



みのり通信



患者様へのメッセージ

9月以降あまり暑い日もなく、そのまま秋になってしまった感じがします。今年も残すところあと3か月になりました。医院の玄関横の小さな庭もハロウインの飾りを置いて、楽しい雰囲気になっています。私事ですが、9月はブドウやナシをたくさんいただき、秋の味覚を満喫しました。ただ、日本の果物はアメリカやヨーロッパと比べて品種改良のためにかなり糖度が高くなっています。食べ過ぎるとコレステロールが上がるので注意が必要です。食欲の秋を迎えて体重も気になるころですが、よく噛んで食べることはダイエットにも繋がります。一口30回噛むことを心がけましょう。

先月勉強会のため、東京に行きました。羽田から中野の会場まで土のあるところを通ることはなかったのですが、昼食を食べるためにビルの外に出た時に虫が近づいてきました。デング熱のことが頭をよぎり、思わず手で追い払いました。アフリカではエボラ出血熱が猛威を振っているようです。感染症と言えば身近なものではインフルエンザがあります。なぜ冬になると流行するかご存知ですか？冬場は日照時間が短く、陽射しも弱くなりますね。そうするとビタミンDの血中濃度が下がり、免疫力が低下するからです。ビタミンDの濃度が低いとガンリスクが上がることも分かっています。日焼けを気にしすぎず、週に2, 3回はお日様に当たりましょう。また、今の時期からビタミンDをサプリメントで補っておくとインフルエンザや花粉症にも有効ですよ。

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

- **スポーツの秋**ですね！ スポーツで気をつけたいのが“**歯のケガ**”です。運動時の接触や転倒で、歯が抜れたり折れたりする事故が起こりやすくなります。
ところで、もし事故で歯が抜れたり折れた時、皆さんはどのように対処しますか？ **実はこの対処法だけで、折れたり抜けた歯をもう一度生かせるチャンスがあります。** そこで今回はこんな問題を出題！

事故で歯が抜けたり
折れたりした時、
“その歯を保存するの
に適した飲み物”は次の
うちどれでしょうか？

1



緑茶

2



水道水

3



牛乳

4



スポーツ
ドリンク



かぜ 風邪だと思ったら… もしかしたら「結核」かも?

「結核」と聞くと“昔の人の病気”と思われがちですが、現在でも年間約2万人以上が発病し、約2千人が死亡する国内最大級の感染症です。初期症状が「風邪」と似ているため発見が遅れてしまい、結果、症状が悪化して周囲の人の感染にもつながってしまいます。そこで今回は、改めて注意していただきたい「結核」についてお話しさせていただきます。

結核とは?

結核とは、結核菌が原因で起こる感染症のことです。今から約70年前は日本人の死因の第1位でしたが、一時、国内ではほぼ消滅したように影を潜めてしまいました。

しかし、約20年前から再び患者数が増え、日本は先進国の中でも患者率が高くなっています。結核菌は、感染者の咳やくしゃみと一緒に空気中に浮遊し、これを吸い込んでしまうことで感染してしまいますが、ただし、感染しても発病する確率は約10%で、感染しても発病まで半年～数十年かかる人もいます。以前までは、抵抗力が低い高齢者に多い傾向にありましたが、最近では若い世代にも広がっているようです。

初期症状は?

結核の初期症状は、風邪とよく似ているため見過ごされがちです。もし、**2週間以上咳が続いたり、症状が良くなったり悪くなったりを繰り返すような場合は**注意しましょう。次のような症状があれば、早めに医療機関を受診してください。

- 咳が2週間以上続く
- 微熱が長く続く
- 体がだるい、疲れる
- 胸部が痛む
- 体重が減少する
- たんが出る



感染しやすい場所は?

結核菌は空気中を漂っているため、換気が悪い場所では感染のリスクが高まります。感染している人がその場にいないとしても、結核菌だけが空気中に残り、いつの間にか感染してしまうケースもあります。最近では、ライブハウスやパチンコ店、インターネットカフェなどで感染する例も出ているそうです。特に次のような場所では気をつけましょう。

人が密集する場所

換気の悪い場所

人口の多い都市部

空気がこもり狭い空間

予防するには?

