

ハッピートウース



第 102 号

9 月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■9月。旧暦では「長月（ながつき）」。「日の暮れが早くなって夜が長くなる」「夜長月（よながつき）」が略されたといわれます。月初めは暑さが残りますが、秋分を迎えると秋らしく過ごしやすくなります。

■9月9日は「重陽（ちょうよう）」。「古代中国から伝わる陰陽五行説では、偶数を陰、奇数を陽と考え、奇数の中で最も大きい「9」は陽が極まった神聖な数字となります。9月9日はこの「9」が重なることから、大変おめでたい日とされてきました。

■月見の季節。中国では月に神様が宿ると考え、中秋の満月に祈りを捧げる名月観賞の風習がありました。これが遣唐使によって日本にも伝えられ、月見の宴が行われるようになりました。代表的な月見が旧暦8月15日（新暦では9月半ばから10月初め）の「十五夜」。今年は9月24日となります♪



今月の特集

- ・1P…ニュース
- ・2P…今ドキ気になる歯の情報
- ・2P…院長のひとりごと
- ・3P…歯にいいレシピ
- ・3P…歯・メモ
- ・4P…園芸おもしろ話
- ・4P…今日って何の日
- ・5P…九星占い
- ・5P…今月のワンポイント風水
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…暮らしの知識百科
- ・7P…ママと私の相談室
- ・7P…今月の「知っ得」情報
- ・8P…映画のある生活
- ・8P…編集後記



“アブラナ科野菜の摂取で死亡リスクが低減”

■国立がん研究センターの研究調査で、男性、女性ともにアブラナ科野菜の摂取量が多いほど全死亡リスクが減少し、男性でがん、女性で心疾患、脳血管疾患、外因による死亡リスクも減少することがわかりました。

研究グループは、日本人約9万人におけるアブラナ科野菜摂取と全死亡および疾患別死亡との関連を調査。138項目の食物摂取頻度質問票を用い、キャベツ、大根、小松菜、ブロッコリーなど11種のアブラナ科野菜の摂取量を推定し、男女別に摂取量により5つのグループに分類。

■追跡調査の結果、全死亡リスクは、摂取が一番少ないグループと比較し

て、

一番多いグループで男性は14%、女性では11%低くなっていました。疾患別死亡との関連では、男性は摂取が一番多いグループでがん死亡リスクが低下。女性では摂取量が一番多いグループで心疾患、外因による死亡リスクが低くなっていました。



■研究グループでは、アブラナ科野菜には抗がん、抗炎症および抗酸化活性が動物実験などで示されているイソチオシアネートや抗酸化性ビタミンなどが多く含まれており、それらの抗炎症および抗酸化作用が死亡リスクの低下に寄与している可能性があるとしてい

ます。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★



§ 歯周病と糖尿病との深い関係 §

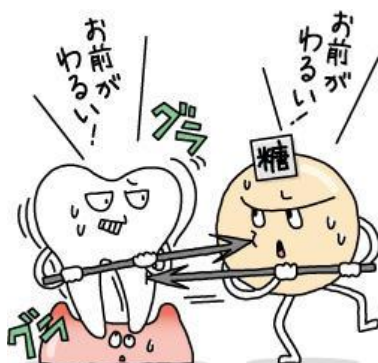
これまで、歯周病は口の中だけの病気と考えられてきました。しかしながら、近年、歯周病が全身にもたらす影響、また全身が歯周病に与える影響についての研究が進められています。ここでは、特に歯周病と関連が深い糖尿病との関係についてみていきます。

世界中で急激に増加している糖尿病ですが、最近の研究で歯周病と糖尿病が互いに関係することが明らかになってきました。糖尿病とは、食べたものから分解された糖分が体内に吸収されにくくなり、血液中に糖分がたまってしまう状態（高血糖）が続く病気です。高血糖状態が続く

