



# みのり通信



患者様へのメッセージ

今年は桜の開花が早く、3月下旬には満開でしたね。3月末には高校や大学入試のうれしい結果発表をたくさんご報告いただきました。志望校に合格し、たくさんの希望を胸に抱いて入学式に臨まれる新入生の皆さん、頑張ってくださいね。当院でも治療が終わって無事「卒業」される患者様には「長期間の通院ご苦労さまでした。」という気持ちで一杯になります。

今月は若い御夫婦のお話をさせていただきます。御主人は独身の時から時々通院しておりましたが、お仕事の都合もあり、治療中断の繰り返しでした。それが今回は非常に真面目に通われたのです。お子様が生まれて、「子供のためにきちんと治療しなければならない」と思われたそうです。約2年間、頑張られました（それだけたくさん虫歯があったのです）。そして奥様も治療に来られるようになりました。もう少しで終わります。自分たちが虫歯が多いので、子供はそうならないようにと、定期的にフッ素塗布に2人の坊やを連れて来られます。20代半ばの若い御夫婦です。保険診療とはいえ、差し歯や詰め物の数が多くなれば、治療費もかさみます。お二人で何万円もかかったことでしょう。家計は大変だったと思うのです。でも、子供のためにも2人できちんと治したい、という強い意志を持って見違えるような立派なお口になりました。このご夫婦に拍手を贈りたいと思います。

小さい時から予防のために歯科医院に通院していれば、一生自分の歯でおいしく食べることができ、生活習慣病の予防にも繋がりますね。



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

おいしそうな食べ物を目の前にすると、つい唾液が出てしまうことって誰にでもありますよね。たとえ、目の前の食べ物をご馳走でなかったとしても、私たちが食べ物を食べている時は、お口の中でたくさんの唾液が分泌されています。

さて、ここでこんな問題を出题!

### 【問題】

一日に分泌される唾液の量は  
いったいどれくらいでしょう?



1 ミリリットル  
500ml  
(ペットボトル1本分)



2 リットル  
1.5ℓ  
(ペットボトル3本分)



3 2.5ℓ  
(ペットボトル5本分)



4 3.5ℓ  
(ペットボトル7本分)



# 健康人で行こう!

手や指がこわばる…

長引いたら要注意!

## 関節リウマチ



手や指の腫れ、こわばり…、もしかしたら、関節が壊れて変形していく『**関節リウマチ**』かもしれません。

疑わしいサインがないか以下でチェックしてみましょう。

- 手指の関節が左右対称に腫れている       朝のこわばりが1時間以上続く  
 微熱が続く       体がだるく疲れやすい       最近痩せてきた

これら症状が6週間以上続いたら、関節リウマチの疑いがあります。

関節リウマチは全身のあらゆる関節で炎症が起こる病気です。

発症のピークは“40～50代”。“女性の方が男性の3～4倍多い”そうです。



### 関節リウマチの特徴は?

#### 女性のほうがかかりやすい

有病率は全人口の0.5%前後（推定70万人）。男性に比べ、女性の方が圧倒的にかかりやすくなっています。



ごうねんきしょうじょう

#### 更年期症状と似ている

リウマチの初期症状の特徴として、「手指のこわばり」「体がだるくて疲れやすい」といったものがありますが、これらは更年期症状ととてもよく似ているため、間違えやすいそうです。

