

みのり通信

平成 29 年 3 月号

みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

院長より

寒い冬も過ぎ、春を迎えました。待合室もお昼くらいからぼかぼかしています。3月は進学や就職の前に治療に来られる方、春休みで帰省してくる学生さんでとても忙しい月です。それぞれに希望を持って進んでほしいと思います。

2月2日は当院の開業記念日でした。毎年、お赤飯を炊いて持ってきてくださる患者様、ふわふわのたて巻きを届けてくださる患者様、今年もお心のこもったお祝いをいただきました。近畿地方に転居なさった患者様からもお祝いのお菓子をいただきました。開業した日を覚えていて下さることに感謝です。スタッフからも素敵なプリザーブドフラワーをプレゼントされました。15年を迎え、改めて身の引き締まる思いです。毎年、学会や研修会には数多く参加し、教材も購入しますが、習いばなしや積読になっていることがほとんどです。今年は今一度学んだことを整理し、臨床に応用できるよう、そして患者様のニーズにお応えできるよう努力を続けてまいります。

ところで、私事です。1月15日の誕生日以来、甘いものを断っています。1年程前に有機酸検査という体の代謝を調べる検査をしました。腸内環境がかなり悪く、それは砂糖の影響であろうことが分かっていたのですが、夜遅くまで仕事をしているとつい間食をしてしまう日々でした。こじつけのようですが、次女が受験生になるため、私も何か我慢しようと、1年間甘いお菓子を断つことにしました(会食の時などは例外ですが)。娘はとても迷惑しているようです。でも、ただ止めるだけでは面白くないので、採血を定期的に行い、体がどう変わっていくのかを確かめていきます。途中経過をニュースレターでもお知らせしますね。



リラクゼーションカプセル

花粉症の季節になりました。PM2.5も大陸からやってきます。私たちの身体は食品添加物、農薬など様々な有害物質にさらされています。それらを体から除去するためには汗をかくことが大切になります。でも、寒い季節は特に汗をかくことが少なく代謝も落ち気味です。また日常生活の中で汗をかくほど運動することはなかなかありません。

そこで私たちの身体の中に溜まった物をデトックスしましょう。デトックスとは、体内から毒素や老廃物を取り除く事を言います。

ここで注目!!当院では洋服を着たまま身体の芯から温めて気軽にデトックスでき、寝ているだけで有酸素運動ができるリラクゼーションカプセルが医院2階にあります。

- ◆不眠や睡眠不足の方 ◆便秘気味の方 ◆冷え症の方
- ◆肌荒れ、ニキビにお悩みの方 ◆肩こりの方 など

さらに!!高濃度酸素吸入(エアナジー)やラドン吸入との併用もオススメです。一緒に高濃度酸素を吸うと活性酸素(毒素)を除去し乳酸を分解してくれるので、疲れやコリの解消になります。また、20分の酸素吸入は80分と同様の脂肪燃焼効果もあります。ラドン吸入は、癌、リウマチ、神経疾患などに効果があります。リラックスした時間をお過ごしになりたい方、疲労回復にご興味のある方など、ぜひお試しください。



一昔前は歯医者さん=怖いというイメージがあったためか、診療室で泣く子供さんがいらっしやいましたが、最近は何の子もお利口さんにお口を開けてくれます。

先月、とても可愛い姿の子供たちの姿に思わずシャッターを切りました。お母さまの許可を得て、このお便りに掲載させていただきました。

子どもたちの未来のために、虫歯予防とお口の機能を健全に育てていくお手伝いをさせていただきます。



日本人の悲しみを共有し、日本人に感服する。

出典は JICA ホームページより

「ベトナムで広がる支援の輪 ―日本人を勇気づけたい―」 から抜粋

HaMinh Thanh さん（警察官、在日ベトナム人で日本に帰化）は、福島県警察庁を支援するために被災地に入った。彼がベトナムの友人に伝えた日本人の人情と強固な意志を象徴する小さな子供の話に、我々ベトナム人は涙を流さずにはいられなかった。

福島第一原発から、約 25 km離れた地点にいる Thanh 氏は、最も過酷な状況における日本人の人情と強固な意志に関する感動的な物語を話した。



私は治安確保のために福島に派遣されたものの治安自体はかなり安定している。地域住民は保安チームを結成し、お互いに大変よく助け合っている。仮に盗難しようとする者がいても、簡単にはできない。そのため、この数日間、自分は主に被害者の埋葬と食料分配の手伝いをしている。

死者が余りにも多い。初日に、警察官が黙祷し、あまりにもひどい惨状に涙したが、今は泣く時間もない。

中国の Global News という新聞の Vuong Hy Van 記者が 3 月 17 日に、取材のために自分に一日同行した。倒壊した建物を通ったとき、数千万円の紙幣が濡れて広い敷地内に散乱しているが、誰もが拾おうとしていなかった。Vuong Hy Van 氏は「50 年後、中国の経済レベルは世界一になれるかも知れないが、今の日本人のような意識や国民的な高いマナーのレベルに達せられるだろうか……」と話した。

この数日間、自分は災害における人々の感情的な人情を目の当たりにしている。東北大卒の工学博士であり、髪の毛に白髪が混ざる自分が恥ずかしく思うような出来事があった。

3 月 16 日の夜、被災者に食料を配る作業を自治体に手伝うために自分は小学校に派遣された。人々の長い列の中で、9 歳ぐらいの子供を見かけた。彼は短パンと Tシャツしか着ていない。非常に寒い気温で、彼が列の最後にいるため、僕は彼の番になれば、配る食料もな

