



みのり通信



患者様へのメッセージ

5月18日は第4回の健康講座を開催させていただきました。100名を超える方々にご参加いただきました。本当にありがとうございました。様々な食品やサプリメントが溢れる中で、体に悪いものをどのようにして見分けるか、ということについてヘルシーパスの田村社長から詳しくお話しいただきました。通販やインターネット、量販店に並んでいる健康食品のほとんどに虚偽表示がなされているということに皆さん驚いておられました。また、発達障害の懸念のある子供たちが増えているということに栄養が関連していることはまだほとんど知られていません。アメリカでは遅発型フードアレルギー検査や毛髪検査、遺伝子検査などを行い、ビタミンやミネラルなど栄養面からもアプローチしていきます。日本はまだまだ遅れているのが現状です。

田村社長を始め、分子栄養学を学んでいる私たちは、加工食品に含まれている添加物や保存料、食品の重金属の汚染などに懸念を抱いています。まずはバランスの良い食事をとること。講演の中で触れられた、「今どきの大学生の食事」。目を覆うものがあります。彼らが結婚して子供が生まれた時、どのような食生活になるのだろうか、つい自分の娘の姿を思い浮かべてしまいました。ダイエット願望からくる間違っただけのカロリー制限、栄養を無視したお腹を満たすだけの食事。シンプルでもいい、旬の野菜をたっぷり食べ、タンパク質もしっかり摂ることが健康の基本です。そして、よく噛むこと！そのためにもお口のケアを心がけてください。



あなたも“**歯科通**”になれる…!?

歯科医が出题する

“**歯とお口**”のクイズ

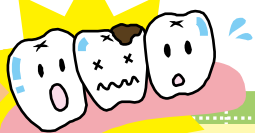
皆さんは人間の歯が全部で何本生えているのかご存知ですか？

子供の歯【乳歯】は全部で20本、生え変わった大人の歯【永久歯】は全部で28本（※親知らずは除く）生えています。その大事な歯を失ってしまう大きな原因の一つが「**むし歯**」です。

むし歯になってしまうと痛いし、ごはんもおいしく食べられなくなってイヤですよ。さて、ここでこんな問題を出題！

【問題】

むし歯になりやすいのは“前歯”でしょうか？それとも“奥歯”でしょうか？



1



裏側がみがきにくい“前歯”

2



食べ物を噛むことが多い“奥歯”

3



どちらの歯も同じ



健康人で行こう!

朝起きたら首が痛い…

“寝違え”対処法



「朝起きたら、寝違えて首が痛くて動かせない…」皆さんもこんな経験ありませんか？ でもこんな時、どのように対処したらいいのかわからない方は、結構いらっしゃるのではないのでしょうか？ そこで今回は、意外に知られていない「寝違えの対処法」をご紹介します。

寝違えはどんな原因で起こる？

どうして寝違えが起こるのか？ その原因をいくつかご紹介いたします。

1 無理な姿勢で寝てしまった時

寝ている時は、寝返りを打ちながら体の姿勢を変えています。まれに無理な姿勢で眠ってしまうことがあります。そんな時、首や背中^のの筋肉に負担がかかって炎症を起こしてしまいます。

2 ストレスがある時

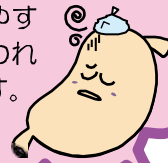
強いストレスを感じている時。気になっていることがあったり、忙しさに追われている時などは、神経が高ぶって体が緊張しやすい状態になっています。

3 内臓が疲れている時

食べすぎや飲みすぎで内臓が疲れていたり、調子が悪い時も起こりやすいといわれています。

4 慢性的な肩こりがある時

肩こりが悪化している時も、その肩こりの痛みが筋肉の緊張を高めてしまいます。



寝違えの対処法は？

寝違えた時は、痛むところを冷やしましょう。

1



まず、タオルを巻いた「アイスノン」を痛むところに10分ほど当てておきます（氷嚢や、氷を水にくぐらせてビニール袋に入れたものでもよいでしょう）。

2



次に、アイスノンを外して10分そのままにします。そして、また10分冷やし、10分外します。これを3~4回繰り返しましょう。

寝違えの痛みは、だいたい2日ほどで治まってくるようなので、痛みの様子を見ながら、痛むところを動かしてみたり、体操やストレッチを徐々に試していきましょう。

やってはいけないNG対処法は？

寝違えた時、痛みを和らげようとつい痛むところを触っていませんか？ しかし、自己流の対処では治りを遅くしたり、かえって悪化させてしまう場合もあるそうです。

そこで、思わずやってしまう危険な対処法を以下でご紹介させていただきます。寝違えた時はしないように気をつけて下さいね。

- 原因が肩こりだと思い込み、首や肩のマッサージを自分でしてしまう（専門家以外が行うのは危険です）。
- 痛いところを温める（温めて良いのかどうかの判断は難しいそうです）。
- 痛みを我慢して首をストレッチする。
- 首をぐるぐる回して体操をする。
- お風呂に長時間浸かって温まる。