#### 女性ホルモンが影響

妊娠後に症状が軽くなったり、出産後に悪化する人もいることから、リウマチは女性ホルモンの影響も指摘されています。

#### 体中の関節で炎症が起きる

はじめは手指の関節に現れることが多いですが、後に全身のあらゆる関節で起きてしまうこともあるそうです。



### 予 防 法

関節リウマチの予防法は「**ストレス**」や「**疲れ**」をため込まないことが第一です。

実は、リウマチの発症を高める要因といわれているのが「**心身のストレス**」です。

したがって、疲れに気づいたら無理をしないことが予防の第一歩となります。

### あなたのストレス度は?

～ストレスや疲れがたまった時に出やすいサインを以下でチェックしてみましょう～

- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく風邪を引くし、治りにくい        | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい                          | <input type="checkbox"/> 手の平や脇の下に汗をかく |
| <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある         | <input type="checkbox"/> 動悸することがある                       | <input type="checkbox"/> 胸が痛くなることもある  |
| <input type="checkbox"/> 頭が重くスッキリしない           | <input type="checkbox"/> 目がよく疲れる                         | <input type="checkbox"/> めまいを感じることもある |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみしそうになる           | <input type="checkbox"/> 耳鳴りすることがある                      | <input type="checkbox"/> 鼻がつまる        |
| <input type="checkbox"/> のどが痛くなることが多い          | <input type="checkbox"/> 舌が白くなっていることがある                  | <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい      |
| <input type="checkbox"/> 好きな物でも食べる気がしない        | <input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれない                     | <input type="checkbox"/> このごろ体重が減った   |
| <input type="checkbox"/> いつも胃がもたれている気がする       | <input type="checkbox"/> 何かするとすぐ疲れる                      | <input type="checkbox"/> 仕事にやる気が起きない  |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い                | <input type="checkbox"/> 腹が張ったり痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある      |                                       |
| <input type="checkbox"/> 夢を見ることが多い             | <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラしてしまうことが多い |                                       |
| <input type="checkbox"/> 口の中が荒れたり、ただれたりすることが多い |  |                                       |
| <input type="checkbox"/> 背中や腰が痛くなることがよくある      |  |                                       |
| <input type="checkbox"/> 気持ちよく起きられないことがよくある    |  |                                       |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めた後、なかなか寝つけない   |  |                                       |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合うのがおっくうになってきた    |  |                                       |

**0～5個**

ストレスはほとんどない方です。

**6～10個**

軽度のストレス状態の方です。

**11～20個**

中程度のストレス状態・一部病的状態の方です。

**21個以上**

重度・慢性的ストレス状態の方です。



## 肩こり・頭痛・腰痛の原因が“噛み合せ”!?



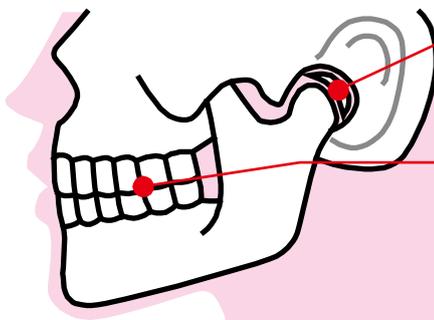
食事の際、自分がどの部分で噛んでいるのか意識したことはありますか？ 食事でも何を食べるかについて考える人は多いですが、どこで噛んでいるかを意識している人は、あまり多くはいらっしゃらないでしょう。

そこで今回は「噛み合わせと体との関係」についてお話させていただきます。

“噛む”という行為は日常欠かせないものです。しかし、むし歯で歯が痛んだり、歯が欠けてしまったりで偏った噛み癖が生じてしまうと、歯の磨り減り具合も偏ってきます。その結果、頭が傾いてきたり、傾いた頭の反対の筋肉が緊張してしまったりして、頭痛や肩こりの原因になってしまいます。

また、頭の位置が正常に保たれていないと、首が回らない・腕が上がらないなどの症状も出てきたりします。また、背骨の歪みの影響で、腰やひざに痛みが起こることもあるのです。