結核の感染や発症を予防するには、次のようなことを心がけてください。

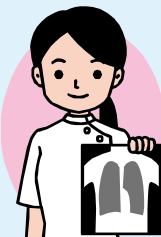
予防接種を受ける

幼児期の感染、発症時の重症化を防ぐために、**BCGの予防接種は生後1歳までに受けるようにしましょう。**BCGは人工的に結核菌に感染させ、結核に対する免疫を作ります。
(ただし、この効果は一生続くものではありません。)

早期発見につとめる

結核が疑われる場合は、感染を広げないためにも早めに医療機関を受診することが大切です。

また、**健康診断で定期的に胸のエックス線撮影を行う**ことで早期発見することができます。



体の免疫力を高める

免疫力が低下すると、体内に潜伏していた結核菌が発症してしまいます。**過度なストレスや過労、不規則な生活習慣などを見直して、免疫力を高めるように**しましょう。



たとえ結核を発症したとしても、現在では半年ほどの服薬でほとんどの人が治り、手術をすることもほとんどないそうです。もし気になる症状があるようなら、お早めに医療機関を受診しましょう。



歯のほなし

「親知らず」は抜いた方がいい？それとも残した方がいい？

「親知らず」は最も奥にあり、最後に生えてくる永久歯です。一番奥にあるので、歯ブラシがしっかり届きにくく、炎症などのトラブルもよく起こる歯です。これをお読みの方の中にも、親知らずは“残した方がいいのか？抜いた方がいいのか？”疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は「親知らずを抜いた方がいいケース」や、「抜かないで残す場合のケア方法」をお話させていただきます。



“抜歯”するケース



親知らずが生えてくる年齢は10代後半以降ですが、人によっては歯ぐきの中に埋もれていたり、生まれつき無かったりと個人差があります。また、現代の食生活の変化からか噛む力が弱くなり、顎の小さい人も増え、その結果、親知らずの生えるスペースがなくなって、半分だけ顔を出したり、曲がって生えたりするケースも多くみられます。親知らずは奥歯で磨きにくい上、生え方もさまざまなのでトラブルが発生しやすいのです。

次のようなケースでは、抜歯をすすめられる場合が多いでしょう。

- 歯ぐきに炎症や痛みがある
- 歯ならびに悪く影響している
- 食べカスがたまりやすい
- 斜めや横に向かって生えている
- 上下のうち片方しか生えていない



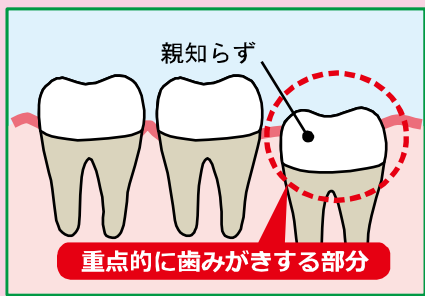
- 上下の歯が噛み合わない
- 大きなむし歯になっている
- 妊娠を希望している女性
- 頬の内側を噛んで傷つけてしまう



残す場合のケアのポイント

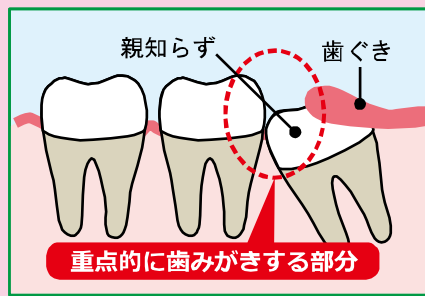
抜かずに残す場合、ポイントは毎日のハミガキで歯垢をきちんと取り除いて炎症を予防することです。ここでは「生え方別のブラッシングのポイント」をご紹介します。

正常に生えている場合



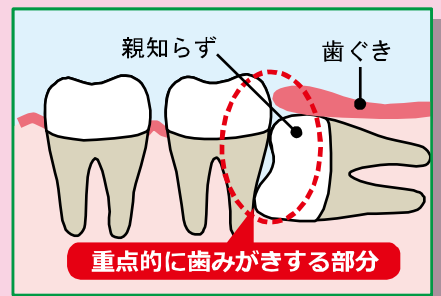
まっすぐ正しく生えている場合は、親知らずの奥と歯ぐきの境目をていねいにブラッシングしましょう。

傾いて生えている場合



隣の歯に向かって傾いて生えている場合は、その接点の汚れを横にかきだすようにしっかりブラッシングしましょう。

歯ぐきの下に埋もれている場合



歯ぐきの下に埋もれていて顔を出していない場合は、親知らずのひとつ手前の歯の奥側にしっかりとブラシを当ててブラッシングしましょう。

正常に生えていない親知らずは“噛む”という歯の役割を果たしていない上、しっかりケアしないとむし歯や歯周病にもかかりやすくなります。気になる親知らずがある方は、お早めにご相談ください。

クイズのこたえ 3 牛乳

抜けてしまった歯は、できるだけ早く牛乳の中に入れて30分以内に歯科医院へ持っていきましょう。本来ならば、“歯牙保存液”と呼ばれる専用の保存薬がありますが、ない場合は冷たい牛乳でも代用できます。ポイントは歯を乾燥させないようにして、歯ぐきに埋まっていた根の部分には触らないことです。



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

目からウロコ!

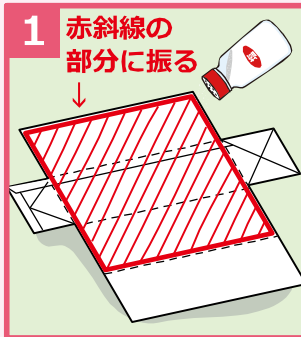
家事の裏ワザ!

