

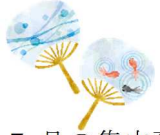


# みのり通信

平成 29 年 8 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

7月の集中豪雨で朝倉や日田方面では大きな被害が出ました。家族や家を失った方々のお気持ちを考えるといたたまれない思いです。幸いなことに、昨年の地震でも今回の大雨でも佐賀県は難を逃れました。穏やかな日常生活を営むことができていることに感謝しなければなりませんね。

先月、体の糖化度を測定する機械をあるメーカーが持ってきました。血液中の余分な糖分がタンパク質と結合して AGE という物質を作ります。AGEは動脈硬化、認知症、糖尿病、骨粗鬆症など様々な疾患の原因物質です。以前このニュースレターにも書きましたが、私は1月中旬からお菓子断ちをしています(お客様と食事する時のデザートや患者様からいただいたお菓子は少量口にしますが)。半年近くお菓子をほとんど食べていないのできっと良い数値が出るだろうと思っていたところ、A~EランクのD判定でびっくりしました。その数日前に当院2階にある体組成計でチェックした際は1.5kg痩せて、体脂肪も2.2%減っており、お菓子断ちの効果だと喜んだのですが、体の中に蓄積したAGEを減らすには運動が一番だそうです。忙しさを理由にほとんど運動していないことを反省しました。それでも、お菓子を止めたことで隠れ肥満から脱却できたことは一つの成果でした。

ところで、動脈硬化の指標となるホモシステインという言葉をご存知ですか？これは一般の採血項目には含まれないことが多いので、測定したことのある方は多くないと思います。8以上だと要注意。ホモシステインとAGEは密接に関連しています。メンテナンスに通われている患者様はお分かりだと思いますが、定期的に歯周組織の検査を行っていますね。口腔粘膜は全身を映し出す鏡です。歯ぐきから血が出るということは組織が脆弱で、糖化が進んでいたり循環器系等に何らかの問題が潜んでいる可能性があるということです。当院でホモシステインを測定することができますので、ご興味のある方はお声がけください。

## 『糖化』

タンパク質と糖が結びついて、身体の「さび」「こげ」がつけられること。

### 血管で糖化が起こると…



ホースにヘッドロが溜り、水が流れなくなるようになってしまうことが体の中で起こる。

→つまった先に栄養素が行かなくなるので、細胞が死んでしまう。

## メール会員登録は

## お済みですか??



携帯電話をお持ちの皆様!!

みのり歯科診療所ではメール会員登録を行っています。

メール会員になっていただくと、

ご予約日の2日前及び当日の数時間前に、メールにてお知らせをお送りします。

予約の日時をうっかり忘れてしまったりすることがなくなりますよ!! 受付にお尋ねくださいね。

**ご協力のほど  
よろしくお願い致します!**



## スタッフより



はじめまして!!

新しく入りました副島亜希子です。3月に専門学校を卒業し、歯科衛生士になることができました。

好きな食べものは、うどんとプリンです。

一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します!!



## 『自分の花を精いっぱい咲かせる生き方』

鈴木秀子・著

シスターとして60年間、人々の苦悩に耳を傾け、その心に寄り添い続ける鈴木秀子先生。本書は、そんな著者が8年にわたり手掛ける月刊『致知』の人気連載「人生を照らす言葉」から、辛さ苦しさを乗り越えた人たちの体験談を中心に精選し、再編集を施した一冊です。

本書に収録された25の物語の中から、マザー・テレサについて綴られた一篇をご紹介します。

---

アメリカ人のある神父の話です。

彼は若い時、インドのマザー・テレサの「死を待つ人の家」でボランティアに従事していました。

そこでの彼の役割は、風呂に入れられた病人をバスタオルで受け止めることでした。

ところが、始めたばかりの頃、痩せこけて体が変形した男性が目の前に現れ、思わず後ずさりしてしまうのです。

後ろに並んでいたボランティアの人から強く背中を押され、勇気を振り絞って男性を抱きかかえました。怖じ気づく神父を見るに見かねたのでしょう。

マザーが代わりに男性を受け止め、体を拭いながら

「あなたは大切な人です。あなたは神様から許されて愛し抜かれています」

と静かに語り掛けました。

死人同然の男性がうっすらと目を開いて微笑みを浮かべたのは、まさにその時でした。

「たとえ死の間際であっても、憐れみや同情ではなく一人の人間として対等に接してくれる人が側にいるだけで、人は温かい愛に満ちた心に生まれ変わることができるのですね」

神父は私にこのように話してくれました。

マザーの何気ないひと言によって人が甦っていく瞬間を目にしたことは、神父にとって終生忘れがたい出来事であったことは間違いありません。

マザーが死にゆく男性に施したのは、何も特別なことではありません。

一人の人間として敬い、神様から愛されていることを祝福した、それだけのことです。

しかし、そのひと言は苦しみと絶望の間を彷徨っていた男性には、何よりの喜びであり、力となるものでした。

よき人生は小さなことの積み重ねです。

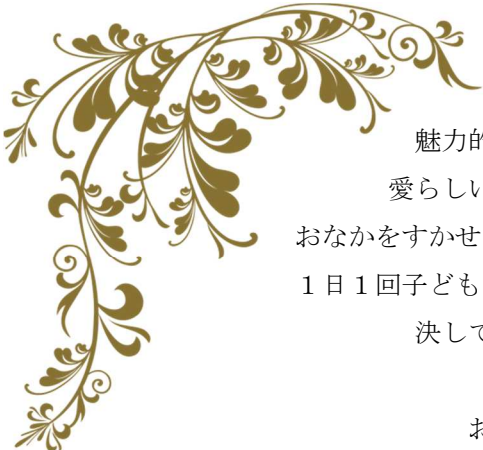
身近な人とさりげなく心を通わし、相手に敬意を持って接するという小さな行いの中に、大きな喜びを感じ取れる人間になりたいものです。



