



# みのり通信



患者様へのメッセージ

この前年が明けたと思ったのに、もう6月。1年の半分にさしかかっています。昔は週休二日ではなかったので、土曜日が待ち遠しく、1週間がとてもし長く感じられたものです。母が料理好きで、土曜日のお昼ご飯はピロシキや肉まんなどをよく作ってくれました。「今日のお昼は何かな～」とわくわくしながら帰っていたのを思い出します。私と同世代の方はご存知でしょうが、幼い頃の駄菓子屋さんで売られていたお菓子は着色料で真っ赤や真っ青の物がありました。母はそれを食べさせたくなくて全てお菓子を手作りしていました。小さい子供にとってはままごとの延長です。物心ついた時から台所で粉をふるったりしてお菓子作りを覚えました。お誕生会にお友達が来ると、皆でクッキーを作ったり、担任の先生にクリスマスケーキを持って行ったりと、お菓子作りにはたくさんの楽しい思い出があります。でも、買い食いを許されなかったので、私の憧れは「ベビースターラーメン」でした。

今、料理の本を見ると、1本のパウンドケーキにこんなに砂糖が入っているのかと驚いています。家で作るとどうしてもたくさん食べてしまうので、プロの作ったおいしいものを少量食べる方が体には良いかと思いつつ、子供にほとんど教えてやれない後ろめたさも感じています。今の子供たちは忙しいですが、台所でお手伝いをさせながらその家の味を伝えていくことも大切だと思います。日々の忙しさの中で、職業人と母親業のジレンマに悩まされる毎日です。

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

明治時代に日本で初めて作られたハブラシは、「**鯨楊枝**」という名で、柄はクジラのひげ、ブラシは馬の毛で作られていたそうです。そんな時代から、現在、国内では**年間約4億5千万本のハブラシを生産**(2004年度/全日本ブラシ工業協同組合調べ)しています。

そこで今回は、こんな問題を出題!

Q

ハブラシを日本で一番多く作っている都道府県は、次のうちどこでしょうか?

1 とちぎけん  
栃木県

2 おおさかふ  
大阪府

3 ながのけん  
長野県

4 あいちけん  
愛知県





# 知っているようで知らない“とびひ”

健康人で行こう!

「とびひ」は「**飛び火**」とも呼ばれ、火事の火の子が次々と飛んで燃えうつるように、**水疱が全身にどんどん広がっていく皮膚の病気**です。身近な病気ですから、何となく症状は知っているものの、詳しいことになると知らない方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、これからの季節に増える「とびひ」についてお話させていただきます。

## “とびひ”の正式名称は？

日頃、聞き慣れている「とびひ」、実はこれは正式名称ではありません。「とびひ」の医学的な名称は「**伝染性膿痂疹**」と言います。

## 実は2タイプある“とびひ”

ひとくちに「とびひ」と言っても、2つのタイプに分かれています。1つは、**水ぶくれができる「水疱性膿痂疹」**。そしてもう1つは、**かさぶたができる「痂皮性膿痂疹」**。この2つはそれぞれ原因が異なり、「症状」や「感染しやすい季節」「かかりやすい年齢」も違います。それでは、詳しく見てみましょう。

### タイプ1「水ぶくれ」ができる水疱性膿痂疹

「とびひ」と呼ばれているのは、主にこのタイプです。**水ぶくれが膿をもち、強いかゆみ**が特徴。掻いた手で体の他の部分を触ると、症状が広がっていきます。虫さされや汗疹がきっかけになりやすい夏と7歳未満の乳幼児に多くみられるタイプです。



### タイプ2「かさぶた」ができる痂皮性膿痂疹

水疱性膿痂疹と同様に膿をもった水ぶくれができますが、こちらは**皮膚に厚いかさぶた**が表れます。また、**発熱やリンパ節の腫れ**などを伴うこともあります。1のタイプとは異なり、季節や年齢に関係なくかかってしまいます。



## “とびひ”を防ぐ日常ケア 1・2・3!

皮膚にできた小さな傷に、細菌が入り込むことで感染・発症する「とびひ」。日頃のちょっとした心がけで、予防をしましょう!

