



# みのり通信

## 平成29年4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

新学期が始まりました。毎年のことですが、3月は高校や大学受験の子供さんの合否報告にドキドキします。今年も志望校に無事合格したという嬉しい報告をいくつもいただき、ほっとしています。高校、大学とたくさんの夢を抱いて頑張ってほしいと思います。

先月、1年間お菓子を辞める宣言をしたことを書きました。今、2か月以上甘いものを食べていません。体がどう変化するかを調べようと、実行する前に医院2階にある体組成計と骨密度計で計測し、採血も行いました。1年半前は「やや痩せ」だったのに、今回は「隠れ肥満」と出たこと、血液検査でコレステロールがかなり高くなっていったこと(昨年人間ドック学会では高くても問題ないと声明を出しましたが)、骨密度が低かったことなどに危機感を覚え、ここで生活習慣を変えなければ、という転機にもなりました。2か月经ち、何となく背中がすっきりしてきたような気がしています。お腹はまだポッコリしていますが、窮屈だったスカートに少しゆとりが出てきました。継続して頑張ります。

そして、嬉しいことがありました。メンテナンスに通ってくださっている男性の患者様が、先月のニュースレターをお読みになって、ご自分も平日の晩酌とお菓子を辞めたそうです。そのお口の中には大きな変化が起こっていました。今までと比べると唾液がサラサラしていて歯垢も格段に減っていました。担当衛生士もその変化に驚いていました。唾液は血液と同じ情報を持っています。血糖値が高ければ当然唾液中の糖分も高くなるのでお口の中がベタベタするのです。糖分とタンパク質が結合して AGE という糖化物質を作るのですが、これが糖尿病・動脈硬化・骨粗鬆症・認知症・皮膚の老化など様々な問題を引き起こすのです。写真は骨の糖化モデルです。糖化した骨は変色して脆くなっているのが分かります。日々の食生活がいかに大切であるかご理解いただけたと思います。

↓ 正常な骨

↓ 砂糖をたくさんとった骨



「すこやかメッセージ」という乳酸菌のサプリメントメーカーが発行している季刊誌があります。1月にインタビューを受けてお口の健康についてお話ししました。

糖分との関係について載っていますのでご希望の方は受付にお申し付けください。



## 毛髪ミネラル検査

先月、デトックスについて書きました。現代生活においては、様々な有害物質の影響を受けています。大気中の汚染物質、食品添加物、洗剤などから様々な有害物質が体の中に入ってきます。中でも有害金属は体の不調を引き起こす原因となり、また簡単には体の中から排除できない、とても厄介な物質です。代表的な物に水銀や鉛、アルミなどがあります。水銀は歯の詰め物、マグロなどの大型魚から、鉛は水道管や白髪染め、アルミは鍋や制汗剤、食品などから体に取り込まれます。毛髪検査で体内の有害ミネラルと必須ミネラルを調べることができます。ごく少量の毛髪を切って検査機関に送るだけです。歯科医師は患者様の治療を通してかなり水銀に汚染されます。私も最高レベルの水銀濃度でしたが、アルファリポ酸というサプリメントを飲んで、数年間かけて減らすことができました。病院では異状がないと言われても、何となく体調がすぐれないということがありませんか。

もしかしたら有害金属の影響があるかもしれません。毛髪検査ご希望の方はお声をかけてくださいね。(内山)

## スタッフより



おしゃべり大好き、石丸です。  
先日、専門学校時代の友人の結婚式に  
いきました。新郎新婦らしい素敵な結婚式で、  
2人の幸せそうな笑顔をたくさん見る事ができ  
私の方が幸せいっぱいになりました

# 喜びの種をまく

「小さな人生論」(藤尾秀昭著)より

仏法に「無財(むざい)の七施(しちせ)」という教えがある。財産がなくても誰でも七つの施しができる、喜びの種をまくことができるという教えである。財産がなくて、どうして施しができるのか。何を施せるのか。

『雑宝蔵経(ぞうほうぞうきょう)』は、『仏説きたもうに七種施あり。財物を損せずして大果報を得ん』として、七つの方法を示している。

- 一は「眼施(げんせ)」— やさしいまなざし。
- 二は「和顔悦色施(わがんえつじきせ)」— 慈愛に溢れた笑顔で人に接する。
- 三は「言辞施(げんじせ)」— あたたかい言葉。
- 四は「身施(しんせ)」— 自分の身体を使って人のために奉仕する。
- 五は「心施(しんせ)」— 思いやりの心を持つ。
- 六は「床坐施(しょうざせ)」— 自分の席を譲る。
- 七は「房舎施(ぼうしゃせ)」— 宿を貸す。

大きなことでなくともいい。人は日常のささやかな行いによって喜びの種をまき、花を咲かせることができる。釈迦は教えている。自らのあり方を調べよ、という教えでもあろう。

「無財の<sup>ほどこし</sup>施」の教えで思い出すことがある。日本のペスタロッシーといわれた東井義雄(とういよしお)先生からうかがった話である。

ある高校で夏休みに水泳大会が開かれた。

種目にクラス対抗リレーがあり、各クラスから選ばれた代表が出場した。その中に小児マヒで足が不自由なA子さんの姿があった。からかい半分で選ばれたのである。

だが、A子さんはクラス代表の役を降りず、水泳大会に出場し、懸命に自分のコースを泳いだ。その泳ぎ方がぎこちないと、プールサイドの生徒たちは笑い、野次った。

その時、背広姿のままプールに飛び込んだ人がいた。校長先生である。

校長先生は懸命に泳ぐA子さんのそばで、「頑張れ」「頑張れ」と声援を送った。

その姿にいつしか、生徒も肅然となった。

こういう話もある。

そのおばあさんは寝たきりで、すべて人の手を借りる暮らしだった。そんな自分が不甲斐ないのか、世話を受けながらいつも不機嫌だった。

ある時一人のお坊さんから「無財の七施」の話を聞いたが、「でも、私はこんな体で人に与えられるものなんかない」と言った。

お坊さんは言った。

「あなたにも与えられるものがある。人にしてもらったら、手を合わせて、ありがとうと言えばよい。言われた人はきっと喜ぶ。感謝のひと言で喜びの種をまくことができる。」  
おばあさんは涙を流して喜んだという。