### 噛み合わせに歪みがあると、体にこのような悪影響が出ることもあります



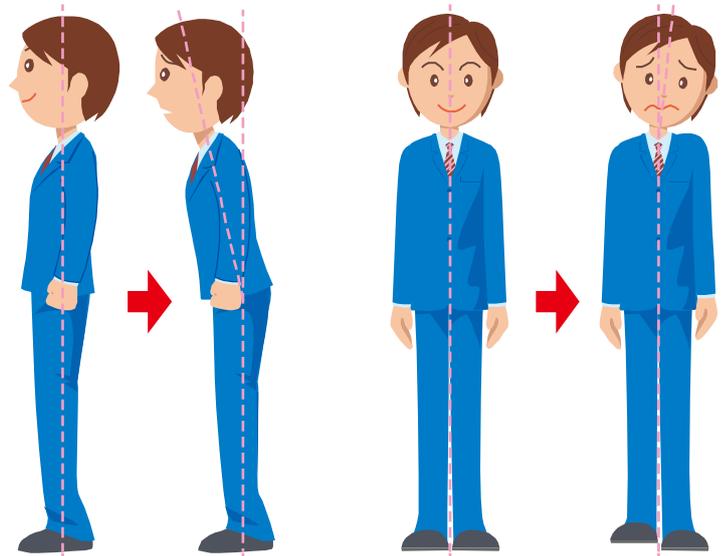
● 噛み合わせが悪いと、上顎と下顎の間のクッションである「関節円板」が圧迫されて損傷することがあります。

● 片側ばかりで噛んでいると、噛んでいる側の歯が磨り減って歯の高さが低くなり、全体の噛み合わせのバランスに歪みが出たりしてしまいます。このような噛み合わせの異常が続いていると、頭の位置が傾いてくることもあります。

### 噛み合わせに不具合が出てくる人は…?

- 右もしくは左側のどちらか一方で噛む癖がある人
- 歯ならびが悪い人
- むし歯が痛んで左右均等に噛めない人
- 壊れた入れ歯を使っている人
- 抜けている歯があってもそのまま放置している人
- 歯周病で歯がグラグラしている人
- いつも柔らかい物を好んで食べている人

上の項目に当てはまっている人は、おそらく噛み合わせがうまくいっていないはずです。



噛み合わせの異常が続くと頭の位置が傾いてくる。

頭の位置が傾いていると全身が歪んでいきます。

同じところだけで噛まず、左右・前後を意識しながらバランス良く噛むよう心がけましょう。お口全体でバランス良く噛んで、肩こり・頭痛知らずの体になりましょう！

### クイズのこたえ

2 1.5ℓ(ペットボトル3本分) 一日に分泌される唾液の量は、子どもで約500ml、大人では1000~1500mlといわれています。唾液にはカルシウムが含まれているので、たくさん出た方が歯には良いのです。



マナーのプロが教える…

執筆：誨内えみ先生

# お酒の席での スマートな振舞

プライベート編



今回も前回に続きまして「お酒の席でのスマートな振る舞いやマナー」をお届けします。今回は、レストランなどに出かけた際の「ワインの楽しみ方」をご紹介します。ワインをいただく時など、ちょっと気取ったプライベートシチュエーションでは、スマートに振舞いたいですね。

## ワイン選びに迷ったら？

「軽め」「渋め」「酸味」などの好みをソムリエに伝えましょう。出てくるお料理の素材、調理法、ソースなどに合ったものを勧めてくれるはずですよ。

## 価格の目安は？

お料理の値段の30～50%が目安と言われています。予約の際に予算を告げておくのもお勧めです。

## やってはいけないタブー

### 「乾杯！」とグラスを合わせる

高級なお店では、高価なグラスにヒビが入らないようグラスを合わせないのがマナーです。やや持ち上げてアイコンタクトがスマートです。

### 自分たちで注ぐ

ドリンク類はお店の方に注いでもらいましょう。

### 注いでもらう際にグラスを持つ

これは日本酒のマナーとは異なるところです。注ぎ終わるまでグラスには手を触れません。

## ワインのテイasting方法

**ラベルを見る** オーダーした物と違ってないか確認します。

**コルク** テーブルに置かれたら、カビ臭さがないかを確認します。

**色** ライトにかざしたり、白いテーブルクロスの上で色の鮮やかさを確認します。

**香り** グラスに注がれた際と、グラスを軽く回して空気を含んだ際の、二段階の香りを確認します。

**味** 保存状態が悪くて品質が落ちていたり、カビ臭さがないかを確認します。



一般的なテイastingはこちらで十分です。もちろん、注がれたワインをただ単に飲むだけでも結構です。あまりにも力が入りすぎたテイastingは、周りの人が引いてしまう場合もありますのでご注意ください！



