも良い気分転換になるそうです。



食事に気を配る

抗疲労効果があると注目されているのが、たんぱく質の一種である「イミダペプチド」です。この「イミダペプチド」は自律神経に働きかけ、体の細胞が傷つくのを防いでくれるそうです。また、「クエン酸」「ビタミンC」「コエンザイムQ10」「リンゴポリフェノール」「アントシアニン」などは疲労回復・疲労緩和をサポートしてくれる成分なので、「イミダペプチド」と一緒に摂るとよいそうです。

食品別 イミダペプチドの含有量 (100gあたり)

- 第1位・・・鶏胸肉 1223mg
- 第2位・・・豚ロース 928mg
- 第3位・・・豚モモ 833mg
- 第4位・・・カツオ 811mg
- 第5位・・・鶏モモ 467mg
- 第6位・・・牛モモ 265mg



緑の香りを嗅ぐ

緑の香りとは、芝生を刈った匂いや緑茶の缶を開けた時に感じる香りです。こういった香りを実際に嗅いでみるのが大切です。 香りを嗅ぐことで鼻にある細胞が刺激され、**脳神経**の機能がアップし、**活性酸素**の発生も軽減できるそうです。ただし、疲れた後に嗅いでも疲労回復効果は得られません。あくまでも仕事の作業中など、**活性酸素**が暴れている時に嗅ぐことで疲労を軽減できるそうです。





歯の
はなし

子どもの“歯並び”について

歯並びは「**遺伝的な影響が大きい**」とよく言われますが、実は「**生活習慣**」や「**生活様式**」とも深く関係しています。明らかに、昔の子どもたちと比べ、現代の子どもたちの噛み合わせは変化してきています。

実は、歯並びは「**姿勢**」や「**骨格**」とも密接に関係しているため、“**背骨が曲がっていると、歯並びも悪くなってしまふ**”こともあるのです。例えば、赤ちゃんを早く立たせようとハイハイを十分させないうちに歩かせてしまふ…。これは子どもの発育にはとてもマイナスですし、歯並びにも悪い影響をおよぼす場合もあるのです。



“すきっ歯”は悪い歯並び!?



「すきっ歯」とはどういった状態なのか皆さんもご存知だと思います。

「すきっ歯」とは、歯と歯の間に隙間ができている状態を指しますが、実は子どもの頃にすきっ歯だった方が、大人になった時にキレイな歯並びになると言われています。

これはどうしてかということ、乳歯と乳歯の間に隙間のない子は、これから生え変わる永久歯のスペースが十分に確保されていないため、永久歯が捻じれて生えてきてしまい、歯並びが悪くなってしまふ可能性が高くなるのです。したがって、乳歯の時の歯並びを見ると、永久歯がどのような歯並びになるのか大よその予測ができるのです。

実は、大人になって良い歯並びになるか・ならないかは、“**4歳頃**”までにある程度決まってしまうと言われています。

良い歯並びにするために大切なこと

あごの発達のために大切なことは“**よく噛む**”ことです。よく噛むことで、あごの骨を作る活動を活性化することができるのです。したがって、とにかく“**しっかりよく噛む**”。そして、あごを成長させるようにする。これが理想の歯並びに近づけるポイントです。きれいな歯並びと口元は、毎日の習慣から作られることを知って下さいね。

近年はハンバーグやレトルト食品などの柔らかい食べ物が多いため、食事であまり噛まない子どもたちも増えてきているそうです。ですから、『**デンタルガム**』を噛むことを習慣にするのも有効な手段でしょう。最近では、お昼に『**デンタルガム**』を噛んでいる幼稚園や保育園もあるそうですが、こういったデンタルガムは唾液の分泌を促し、むし歯予防効果もあるのです。

歯科先進国のフィンランドでは、1970年代に法律ができ、歯は治療するものではなく“**予防重視**”になっています。保育園や幼稚園に通っている子どもたちに、食後にキシリトール入りガムを食べさせる習慣をつけたところ、むし歯も劇的に減ったそうです。