**1 患部を掻かない** 虫にさされた所や汗疹などの患部は、**掻いて傷をつけない**ようにしましょう。**爪を短く切っておく**のも予防のひとつです。

**2 入浴で皮膚を清潔に** 原因となる細菌は、健康な人の体にいる常在菌です。毎日の入浴で**皮膚を清潔にして、細菌を減ら**しましょう。

**3 タオルを共用しない** タオルや衣類は同じものを使用せず、**各自、別のものを使用**しましょう。共用すると「とびひ」がうつる場合があります。

虫さされなど“肌トラブル”が多くなりがちな季節です。つい掻いてしまい「とびひ」にならないように気をつけて下さいね。また、**アトピー性皮膚炎の方は要注意**です。アトピーの人は外部刺激に弱く、「とびひ」にかかりやすい傾向にあります。



クイズの  
こたえ

## ② 大阪府

日本初のブラシ会社が大阪に誕生して以来、大阪はハブラシを含むブラシ製造のメッカになりました。今でも**国産ハブラシの5割以上が大阪で生産されています**。(全国のハブラシ製造工場の約4割が大阪府八尾市にあります。)



# 歯のはなし

にゅうし えいきゅうし  
～乳歯から永久歯へ～

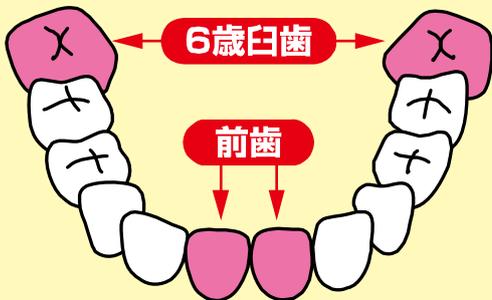
そ ぼく き せん がいしりょう  
生え変わり時期の素朴な疑問を解消!



子供の歯が、乳歯から永久歯に生え変わる時期。子供の成長を実感するとともに、「グラグラしてきた乳歯は抜いてあげた方がいい?」「出血したけど大丈夫?」など、疑問を感じているお母さんも多いでしょう。そんな不安やモヤモヤを解消するため、今回は「**生え変わり時期の子供の歯**」についてお話させていただきます。

## グラグラ乳歯を抜くときの目安は?

6歳頃になると、奥歯の乳歯のさらに奥に「**6歳臼歯**」と呼ばれる永久歯が生えてきます。その後、下の前歯がグラつき始めますので、これが生え変わり期のスタートです。グラグラしている乳歯を抜く際は、次のようなことに気を付けてくださいね。



### 「フラフラ」が目安

ちょっとグラつく程度では、簡単には抜けません。抜くタイミングは「**グラグラ**」が「**フラフラ**」になってからです。

### 時間をかけて抜く

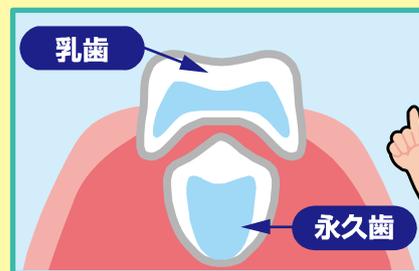
力任せで一気に抜かず、舌で前後左右に動かしてみましょう。このほうが痛みも少なく自然に取れやすくなります。また、奥歯は取りにくい位置にあるため、なかなか取れない場合もあります。そういった時、無理に抜くのは禁物です。また、**痛みがあれば無理をせず中止**しましょう。

### ガーゼを噛んで止血を

通常、乳歯を抜くと出血します。出血してもあまり心配する必要はありませんが、清潔なガーゼや布などを噛んでおくことで早く血は止まります。

## なぜ乳歯は簡単に抜けないの?

乳歯の下から永久歯が生えてくると、乳歯の根の部分が溶けてグラグラの状態になっていきます。しかし、歯ぐきの繊維が乳歯に付いているため、根がほとんど溶けたとしても簡単には取れないのです。