と、心臓病、腎臓病、脳卒中、失明などのさまざまな合併症を引き起こしてしまいます。

細菌感染を原因とする歯周病も、糖尿病の合併症としてとらえられています。糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて歯周病になるリスクが高いという報告や、歯周病の治療によって歯茎の炎症が改善すると、インスリンが働きやすい状態になって血糖値が改善する可能性があるという報告があります。

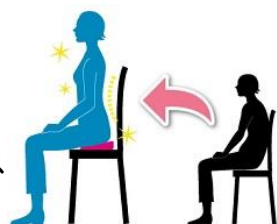
高血糖状態で歯茎の血管が傷んでしまうことで、歯周病が進行しやすくなります。また、歯周病により、歯茎の中で作り出される炎症性物質が血液を介して血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させる可能性があります。



特に2型糖尿病の方に関しては、歯周病の治療を行うことで、インスリン抵抗性が改善することなどが報告されており、糖尿病の血清コントロールに歯周病治療が重要であることが認識されてきています。

院長のひとりごと…

仕事の作業効率下がってきたときには、背筋を伸ばすといいようです。背筋を伸ばすことで、脳を覚醒させる脳内ホルモンが出て、ワーキングメモリーの働きが増し、処理能力がアップします。デスクワークをしていて効率下がってきたり、少し眠気が出てきたりしたときは、いったん立ち上がり、少し歩いて戻ってきます。背筋を伸ばしたときと同様、立つことで抗重力筋が働き、覚醒水準が高まります。また、やる必要のある仕事なのにスイッチが入らないときには、動くといいようです。仕事が手につかないときは、脳の運動系回路が働いていないことが多く、背筋を伸ばしたり、少し歩いたりして体を動かすことで、脳の運動系回路が働き始め、やる気スイッチがオンになります。逆に、椅子の背に深くもたれかかったり、机に突っ伏した姿勢だと、脳は休息モードに入ってしまう♪





歯にいい
レシピ



鶏肉の中華風レンジ蒸し

ヘルシーなお肉として人気が高まっている鶏肉。今回はもも肉を使い、紹興酒で手軽に本格中華が味わえる「鶏肉の中華風レンジ蒸し」のレシピをご紹介します♪



作り方



- ① 鶏肉は筋を切り、フォークで数箇所刺して味のしみ込みをよくする。砂糖、塩を全体にすりこみ、耐熱皿にのせる。
- ② ネギは粗みじん切り、ショウガはみじん切りにし、①にのせる。この上にしょう油、紹興酒を回しかけ、ラップをして電子レンジ（500W）で6～8分加熱する。
- ③ ②のラップを取って粗熱をとり、鶏肉を食べやすく切って盛りつける。小口切りにした青ねぎをちらし、蒸し汁をかける。

材料(2人分)	
鶏もも肉	1枚
ネギ	1/2本
ショウガ	1片
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
しょう油	大さじ1
紹興酒	大さじ1
青ネギ	1本

歯・メモ

12歳児の虫歯本数、全国平均で0.82本

緑文部科学省の学校保健統計調査の一環として、毎年、全国の12歳児を対象に永久歯列の虫歯調査が実施されています。2017年度は、1人当たりの虫歯罹患（りかん）本数は全国平均で0.82本でした。

全国で虫歯が最も少なかったのは、新潟県と愛知県の0.4本。多かったのは沖縄県の1.7本でした。ただ、沖縄県はこれまで全国ワーストが続いていますが、近年は毎年0.2本減を記録。2006年度調査の3.5本から半減するなど、改善率は他府県と比べ著しいものがあります。

沖縄県歯科医師会では、「近年は学校教育の中でも積極的に虫歯予防について考える機会を設けているほか、医療機関の周知活動も奏功している」としています♪



ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆冬に咲く「アイスチューリップ」を育てましょう☆

春に咲く通常のチューリップとは違い、冬の12月から1月に開花する「アイスチューリップ」。冬のガーデニングにとっても人気があります♪

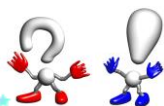
■冬に咲いて、冬のガーデニングにとっても人気のあるアイスチューリップ。ミラクル チューリップ、冷蔵チューリップとも呼ばれます。寒い時期に咲くので、花も1カ月以上咲いてくれます。