きれいな歯並びの子どもに育てる方法、それは、**毎日の食事ですっかり噛む!** こういった当たり前のことが、実はとても大切なことです。



クイズのこたえ

- ① 成人性歯周炎の治療

平成20年に厚生労働省が行なった調査によると、患者さんの傷病名で最も多かったのが「成人性歯周炎の治療」で、患者総数の約23%を占めていたそうです。次に多かったのが入れ歯・さし歯などの「歯の補綴」、3番目が「むし歯の治療」でした。成人性歯周炎とは、歯ぐきをはれて出血するだけでなく、歯や歯を支える骨などが溶けて歯がグラグラしてきたり、抜けてしまったりといったとても怖い病気です。



マナーのプロが教える…

冬のコートとブーツのマナー

これからの季節に欠かせないのがコートやブーツですね。しかし、お招きを受けた際、それらの扱い方に戸惑ってしまうことはありませんか？そこで今回は『冬の寒い時のマナーとスマート所作』をご紹介します。

訪問時、防寒着はどうする？

ご挨拶前に玄関でコートを脱ぎ、マフラーや手袋ははずしておくのが基本的なマナーです。しかし、門・エントランスに設置されたインターホンでは注意が必要です。コートやマフラー姿のあなたがモニターに映ってしまいますので、目上の方へのご訪問時は寒くても、防寒着を脱いでからインターホンを押すという気持ちで！



ブーツのエレガントな脱ぎ方は？

冬にはマストアイテムのブーツですが、玄関で脱ぐ時はちょっと大変ですね。そこで、少しでも品よく映るためのポイントをお伝えします。

まず、脚は高く持ち上げずに腰を落として脱ぎ履きします。この時、上体はなるべく前傾させないように背筋をキープすると、美しさを損ないません。



ブーツを玄関に立てかける時は？

ブーツは玄関の隅に立てかけて置くのがベストですが、時間が経つとグニャッと折れ曲がったりしてしまいますよね。そこで、ロングブーツの場合は初めから折って置いておきましょう。また、面倒でもファスナーは閉めておいた方が見栄えがいいですよ！



お部屋に通されたらコートはどうする？

コートはお預かりいただくか、椅子の背もたれやソファの隅に置きましょ。また、「外のホコリや汚れを持ち込みません」という意味から、お招きいただいたお宅では、コートは裏向きにするのがマナーとなります。



帰宅時、防寒着はどうする？

目上の方のお宅から帰る時は、「コートをお召下さい」と言われなくても、訪れた時と同じように、玄関・門・エントランスまで持ったまま失礼しましょう。

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LEGANSS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。

冬のマナー&素敵な所作で“またお招きしたい素敵なお客様”となりますように！

かみかみお料理レシピ

ゆがき大根の
たらこ和え



材料 (2人分)

大根	150g
たらこ	60g
かつお節	5g
濃口しょうゆ	小さじ1/4

栄養価 (1人分)

エネルギー	65kcal
食物繊維	1.0g
塩分	1.5g

かみかみワンポイント

大根は生のほうが歯ごたえはよいですが、和え衣となじみやすくするためにサッと火を通します。大根が温まる程度の加熱でOKです。和えてから1~2時間置くとより味がなじみます。

作り方

- 1 大根は1cm角に切り、湯通しする程度に固めにゆでる。
- 2 たらこは薄皮を取り、ほぐしてaと混ぜる。
- 3 1と2を和え、器に盛りつけて出来上がりです。