「喜べば喜びが、喜びながら喜び事を集めて喜びに来る。  
悲しめば悲しみが、悲しみながら悲しみ事を集めて悲しみに来る。」  
若い頃、ある覚者から教わった言葉である。  
喜びの種をまく人生を送りたいものである。

最後に、東井先生からいただいた詩を紹介したい。

雨の日には雨の日の  
悲しみの日には悲しみをとおさないと見えてこない  
喜びにであわせてもらおう  
そして  
喜びの種をまこう  
喜びの花を咲かせよう  
ご縁のあるところ  
いっぱい……



毎月「みのり通信」にどのお話を書きようかと考えますが、致知出版の本を選ぶことが多いです。自分の生き方を反省したり、勇気づけられたりと人生の様々な場面で役に立ってくれる本がたくさんあります。2月に致知出版社の方がお出でになり、この水泳大会のお話を当院のスタッフに読んでくださり、本には載っていないプラスアルファの話を教えて下さいました。体の不自由なA子さんが水泳大会で代表選手に選ばれたというのははじめのようなものです。A子さんはお母さんに「できない」と言って泣きましたが、普段は優しいお母さんが今回は何も言ってくれなかったそうです。お母さんは将来親がいなくなったらこの子は一人で生きていかねばならないのだから甘やかしてばかりではいけないと学校に相談することをしなかったのだそうです。お母さんもどんなにつらかったでしょうか。当日、プールの中でなかなか進むことのできない彼女に対して野次や嘲笑がある中、校長先生が飛び込んでゴールまで励まされ、暫くするとプールサイドから「頑張れ」という大声援が起こったそうです。実はこの学校はかなり荒れていたそうですが、この水泳大会以後がらりと変わったそうです。人に対する思いやりや優しさを身をもって体験したからではないでしょうか。

「無財の七施」。簡単なようでとても難しいことです。家族や周囲の人に対して、日々優しいまなざしや笑顔、温かい言葉で接しているのでしょうか。ささやかな日常の中にも自分を磨く修練の場が用意されているのだと思ったことでした。



## 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。

### ナトリウム・カリウム

身体を構成する内液と外液に含まれ、水分や成分の濃度を調整する役割を果たすのが、ナトリウムとカリウムです。2つがバランスをとることで細胞内の浸透圧を一定に保っています。

ナトリウムは、食塩の主成分なので、塩分の摂り過ぎは血液中のナトリウム濃度が高くなり、これを薄めるため水分が流れ込み血液量が増え、血液を送り出すための強い力が働きます。一方カリウムは、ナトリウムが過剰になった時に腎臓でナトリウムが再吸収されるのを防ぐ働きをしています。ナトリウムが増え、カリウムが不足すると、高血圧を引き起こしてしまいます。

またミネラルが不足すると足がむくんだり、つったりすると言われます。特に、ナトリウムとカリウムは筋肉の収縮と弛緩に大きくかかわってきます。寝ている間に足がつったり、むくみがなかなか取れない人は、運動不足とともに、ミネラル摂取に気を付ける必要があります。

現代人は、ナトリウム不足は心配なく、過剰に摂取してしまっている傾向にあります。反対にカリウムは熱による調理で失われてしまう割合が大きく、不足しがちです。料理は薄味にして、煮汁ごと食するようにしましょう。

## フロイテ日記

気温も高くなり、ずいぶん過ごしやすくなったので、お散歩やお出かけもしやすくなりました。

庭先が明るく色づいているので、寒い冬の間とは違い、この季節は自転車通勤も少し楽しみができます。

ところが、今春、とうとう本格的に花粉症デビューした私。外から帰ると、くしゃみが止まらず、ティッシュペーパーのたまりがてんこ盛り。「一体、何枚ティッシュペーパーを使えば気が済むんだろう？」と、嫌になります。

以前検査して、花粉症の結果が出ていましたが、昨年までは「本当に私は花粉症なんだろうか？」と疑うほど。今年は頭痛もひどく、鼻水もたくさん出ますが、鼻が詰まっているせいか、一日ボーっとしてしまうこともあります。

実は、その時の検査で、米アレルギーも判明し、お米が大好きな私は、「生粋の日本人なのに、米どころ佐賀に生まれて、白いご飯が食べられないなんて！」とショックを受けました。

好きだからと食べ過ぎてはいけないという話は聞いたことがありましたが、まさかお米のアレルギーなんてものがあるとは驚きました。

最近アレルギー持ちの人が増えていますが、インスタント食品や加工食品などの添加物を摂ることが多くなり、また食ではなく高たんぱく高カロリーの欧米食を食べるようになったことが原因とも言われています。

和食が世界遺産にもなったことですし、自分の食事もまた少しは見直さないとイケないかなと思っています。

# HAPPY EASTER



あなたを笑顔にする  
フロイテ 3 つの約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千円以上の時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



エステの回数割引を始めました。長く利用していただくために、そしてつづけるほどお得になる制度です。メニューは現在3種類。  
1回でも汚れすっきり、ベーシックコース。特殊な光でしっかりお悩みケア、BeamOn アンチエイジングコース。そしてビタミンCをたっぷり浸透、高濃度ビタミンコース。メディカルサロン独自のメニューを体験ください。