## 噛むかむ お料理 レシピ

## 長ひじきのきんぴら

### 作り方

- 1 長ひじきは水でもどし、切干だいこんは水で洗い、それぞれ適当な長さに切る。にんじんはせん切り、しいたけは薄切りにする。
- 2 フライパンに 1 と a を入れて煮る。
- 3 2 の水気がなくなったら、ごま油を加えて軽く炒め、器に盛りつける。

### 材 料 (2人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| 長ひじき (乾燥)   | 10g    |
| 切干だいこん (乾燥) | 5g     |
| にんじん        | 20g    |
| しいたけ        | 1個     |
| 濃口しょうゆ      | 大さじ1   |
| 砂糖          | 小さじ1/2 |
| 水           | 50cc   |
| ごま油         | 小さじ1   |

### 栄養価 (1人分)

|       |         |      |      |     |      |
|-------|---------|------|------|-----|------|
| エネルギー | 150kcal | 食物繊維 | 2.3g | 塩 分 | 1.8g |
|-------|---------|------|------|-----|------|



## 噛むかむワンポイント

乾物は咀嚼回数が増やせる食品です。水でもどしすぎたり、煮込みすぎたりせずに調理すると、噛み応えをアップさせることができるでしょう。タイプの異なる食材を合わせると、さらに噛む回数を増やせます。

# 無限の力

尾崎まり子(主婦)『致知』2004年7月号「致知随想」より

突然、それは本当に突然でした。四年前になります。

お正月を過ぎてほどない日の午後、息子の功が意識を失って倒れたのです。

不整脈から心肺停止状態に陥ったのでした。小学生から野球に熱中し、中学生になると浦安リトルシニアに入り、やがては甲子園出場、巨人入団を夢見ていました。そんな作文を小学六年の時に書いています。

中学三年で身長百七十六センチ、体重六十三キロ、鍛えた筋肉質の身体は頑健で、学校は無遅刻無欠席、病気の多い病気を知らずにきた子でした。それだけに突然の異変は驚きでした。それから四か月、何度も訪れた危篤状態を驚くような生命力で乗り越え、平成十二年五月二十日、功は天国に旅立ちました。十五歳八か月の人生でした。

振り返ると、一日二十四時間ではとても足りないような毎日を過ごした子でした。

中学生になると、土日は野球の練習や試合でいっぱい。学校では生徒会役員を一年生からやり、三年では学級委員長も務めました。それだけでも手いっぱいなのに、部活動ではバスケット部に入りました。

苦手の英語も、英会話で進める授業の面白さに引かれ、その勉強もしなければなりません。

野球の仲間、クラスメートとの遊びもあります。あれもやりたい。これもやりたい。でも、功はこだわりの強い性格なのでしょう。中途半端が大嫌いで、どれ一つとして疎かにはできません。徹底してやるから、時間がいくらあっても足りないはずです。

「ああ、時間が欲しいよオ」

今でも功の声が聞こえるような気がします。あんなふうにしたのも、自分に与えられた時間の短さを予感していたからなのかもしれません。とって、功は特に才能に恵まれた子ではありませんでした。いささか恵まれているといえば背の高さぐらい。まず運動神経も人並み、頭脳のほうも人並みというのが率直なところでは。

だから、何かを達成しようと思えば、努力しなければなりません。

野球でレギュラーになるのも努力、生徒会役員の務めを果たすのも努力という具合です。そして、目標を立て努力すれば夢は叶うという確信を、小さい営みの中で功なりにつかんだのでしょう。