「人生に絶望なし。いかなる人生にも決して絶望はない」

『致知』2012年11月号 特集「総リード」より

その少女の足に突然の激痛が走ったのは3歳の冬である。病院での診断は突発性脱疽。肉が焼け骨が腐る難病で、切断しないと命が危ないという。診断通りだった。

それから間もなく、少女の左手が5本の指をつけたまま、手首からポロっともげ落ちた。

悲嘆の底で両親は手術を決意する。

少女は両腕を肘の関節から、両足を膝の関節から切り落とされた。少女は達磨娘と言われるようになった。

少女7歳の時に父が死亡。そして9歳になった頃、それまで少女を舐めるように可愛がっていた母が一変する。

猛烈な訓練を始めるのだ。

手足のない少女に着物を与え、「ほどいてみよ」「鉄の使い方を考えよ」「針に糸を通してみよ」。

できないとご飯を食べさせてもらえない。少女は必死だった。

小刀を口にくわえて鉛筆を削る。口で字を書く。歯と唇を動かし肘から先がない腕に挟んだ針に糸を通す。その糸を舌でクルッと回し玉結びにする。

文字通りの血が滲む努力。それができるようになったのは12歳の終わり頃だった。

ある時、近所の幼友達に人形の着物を縫ってやった。その着物は唾でベトベトだった。

それでも幼友達は大喜びだったが、その母親は「汚い」と川に放り捨てた。

それを聞いた少女は、「いつかは濡れていない着物を縫ってみせる」と奮い立った。

少女が濡れていない単衣一枚を仕立て上げたのは、15歳の時だった。

この一念が、その後の少女の人生を拓く基になったのである。

その人の名は中村久子。

後年、彼女はこう述べている。

「両手両足を切り落とされたこの体こそが、人間としてどう生きるかを教えてくれた最高最大の先生であった」

そしてこう断言する。「人生に絶望なし。いかなる人生にも決して絶望はない」

1937年4月に来日したヘレン・ケラーが久子と対面後、袖の下の短い腕と膝から下が義足の中村久子の体に触れた後、泣きじゃくりながら抱きかかえ、

「私より不幸で、私より偉大な人」と言われたそうです。

四肢切断という中村久子の過酷な人生の中では、

「亡くなった両親を恨み、両手両足のないわが身を呪ってきた。親の命のあるうちに、なぜ自分は死ななかつたのか。神仏はなぜ手足のない私をこの世に送り出したのか。私のような女になぜ二人も子供を産ませたのか。神仏はどこまで私を痛めつけるのか」

と、両親と神仏を呪っていましたが、ある人との出会いの中で、「生まれて、生きて、生かされている」という感謝の念と天の教えに気づくという、深い境地に至ります。

そして晩年には、手足のない体を「仏さまから賜った体」と受け止め、

「両手両足を切り落とされたこの体こそが、人間としてどう生きるかを教えてくれた最高最大の先生であった」

「人生に絶望なし。いかなる人生にも決して絶望はない」

と、見事な人生を終えています。

～以上、致知出版社・小笠原節子さんのメルマガから引用～

20年近く前に「こころの手足」という中村久子さんの自伝を読んだことがあります。手足を切断し、達磨娘と言われて、生きるために興業の世界に入ります。そこでもいろいろ騙されたり、搾取されたりと相当なご苦労があったようです。今と違って福祉の進んでいない時代。筆舌に尽くし難いようなつらい思いをされたことなのでしょう。でも、感謝の念を持って生きることができるとは、素晴らしい魂の持ち主です。

娘が一人になっても生きていけるようにと、口を使って字を書いたり、裁縫をしたりと教え込んだ母親もまたすごいと思います。今の私たちは、つい子供にあれこれと手を出し、楽な道を歩かせているように思い、反省しました。

「口と足で描く芸術家協会」という団体があります。とても口や足で絵筆を持って描いたとは思えないような素晴らしい絵です。私も葉書や便せんは努めてこの団体の物を使うようにしています。「この絵を描くのにどれほどの時間が必要なのだろうか」と思いながら、感謝してお便りを書きます。

社会が悪い、人が悪い、と自分がうまくいかないことを周りのせいにするのではなく、日々平穩に過ごせることに感謝して一日を精一杯生きようと思います。だって私達は目が見え、手足があり、その気になれば何でもできるのですから。

最近、黒瀬昇次郎氏の神戸市垂水中学校での講演録が「中村久子先生の一生」という本として出版されました。私も購入しました。小中学生にも読みやすい本です。読書感想文にも良いかもしれません。