## こんなときは歯科医院で一度チェックしましょう

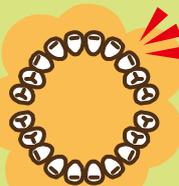
### 永久歯が乳歯の下から生えてこない

永久歯が、乳歯の下ではなく少し離れた別の所から生えることがあります。この場合、乳歯が生え変わらないので、早めに相談しましょう。



### 左右対称に生え変わらない

通常、乳歯は左右対称で生え変わります。もし残っている乳歯のグラつき具合が、左右で大きく違う時は、チェックしてもらいましょう。



### 虫歯で乳歯がボロボロ

永久歯が生えてきても、ボロボロになった虫歯の乳歯が取れない時があります。スムーズに生え変わっているか、注意して見てあげてください。



美しい歯並びを手に入れるためにも、生え変わり時期は大切です。スムーズな生え変わりができるように、気になることや心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

目から  
ウロコ!

家事の

裏ワザ!

このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」  
知って得する『家事の裏ワザ』をご紹介します!  
いただきます!

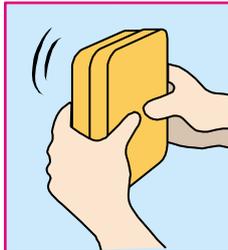


### 塩のパワーで臭いスッキリ

「子供がお弁当箱を出さず、翌朝、気づいた…」なんて経験ありますよね。特に今の季節は、プラスチック容器にイヤな臭いがしみついてしまいます。



そんな時は、キッチンにある「塩」に注目! **塩大さじ3杯と水を容器に入れて、フタをしてからよく振ってみてください。**



塩の自然な洗浄作用で、気になる臭いがスッキリします。

### 漂白剤で切り花が長持ち

気温が高くなってくると、花瓶に生けた花が枯れやすくなります。その理由は、水の中の細菌が増えてしまうからです。そこで、**殺菌作用のある漂白剤を水に混ぜてみましょう。**量はコップ半分程度に数滴ほどで効果があります。さらに、こまめに水を取りかえると、花が長持ちしますよ。



が  
噛む  
かむ

## お料理レシピ

### みょうがと長芋のとろろ昆布和え

#### 材料 (2人分)

長芋	160g	とろろ昆布	6g
みょうが	2個	濃口しょうゆ	数滴
ミニトマト	6個		



#### 作り方

- 長芋はせん切りにする。みょうがは斜め切りにする。ミニトマトは4つに切る。とろろ昆布はキッチンバサミで粗く刻む。
- ボウルに、長芋、みょうが、ミニトマトを入れて混ぜる。
- ②にとろろ昆布を混ぜながら加え、濃口しょうゆで味を調えて器に盛りつける。



栄養価 (1人分)

エネルギー  
62kcal

食物繊維  
2.7g

塩分  
0.4g

### 噛むかむワンポイント

長芋のシャキシャキした食感を残すため、すりおろさずにせん切りにしました。一般的な大きいトマトよりもミニトマトのほうが小さい分、皮の割合が大きいので噛み応えがあります。また、味も濃厚なものが多いため、薄味に仕上げるためにもミニトマトがおすすめです。

# 「偉人たちの一日一言」

発行：致知出版社 書籍編集部  
感動実話 平成26年5月24日（土）

元サッカー日本代表の中田英寿選手、陸上の為末大選手などのスポーツマネジメントを手掛けるPR会社の「サニーサイドアップ」。創業者の高橋恵さんは、ワンルームマンションの一室からスタートした同社を2012年には電通PRをおさえ、業界売り上げ1位にまで急成長させました。その事業発展の背景には、高橋さんのお母様の生き方に学んだ「おせっかい」の大切さがあったそうです。

どんなに忙しくとも、人を想う心さえあれば、たった一言の言葉、たった一枚の紙切れでも、人を救うことができるのです。

高橋 恵（サニーサイドアップ創業者） 一月刊『致知』 致知随想より

\* \* \* \* \*

私のおせっかいの原点には、子供時代の辛い経験がありました。

「何で戦死してしまったの。手がなくても足がなくても、生きて帰ってきてほしかった！」

そう泣き叫ぶ母のそばで、十歳の私は、姉と妹とともに、一緒に泣いていました。

良家に生まれた母でしたが、幼くして両親を、大東亜戦争で夫を亡くしました。戦後始めた事業もほどなく倒産。手のひらを返したような世間の冷たさに晒され、押しかける債権者に家財道具一切を持ち去られました。母の指から父の形見の真珠の指輪を強引にもぎ取る姿がいまも目に焼き付いています。