いつごろからか、功はそのことを「無限の力」という言葉で表現するようになりました。

「誰にでも無限の力があるんだよ。無限の力を信じれば目標は必ず叶うんだ」

お母さん、これだけはちゃんと聞いてくれよという感じで、夕餉(ゆうげ)の食卓で功が言ったことを、昨日のように思い出します。

「無限の力」で忘れられないのは、やはり中学三年の時の校内合唱祭でしょうか。

音楽が得意というわけでもなく、楽譜も読めない功が、自分から立候補して指揮をすることになったと聞いた時は驚きました。それからは楽譜と首っ引きで指揮の練習です。

腕を振りすぎて痛くなったり、クラスのまとまりの悪さに悩んだり、いろいろとあったようですが、功は「無限の力」を学級目標にかかげ、みんなを引っ張っていったのでした。そして、クラスは最優秀賞、自身は指揮者賞を受けたのです。名を呼ばれ、周りにピースサインを送り、はにかんだ笑顔で立ち上がった功。「無限の力」は本当だと思ったことでした。

その二か月後に功は倒れ、帰らぬ人になりました。しかし、私が「無限の力」を実感するようになったのは、それからかもしれません。

一緒に野球をしてきた親友は功の写真に、「おれがおまえを甲子園に連れてってやる」と誓い甲子園出場を果たしました。「功が言っていた無限の力を信じて、看護師を目指すよ」と報告してくれた女の子もいました。

出会い、触れ合った人たちに何かを残していった功。それこそが「無限の力」なのでしょう。

私も、と思わずにはいられません。自分の中にある「無限の力」を信じて、自分の場所で、自分にできることを精いっぱい果たしていく。そういう生き方ができた時、功は私の中で生き続けることになるのだと思います。

先日、用事があった久しぶりに功が通っていた中学校を訪れました。玄関に入って私は立ちすくみ、動けなくなりました。

正面の壁に功の作文が張り出されていたのです。それは功が倒れる数日前に書いたものでした。あれから月日が経ち、先生方も異動され、功をご存知の方は三人ほどのはずです。

それでも功の作文が張られているのは、何かを伝えるものがあると思われたからでしょう。

これを読んで一人でも二人でも何かを感じてくれたら、功はここでも生きているのだと思ったことでした。

最後に、拙いものですが、功の「友情」と題された作文を写させていただきます。

《私にとって「友情」とは信頼でき助け合っていくのが友情だと思う。そして、心が通い合うことが最も大切なことだと思う。

時には意見が食い違い、言い合う事も友情のひとつだと思う。なぜなら、その人のことを本気で思っているからだ。

相手のことを思いやれば、相手も自分のことを必要と感じてくれるはずだ。

私には友が一番だ。だから、友人を大切にする。人は一人では生きられない。

陰で支えてくれている人を忘れてはいけない。

お互いに必要だと感じる事が、友情だと思う。 尾崎 功》

最近毎日のように「いじめ」の記事を目にします。中学生の子供を持つ母親としては我が子がいじめられていないか、またいじめる側に加担していないか、と気になります。学校からも定期的にアンケート調査がありますが、どれ程把握できるのでしょうか。私が小学校、中学校の頃もいじめはありました。が、今のように友人を死に追いやるまでのひどいいじめはなかったように思います。悲惨な記事を読むたびに、「なぜそこまでひどいことを」、「どうして同じクラスの子が見て見ぬ振りができるのか」という疑問が湧いてきます。

一方で、このエッセイのように、不慮の事故や病気で命を落とす子供さんも世の中にはたくさんいるのです。夢の溢れた輝かしい未来や希望をわずか 10 代で断たれてしまう。どんなに無念なことでしょう。でも、この功君のように、日々を懸命に生きていた姿を目にしていた友人達は彼の分まで一生懸命努力しました。一人の中学生の生き方が周囲にたくさんの種を播いたのですね。功君の書いた作文、小中学生に読んで欲しいものです。