今までにも何度かこのニュースレターでマザーテレサに関するお話しを取り上げたことがあります。どうしてあのように私欲を捨てて人のために尽くすことができたのでしょうか。私など、若い時に比べれば物欲は減りましたが、まだまだいろいろな面で我を捨てることができずにいます。

宗教や思想の違いによる争いも絶えることはありません。ヘイトスピーチやマイノリティへの差別もあります。歴史を眺めてみると古今東西、国や人種が違って、人間は権力闘争に明け暮れています。けれども、身の回りのほんの小さなことに喜びや幸せを見出し、心穏やかに過ごすことができれば争いも減るのではないのでしょうか。

オードリーヘップバーンが好み、その葬儀の際に朗読されたという詩をご紹介します。



魅力的な唇になるために、優しい言葉を話さない。

愛らしい目を持つために、人のよいところを探さない。

おなかをすかせた人に食べ物を分けてあげれば、身体はほっそりするよ。

1日1回子どもが指で梳いて（すいて）くれば、髪はつややかになる。

決してひとりでは歩いていないことを知っていれば、

弾んだ足取りで歩けるはず。

おまえの未来のために伝統を残しておこう。

愛情をこめた人のやさしい慈しみは、けっして失われることがない。

物は壊れたらおしまいだけど、

人は転んでも立ち上がり、失敗してもやり直し、生まれ変わり、  
前を向いて何回でも何回でも何回でもあらたに始めることができる。

どんな人も拒絶してはいけないよ。

助けがほしいとき、必ず誰かが手を差し伸べてくれることを覚えておきなさい。

大きくなればきっと自分にもふたつの手があることを発見するだろう。

ひとつの手は自分を支えるため。もうひとつの手は誰かを助けるため。

おまえの「すばらしき日々」はこれから始まる。

どうかたくさんのすばらしき日々を味わえるように。



家庭で、地域社会で、ささやかな事であっても、「For Others（他者のために）」を心がけ、役に立てるような生き方をしたいものだと思います。

あなたの  
癒しになりたい♡

# フロイデ だより

2017年8月号  
夏はとっても美味しい!



担当：やまぎし



## 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。

### 食物繊維

食物繊維は糖質の一種で、人間の消化酵素で消化されない  
難消化成分の総称です。

海藻類に多く含まれ、水に溶けやすい水溶性食物繊維は、  
腸管で余分な栄養素や有害な物質を排泄する作用や血圧を  
下げる効果、排便をスムーズにする効果があります。

野菜や穀類・豆類などに多く含まれ、水に溶けにくい不溶性  
食物繊維は、硬くてよく噛まないといけないものが多く、満腹  
感が得られやすいので食べ過ぎの防止になること、また腸内  
環境を整える効果もあります。

意外と知られていないのが、動物性の食物繊維。フカヒレで  
注目を集めるようになったコラーゲンや、動物の軟骨に多く、  
一般的にはコンドロイチンと呼ばれるコンドロイチン硫酸。これ  
らは、皮膚や関節の健康に良いとされています。



## フロイデ日記



夏が来ると、なんとなくウキウキしますが、佐賀は高温  
多湿、クレークがたくさんあるせいで蚊も多いのが悩みの種。

私は、家族の中でも特に蚊に刺されている気がします。サロン  
や診療室の中でも時々一人だけ刺されていることも。

虫よけスプレーやアロマを使ったりしますが、うちは猫を飼っ  
ているので、ガス充てん式の虫よけスプレーは猫に良くないのか  
なと思い、また自分もむせるので、個人的にはミストタイプのも  
のを、顔を背けながら使っています。でも先日、虫よけスプレー  
の正しい使い方をテレビで紹介されていたのですが、肌にスプレ  
ーするだけでなく、手のひらでペタペタとなじませておかないと  
効果はなく、しかも、耳の後ろなど基本的には露出している部分  
にはまんべんなくつけたほうがいいのだとか。そんな使い方をした  
ことがなかったので、びっくりしました。もちろん、顔にもつ  
けたほうがいいそうですよ。

ここ数年毎年のように蚊がジカ熱やデング熱などを媒介すると  
騒がれていますが、犬猫の病気フィラリアも媒介するので、猫の  
ためにもと思ってペットにも安心という蚊取り線香も使っていま  
す。これも意外と独特な香りがして、私は  
あまり好きではないのですが、人間の何十倍  
もの嗅覚を持つ猫も嫌いではないだろうか、  
ちょっと心配です。



今年もまだまだ蚊との闘いに悩まされそうです。

## 夏の思い出、いっぱい作ろう♪



まだまだ  
夏は終わらない!

### あなたを笑顔にする フロイデ 3 つのお約束

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!!



お肌と健康のためにビタミンを摂るなら果物  
や緑黄色野菜? 医療機関でおすすめする高濃  
度ビタミンCは高い即効性が魅力。メディカ  
ルサロンだからこそその導入エステ・点滴・注  
射やサプリメントそして化粧品など、ご自分  
に合ったビタミンCでアンチエイジング。今  
月おすすめは高濃度ビタミンのエステです。



〒840-0054 佐賀市水ヶ江五丁目 2-8(みのり歯科診療所隣接)

※ご要望により、土・日・祝日のご予約も承ります。

メディカルサロン フロイデ ご予約等はお電話でどうぞ。 ☎ 0952-20-3001