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。★



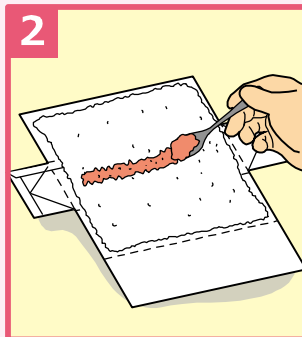
牛乳パックで簡単おにぎりメーカー

秋はレジャーや運動会など行楽弁当を作る機会も多くなりますよね。そんなお弁当の定番といえば「おにぎり」ですが、たくさんのおにぎりを握るのは意外と手間がかかるもの…。そんな時は“牛乳パック”を利用すれば一度にたくさんのおにぎりを作ることができますよ。



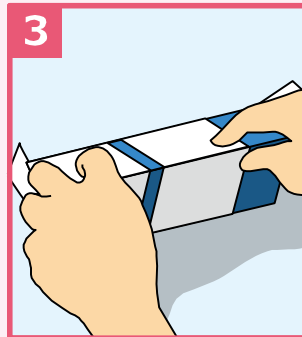
1 赤斜線の部分に振る

①牛乳パックを切り開き、ご飯を乗せる3面に水と多めの塩を振ります。



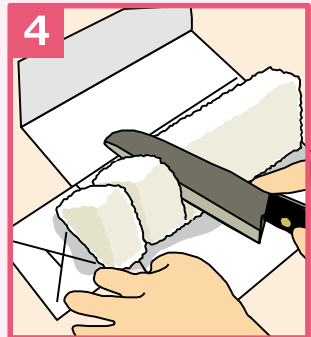
2

②4膳分のご飯と具を乗せます。



3

③前後左右を同時に巻き上げ、ギュッと力を加えて形を整えます。



4

④包丁で切り分け、海苔で巻けば出来上がりです。

か 噛むかむ

お料理 レシピ



か 噛むかむ
ワンポイント

ぎんなん入り炊き込みごはん

【材料】(2人分)

- 米・水 各1合
- ぎんなん(ゆでたもの) 40g
- まいたけ 50g
- 鶏もも肉 30g
- 昆布(5cm×5cm) 1枚
- 塩 小さじ1/4

【作り方】

- ① 米は研いで、水とともに炊飯器の内釜に入れておく。
- ② まいたけは細かくほぐし、鶏もも肉は約1cm角に切る。
- ③ ①に塩を加えて混ぜ、昆布、ぎんなん、②を入れて炊飯し、炊き上がったら器に盛る。

栄養価(1人分)

- エネルギー.....338kcal
- 食物繊維.....1.5g
- 塩分.....0.9g

具をたくさん炊き込んだご飯は噛み応えがあり、さらに腹持ちのよい主食になります。ポイントは薄味に仕上げることです。薄味にするためには、だしの素となる昆布を入れたり、旨味が豊富なきのこや鶏もも肉を具材にすると良いでしょう。

「佐賀のがばいばあちゃん」に学んだがばい人生観

島田洋七（しまだ ようしち）

『致知』2006年11月号 特集「言葉の力」より

漫才コンビ「B&B」で一世を風靡し、いまも幅広い活動を続ける島田洋七さん。その支えになっているのは、幼き日、ともに暮らした佐賀の祖母の言葉だった。

島田さんの心にいまなお残り、著書を通じて多くの人の心を つかむその言葉や人生観とは――。

僕は広島で生まれて間もなく父親を原爆症で失い、母が居酒屋をやって一所懸命育ててくれていました。だけど家で留守番をしていると母が恋しくってねえ。夜中に家を抜け出しては、スラム街を歩いて店まで母に会いに行くものだから、母も心配になって、佐賀の田舎にいたばあちゃんのところに預けられることになったんです。8歳の時でした。

（――ああ、そういう事情で）

しかし、僕がばあちゃんに預けられたタイミングは最悪でした。女手一つで7人の子を育て上げたばかりで、やっとなんか肩の荷が下りたところだったんです。

でもまだまだ貧しい時代でしょう。子どもたちも自分のことで精いっぱいばあちゃんに仕送りできる余裕はないから、家計は当然苦しい。夕飯も食べられない日もあったくらいだった。

だからばあちゃんにとって、育ち盛りの僕を預かるなんて、苦勞を背負い込む以外の何ものでもなかった。でもばあちゃんは、夫を亡くして懸命に働いている娘の辛さがよく分かっていたから、断らなかったんです。