痛みが長引く時は病院へ

通常は2~3日で症状も楽になっていくそうですが、それ以上経ってもまだ痛みが強い場合は、整形外科へ行って検査してもらいましょう。寝違えは体が何らかの負担を感じていますよと、あなたに知らせている「サイン」かもしれませんので、首や肩周りのコンディション、体調などにも目を向けてみて下さいね。



正しい対処法を知って、寝違えになった時は行って下さいね。



“ステキな笑顔をつくる” お口のセルフケア



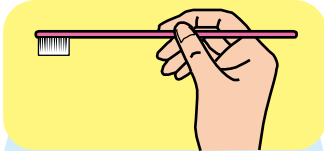
歯ブラシや歯磨剤などを販売しているライオン株式会社（東京都墨田区）が行ったアンケートによると、「第一印象が良いと感じる人の条件」として「**笑顔がステキな人**」と回答した人が89%と最も多かったそうです。また、「**笑顔の印象を良くする顔のパーツはどこ？**」といった質問には「**口元**」と回答した人が73%で最も多く、笑顔の印象を決定づけているのは“口元”と考える人が最も多かったそうです。

そこで今回は『**ステキな笑顔をつくるためのお口のセルフケア**』についてお話をさせていただきます。ステキな笑顔は明るく若々しい印象を与えてくれます。また、きれいな白い歯であれば、笑顔に自信を持つこともできますよね！



正しい歯のみがき方をマスターする

歯ブラシの持ち方



歯ブラシは鉛筆を持つように持つのがオススメです。この持ち方は力が入り過ぎないため、歯や歯ぐきを痛めません。

歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目に45°の角度で当て、横に細かく動かしてみがきましょう。

歯磨剤の選び方

歯磨剤を使わなくても歯垢は落とせますが、歯の質を強くするフッ素や、歯垢が付きにくくなる成分が入った歯磨剤を使ってみがいでもよいでしょう。

デンタルフロスを使う

歯と歯の間、歯と歯ぐきの中の歯垢を落とすためには、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



色素汚れ(ステイン)を落とす

歯の黄ばみやくすみの原因は、食べ物・飲み物・たばこのヤニなどの色素です。それらが歯の表面に蓄積されて歯が変色してしまうのです。この色素汚れは“**ステイン**”といいますが、一度歯に付いてしまったステインを取るのには難しいため、付着する前に予防に努めましょう。

■原因となる飲食物やたばこを控える。
(コーヒー・紅茶・お茶・ワイン)
(カレー・チョコレートなど)

■食後すぐに歯みがきしたり、水を飲んだりする。
■ステイン除去専用の歯磨剤を使って歯をみがく。



クイズのこたえ

2 奥歯

奥歯には深い溝があったり、歯ブラシが届きにくかったりして、みがき残しが多くなってしまいます。したがって、前歯よりもむし歯になりやすくなってしまいます。奥歯は特に注意してしっかりみがきましょう。

口臭を予防する

口臭の原因は「歯垢や舌についた汚れ」「むし歯や歯周病」「ドライマウス(唾液の分泌減少)」などです。こういった原因を取り除き、爽やかな息を手に入れましょう。

口の中を清潔に

口臭予防の基本は、歯みがきで歯垢をきれいに取り除くことです。また、舌についた汚れも歯ブラシなどで優しくこすって取り除きましょう。

臭いの元になる食べ物を控える

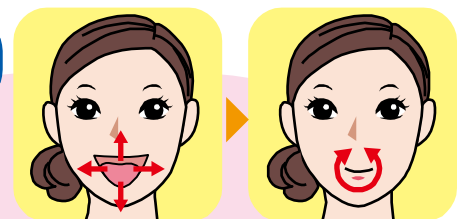
ニンニク・ネギ・ニラなどは臭いの元になってしまいます。人と会う前は控えた方がよいでしょう。