母はこの時、一家心中の瀬戸際にまで追い込まれていたのでしょうか。しかし、それを子供心に感じた時、ガタッという物音が玄関から聞こえたかと思うと、ガラス戸に一枚の紙切れが挟まっていました。そこにはこう書かれていたのです。

「あなたには三つの太陽（子供）があるじゃありませんか。

今は雲の中に隠れていても、必ず光り輝く時がくるでしょう。

それまでどうかくじけないでがんばって生きて下さい」

その手紙を読み聞かせながら、母は、はっと気がついて、ごめんね、ごめんねと謝って抱きしめてくれたのです。

おそらく私たちの窮状を見かねた近所の方だったのでしょ。

人間のちょっとした優しさに、人の命を救うほどの力がある――。この時の強烈な印象、そして一家を養うために身を粉にして働く母の姿が、私のおせっかいの原点となったのです。

しかし、苦しい生活は終わることなく、このままでは学校に通わせることもできないと、母は私を知人の家に預けることを決断。そして送り出された私を待ち受けていたのが壮絶な“いじめ”でした。

空腹を我慢し、冬は霜焼けで十本の指がただれていても雑巾がけ。手をついて謝っても、これでもかと足で頭を踏みつけられる……。あまりの仕打ちにトイレで泣き明かすこともしばしばでした。

その小窓から見えた空と、その中を自由に飛び交う鳥たちの姿、そして母に会いたいという哀しい思いは、いまでも忘れることができません。

「自由に大空を飛ぶ鳥のように世の中を自由に、自らの力で生きていこう、そして、人間として、わけ隔てない生き方をしよう」と十四歳の時に誓ったのでした。

いま思い返すと、その後社会に出てからの私は、子供時代の辛い体験と、母や見知らぬ人から受けた温かい愛情に突き動かされるように幸せを追い求め、無我夢中でおせっかいをばら撒いてきたような気がします。

「天知る、地知る、我知る。どんなに貧しくなろうとも、心まで貧しくなってはいけません」

「あなたには、あなたのいっぱい、いいところがあるじゃない」

苦しい生活の中で母が繰り返し唱えていた言葉です。母はそのとおり、本当に思いやりに溢れた人でした。無縁社会という言葉も聞かれますが、どんなに忙しくとも、人を想う心さえあれば、たった一言の言葉、たった一枚の紙切れでも、人を救うことができるのです。



困っているときや苦しい時にかけてもらった暖かい一言、いつまでも心に残ります。言葉は本当に不思議な力を持っていると思います。

去年は予期せぬ出来事が次々と降りかかり、かなり精神的に参ってしまいました。そして、更年期障害に特有の「うつ」症状。真剣にお祓いに行くことを考えました。そんな時に、以前から院内勉強会でお世話になっているトレーナーの方が心配して何度も福岡から励ましに来て下さいました。海外の出張も多く、とても忙しい方なので申し訳なかったのですが、お話しすることによってどれほど気持ちが楽になったのでしょうか。

また、別に昨年からお世話になっているコンサルタントの方がいらっしゃいます。この方も多忙を極めていらっしゃいますが、福岡での仕事のついでに、と毎月立ち寄って下さって、アドバイスをして下さいます。そしてメールや電話でも的確な指示を出して下さい、「プロ」の底力というものを実感しています。この方が5月末にスタッフ研修を行って下さいました。人は誰でも誰かの役に立ちたいという気持ちがある、というお話をなさいました。本当に些細なことでよいので、人が喜ぶことを毎日行くと人生がどんどん好転していくのだよ、と言われました。

私も人生後半戦に入り、今後どのような生き方をしていくべきかと常々考えています。多くの方にお世話になって今の自分があることに心から感謝し、少しでもご恩返しをしたく、毎日3つは人様に喜ばれることをしていきたいものだと思えます。