いと心配し、近寄って話を聞いてみた。

彼は体育の時間の最中に地震と津波が来た。その近くで仕事をしていた彼の父親が学校に駆けつけた。学校の3階のベランダから彼は父親と車が水に飲み込まれたのを見た。自宅が海岸のすぐ近くにあり、母と弟/妹も避難できなかつただろう。肉親について話すとき、彼は急いで顔を振り、涙を拭き、声を震わせた。

彼が寒そうに震えているのを見て、自分は警察のコートを脱いで、彼に羽織り、夕食のパックを渡した。彼がすぐに食料を食べると思っていたが、彼は配給用の食料箱の中にパックを置いて列に戻った。僕のびっくりした眼差しに対して、彼は「ほかの多くの人が僕よりもおなかをすかせているだろうから、そこに入れて、公平に配ってもらおうように」と話した。

それを聞いて、私は急いで顔をそらし、涙を隠した。最も困難な時に、9歳の男の子が大人の私に、人としての道を教えてくれるとは思ってもよらなかった。

9歳の男の子でも、忍耐強く、困難を耐え、他人のために犠牲になることが出来る日本という民族は、きっと偉大な民族だと思う。日本は、最も困難な状況に直面しているが、少年のときから自分を捨てることのできる国民性のおかげで、必ずやより強く再生するに違いない。

3.11. 家々を飲み込んでいったあの凄まじい津波の映像はまだ記憶に新しく、昨年の熊本の地震と共に自然災害の怖さを感じずにはられません。そして、その後知らされた様々なエピソードに涙したものです。今回ご紹介したこの話しも胸に迫るものがあります。外国では略奪や暴動が起きてもおかしくない状況でしょう。9歳の子供でさえも、このような礼節を持った行動ができる。日本人は世界に誇れる民族だと思います。けれども、福島から避難している子供が虐められているケースが相次いでいるという報道も見かけます。人が困っている時に手を差し伸べる。そのように子供たちが育ってくれることを願わずにはられません。





今月の美的エッセンス

★ここでは、皆様の美容と健康をサポートするための
おすすめ美容成分や注目の栄養成分などを紹介していきます。

鉄、亜鉛、銅

貧血気味の方が不足しているのではないかとまず疑うのは、鉄分です。鉄は、赤血球に含まれるヘモグロビンの重要な成分で、鉄が不足すると、体内の酸素の運搬に支障が出るため、免疫機能が低下したり、疲れやすくなったりします。鉄は吸収率が低く、女性は特に生理期や妊娠中に欠乏しやすいため、気がけて摂取しましょう。鉄の中でも吸収率が高いヘム鉄をビタミンCと一緒に摂るのがおすすめです。

また、銅が不足すると、鉄がヘモグロビンに合成されなくなり、鉄欠乏性貧血になり、また髪や皮膚の他骨や軟骨の健康が阻害されます。銅は活性酸素の中和もしてくれます。きちんとした食生活を送っていれば、不足することはありません。

そして、赤血球の成分である亜鉛も不足すると貧血を引き起こします。亜鉛は汗や尿と一緒に排泄されるため、いつの間にか不足してしまっていることもあります。亜鉛を多く含む食材は、牡蠣などの魚介類、チーズ、大豆製品など動物性の食品に多く含まれるため菜食主義の方も不足しがちです。亜鉛不足は味覚障害も引き起こす場合がありますので、注意しましょう。

フロイデ日記



ご存知の方もありますが、実は、1月早々に帰宅途中に自転車で転倒し、こめかみにキズを作ってしまった。



幸いなことに、怪我したのはそこだけで、骨折もしておらず、あとは体のあちこち打撲程度で済みました。

あとから他にも痛くなったりするのだろうと心配しましたが、通院日数も短くて、ホッとしました。

久しぶりの大怪我に、その時は自分でもちょっと呆然となつてしまい、どこか折れたのではないかと思いましたが、子どもの頃は転んで腕の骨にひびが入ったこともありましたが、今回骨折せずに済んだのは、去年から飲み始めたビタミンDのおかげかもしれないと、勝手に思っております。

痛いのは苦手なので、先生に「試しに注射とか点滴とかしてあげようか？」とおっしゃっていただいても、怖くて遠慮してしまうのですが、サプリメントなどは自分に必要かと思ったら、痛くもないから飲んでみようという気になります。

アレルギー対策とカルシウム対策にいいと聞いて始めたビタミンD、お肌にいいと言われたらアスタキサンチン配合のアスタリールなどなど。考えたくはないですが、もうアラフォー。だけど、どっちかと言えば年より若く見られるのは、それなりに飲み続けているおかげかなあと思ってしまっています。



3/19 は、さが桜マラソン

走る?それとも応援する?

あなたを笑顔にする
フロイデ 3 つの約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



そろそろ花粉症が気になられている方も多いのでは？アレルギーなどの皮膚疾患でお悩みの方におススメのお肌に優しいファンデーションで、ストレスフリーになりませんか？

皮膚科医が開発したミネラルファンデーションは、お肌に負担をかけません。