よく噛んで食べる

食べ物をよく噛むと、唾液の分泌量がアップします。唾液には殺菌・洗浄効果があるため、唾液が増えれば口臭予防にもなります。

舌の運動で唾液を増やす

右のイラストのように舌を動かして唾液の分泌を促してみましょう。



●口を開けて、舌を上下左右に動かす

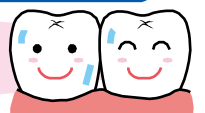
●口を閉じて、歯と唇の間を通るように舌を回す。

口呼吸から鼻呼吸に

口呼吸をしていると、口が渴いて口臭の原因になってしまいます。ですから、できるだけ鼻で呼吸するようにしましょう。

むし歯・歯周病をしっかり治す

むし歯・歯周病も口臭の原因になりますので、しっかり治して下さいね。





マナーのプロが教える…

執筆：誨内えみ先生

前編

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ズスクール『ライビウム品川 (http://www.livium.co.jp)』代表。今年3月まで放送されていたフジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんの所作マナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。

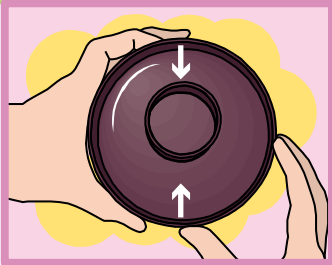


和食のマナー

日本人にとって「和食」は身近ですが、テーブルマナーという点では洋食よりも自信のない人が多いようです。そこで今回は、意外に知らない『和食のマナー』についていくつかお伝えさせていただきます。

碗物

お碗の蓋が開けにくいことがたまにありますよね。そのような時は力任せに無理やり開けようとせず、お碗の縁を軽く握るように押してみると、蓋が浮いて簡単に開けやすくなります。開けた後は、蓋を斜めにして滴を切ります。そして、蓋は逆さにしたまま横に置きましょう。



天ぷら

天ぷらにも召し上がる順序があります。お刺身と同じように淡白なものから頂きましょう。器の手前側には味の淡白なもの、奥側には味の濃いものが盛りつけられていますのでわかりやすいかと思います。この順序で頂くと、きれいに盛られた天ぷらが崩れにくくもあります。

煮物

手に持てる小さな器であれば、持ち上げて頂きましょう。大皿の場合は一旦お取り皿に移し、そちらを持って頂きましょう。また、里芋などすべて取りにくいものをお箸で刺していませんか?! この「刺し箸」はマナー違反となりますので、絶対にNGです。

お造り

お刺身の盛り合わせは、白身・貝類・マグロといったように、味の淡白なものから順番に頂きましょう。ワサビですが、お醤油に溶いて召し上がっていませんか? ワサビは風味が生きるよう、お刺身の上に少量のせて頂くようになさって下さいね。また、大葉や大根、シソなどのツマは残さずお刺身と一緒に頂きましょう。



懐紙

懐紙が上手に使える大人は素敵です! 口元を押さえる、手元を拭く、食べた後の魚の骨などに被せる、小皿の代わりに手に添える… 懐紙はたくさん使い道があります。季節に合った絵柄を揃えてみるのも楽しいのではないのでしょうか。

次回も、意外に知らない和食のマナー第2弾をお届けいたします。どうぞお楽しみに!



噛むがむお料理レシピ

材料 (2人分)

| | |
|----------|------|
| 大豆もやし | 100g |
| 切り干しだいこん | 20g |
| かいわれだいこん | 25g |
| ツナ | 80g |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| ラー油 | 適量 |

栄養価 (1人分)

| | | |
|---------|------|------|
| エネルギー | 食物繊維 | 塩分 |
| 161kcal | 3.5g | 0.9g |

豆もやしのピリ辛サラダ

作り方

- 大豆もやしは軽くゆでる。切り干しだいこんは水で戻してかたくしぼる。かいわれだいこんは根を切る。ツナは軽く油をきる。
- 1を和える。
- 2に塩とこしょうを加えて味を調え、ラー油を数滴たらして混ぜてお皿に盛りつける。



噛むがむワンポイント

もやしは歯ごたえをよくするために大豆もやしを使い、シャキシャキ感が残る程度に軽くゆでます。切り干しだいこんは、加熱せず水戻しするだけのほうが噛み応えがアップします。

彩りと異なる食感をプラスするためにかいわれだいこんも加えました。

昨日の自分を超えるだけでいい

みやざき中央新聞編集長

みずたにもりひと
水谷謹人

こんな面白いお父さんがいた。

彼は、全国を飛び回って仕事をしているので、1年のうち3日以上家にいたことがない。そんな生活が10年以上も続いている。でも毎晩、仕事先から2人の息子に電話をした。「お父ちゃん、今日はどこ？」