（――それがおばあ様との生活の始まりだったのですね）

僕はある時ばあちゃんに、「うちって貧乏だけど、そのうち金持ちになったらいいね！」

と言ってみたことがあるんです。するとばあちゃんはこう言うんです。

「何言うとするの、貧乏には2通りある。暗い貧乏と明るい貧乏。うちは明るい貧乏だからよか。それも、最近貧乏になったのと違うから、自信を持ちなさい。うちは先祖代々貧乏だから。

第一、金持ちは大変と。いいものを食べたり、旅行に行ったり、忙しい。それに、いい服着て歩くから、こける時も気づいてこけないとダメだし。その点、貧乏で最初から汚い服着てたら、雨が降ろうが、地面に座ろうが、こけようが、何してもいい。ああ、貧乏でよかった」

（――辛い貧乏生活も、知恵で明るく乗り切っていたのですね）

本当は、絶対に辛かったと思いますよ。でも見せなかったね、暗いところは。やっぱり七人も小さい子どもがいる時に、自分が泣いたら子どもは終わっちゃうじゃないですか。だから絶対に泣くところは見せなかった。逆にケラケラ笑っていました。

ご飯の時も、「こんなに食べるものがない家庭も珍しかばい」って笑うんですよ。僕もよく分からなかったけれど、笑うしかないから一緒に笑っていました。アハハハッて（笑）。

とにかく命懸けで育ててもらったものね。大きくなるにつれて、そういう苦勞がだんだん分かってくるんです。いまになって気づくこともあるし。

「飯食わんか」って言われて、「ばあちゃんは？」と聞くと、「食べた食べた、もう腹いっぱいになったから食べな」と。

でも、炊事場にはばあちゃんの箸がないもんね。ああ、ばあちゃん食ってないやっ。

（――孫に食べさせるために……）

.....

そういうばあちゃんを周りのたくさんの人が応援していました。

7人もの子どもを育てた上に、60を越えても孫の僕を預かって苦勞している大変な頑張り屋ということで、近所でも有名だったからね。

例えば、豆腐屋さんが来るとばあちゃんはいつも僕に、売り物にならない崩れた豆腐を半額の5円で買わせにやっていたんです。ところが、崩れた豆腐が一つもない日があってね。家に戻ろうとすると、「あつたよ！」って呼び止められたんです。振り向くと、豆腐屋さんが手で豆腐をつぶすところがちらっと見えた。



.....

そんなばあちゃんの人生観の中でも、僕がとりわけ影響を受けたのは、人を羨ましく思わない、という姿勢です。見えを張らないということ。これができたら人生どんなに楽か。

(——人を羨ましがらず、見えを張らない)

はい。自分の分を過ぎたことを求めるから、余計な悩みを抱え込むんです。うちはこれでええねん、と言ったらそれでええんです。

50代のおっさんが一流企業をリストラになったら、コンビニでバイトでもすりゃいいんですよ。そのほうが人間大きく見えるって。それをやりながら本当にやりたい仕事を探したらいいんです。家でふさいでおっても一文にもならんのだし。

僕みたいに芸能界にいと、どうしても浮き沈みというのがあります。でも僕は全然平気。だって売れてチャホヤされている時だけが人生とは思わんしね。

仕事がなくバイトしてもいいんですよ。そうやって自分のやるべきことをちゃんとやっていたら、きっとまたチャンスがやってくる。僕はそう信じているから。ばあちゃんも言っていました。

「人間は死ぬまで夢を持って！その夢が叶わなくても、しょせん夢だから」って。

(——ああ、死ぬまで夢を持って)

僕がばあちゃんとの暮らしの中で一番学んだのは、楽しく生きるすべじゃないかと思います。いまの人は、楽しく生きるって案外難しいもんだと感じているんじゃないでしょうか。

でも、人のことを羨ましがったり、見えを張ったりせず、自分の夢に向かってやるべきことをしっかりやっていたら、誰もが明るく、楽しく過ごせるんじゃないかな。

.....

「佐賀のがばいばあちゃん」は映画化されたので、ご覧になった方もいらっしゃると思います。私は母が買ってきた本を読みました。今と違って女性が働こうにも仕事なかった時代。そして電化製品が登場する前の女性の家事労働は今と比べ物にならない程大変だったと思います。極貧の生活の中でも明るく振る舞うことのできたこのおばあちゃんに女性の真の強さを感じます。

今年自分が50歳を過ぎ、今まで生きてきたよりも残りの人生の方が確実に少ないという現実を肌で感じるようになり、いろいろと考えるようになりました。知識欲はまだ衰えていませんが、物欲はかなり少なくなり、人と比べたり競争するということに意識が向かなくなりました。シンプルな暮らしと、精神的なゆとりと思索する時間がほしいと切に思うこの頃です。

また、親が死亡した後の片付けはとても大変で、それを手伝ってくれる業者さんもあるそうです。日常生活に必要なものは大して多くはありません。物を残して子供に迷惑をかけるより、生き方を残せたら、と思います。