「今日は宮崎や。分かるか？」

電話の横に日本地図が貼ってあった。2人は宮崎を探し、そこにピンを挿す。これを毎日続けた。小学校1年生になる頃には長男は47都道府県と県庁所在地の名前を覚えた。また、それぞれの土地の名産品も覚えた。お土産がその土地の名産品だったからだ。2人に勉強している感覚はなかった。ゲーム感覚で覚えていった。

2年前、年末年始に初めて10日間、休みが取れた。子ども達は小学6年生と5年生になっていた。「どっか遊びに連れていったらわ」と誘ったら喜んだ。「どこに行くの?」「ま、黙ってお父ちゃんについてこい」

3人は電車に乗った。着いたのは名古屋駅。大都会に出てきて2人は大喜び。さらに新幹線に乗り換え、羽田空港で降りた。

飛行機に乗ると知って、またまたびっくり。ひと眠りした後、子どもたちは信じられない光景を目の当たりにした。そこはロサンゼルス空港だった。

本場のディズニーランドに行った。2日間通して遊べる「2デーパスポート」を買い、「高かったんや。絶対無くすなよ」と言い聞かせて2人を自由にした。十数分後、2人が戻ってきた。顔面蒼白だった。「お父ちゃん、パスポート、無くした。」

こういう時は怒っても仕方がない。「自分たちで何とかせい。あそこに行って泣いて状況を説明してこい」と、カスタマーセンターに行かせた。

1時間後、2人は満面の笑顔で戻ってきた。「2デーパスポート」を無くしたことで、無くしたことが分かったらお父ちゃんからボコボコにされることを泣きながら身振り手振りで説明したら、お客さんまで集まり、人だかりができたそうだ。

よほど同情されたのだろう。2人はパスポートを再発行してもらい、その上、並ばなくてもアトラクションに乗れる「ファストパス」までもらってきた。

ここから2人は変わった。度胸が付き、積極的に誰にでも身振り手振りで話しかけるようになった。何よりもアメリカ人が大好きになった。

街にショッピングに出た日、お父さんはある計画を実行した。街の中で子どもらを迷子にしてみよう、と。お父さんはスーッといなくなった。

夕方、お父さんがホテルに帰ると、カフェで息子たちが楽しそうにパフェを食べていた。「よう、帰ってこれたなあ」と聞くと「お父ちゃん、遊び疲れたあ」と言った2人の顔は輝いていた。

お父さんとはぐれた後、2人は持っていたお金でレストランに入り、身振り手振りで注文し、お店の人と仲良くなり、事情を説明してホテルの場所を聞いた。でもまだ時間があったので遊園地の場所を教えてもらい、そこで思いっきり遊んでホテルに帰ってきて、持っていた最後のお金を使ってパフェを食べていたというのである。

「今度は友達と来たい。僕が案内をする。だから英語を勉強したい」

2人は中学生になった。英語の成績だけは断トツにいいそうだ。

先週、ニートの若者を集めて農業生産法人「榊耕せにっぽん」を主宰している中村文昭さんの子育て話に引き込まれた。

中村さん曰く、「誰かに勝つことなんか必要じゃない。昨日の自分を超えるだけでいいんや。毎日ジグゾーパズルのピースを1個はめるようなもんや。ピースって、その凹み(欠点)は誰かが埋めてくれる。出っぱり(長所)は誰かの役に立つ。やり続けるといつかパズルは完成する。そうやって人は成長し、社会は平和になる。だからピースなんや」

こんな「背中」を持った大人が、必要だ。

この社説を読んだ時、胸のすくような爽快感を覚えました。このお父さん、すごいな、と感服しました。仕事の関係で毎日子どもと顔を合わせることはない生活のなかでも、心の底ではしっかりと子どもと繋がっていて、子供の可能性を伸ばす術を心得ておられる、素晴らしいお父様ですね。私などあれこれと手を焼き過ぎて、子供が歩む道を先払いしてしまっているのではないかと反省しました。

先月末に中学校の体育祭がありました。今年は広報委員を引き受けたので、当日は朝から校庭で写真撮影。リレーや団体競技に一生懸命向き合う子供たちの姿に声援を送りました。解団式の写真まで必要とのことでしたので、最後までお付き合いしました。娘の団は優勝できなかったのですが、3年生の応援団長が泣きながら挨拶し、皆が肩を抱き合う姿を見て、若者の純粹さ、ひたむきさに久々に触れ、自分の遠い昔を懐かしく思い出しました。子どもたちのきらきら輝く瞳を見ながら、どの子もたくさんの可能性を持っているのだと改めて思いました。それをどう引き出すかが親の課題ですね。