■春に咲くチューリップと品種が違うわけではありません。冬に咲く秘密は「低温処理」にあります。10月中旬くらいまでに球根を入手し、11月中旬頃まで冷蔵庫に入れておきます。普通のチューリップの球根に、冬になる前に低温状態を人為的に体験させるわけです。チューリップの球根は、冬の寒さを体験してから、春の暖かさを感じると発芽が促進される性質を持っています。ですから、冷蔵処理後、11月上旬から11月中旬頃

に植えつけると、春が来たきたのだと勘違いして花を付けるわけです。冷蔵庫に入れておくのは、2週間～20日くらいですが、トリアンフ系のチューリップは短期間の低温処理でも開花しやすいようです。

■自分で冷蔵処理をするのは面倒くさいという人は、11月中旬～下旬に、園芸店やサカタのタネなどの通販サイトで、冷蔵処理を終わった後の球根を植え付けて芽が出てきたポット苗を購入する方法もあります。自分で冷蔵処理するより価格的に割高にはなりますが、手軽に冬のチューリップを楽しむことができますよ♪

今日って何の日



9月3日は「ドラえもん」の誕生日



9月3日は「ドラえもん」の誕生日。「ドラえもん」は、22世紀から20世紀にタイムマシンでやってきたネコ型のロボットで、誕生日は2112年9月3日との設定になっています。

「ドラえもん」の漫画は、漫画家の藤子・F・不二雄の代表作。1970年代初頭から小学館の発行している学年別学習雑誌やコロコロコミック他多数の雑誌で連載されてきました。1973年に日本テレビ系列でアニメ化されましたが、半年程度の放送で終了。1979年にテレビ朝日系列で再びアニメ化され、こちらは大ヒットとなりました。2005年にはスタッフ・キャストを一新して大幅なリニューアルが行われ、現在も放送されています♪



九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (9月8日～10月7日)

九星	吉方位 (開運の方角)	ラッキーカラー (幸運を招く色)	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日)
一白水星	特になし	黄、ラベンダー	8、11、13、16、17、24、25、26、10/3、10/4、10/5
二黒土星	南西、北西が吉	金、茶	12、14、15、16、23、24、25、26、29、10/2、10/3
三碧木星	北西が吉	黄、ワインレッド	14、15、23、24、10/2
四緑木星	北西が吉	茶、黄	12、13、14、20、21、22、23、30、10/1、10/2、10/7
五黄土星	南西、北西が吉	黄、ワインレッド	11、12、13、14、17、20、21、29、30、10/1、10/6
六白金星	特になし	山吹色、桃	10、11、12、19、20、29、30、10/7
七赤金星	東北、南西が吉	茶、黄	8、9、10、11、18、19、20、23、25、28、29、10/7
八白土星	南西が吉	オレンジ、緑	10、13、14、22、23、24、10/1、10/2、10/3
九紫火星	東北、南西が吉	黄、桃	12、13、22、23、30、10/1、10/2

[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★ 今月のワンポイント・風水 ★

「下駄箱の掃除も開運アクション」

下駄箱は靴の臭いや湿気で「陰の気」がたまりやすい。中の物を出し、きれいに掃除すると全体運がアップする。掃除の際、2～3年履いていない靴は思い切って処分する。不要な靴をしまっておくと、運気が低下する。汚れた靴があれば磨いてからしまう。



「貴重品やお金は暗いところにしまおう」

貴重品や現金、通帳などは暗くて静かな場所にしまおう。明るい場所だと陽の気が強く、出費が増えてしまう。陰の気の暗い場所に置けば、無駄遣いが減り出費も減る。北側の部屋や寝室などの高級感ある引き出しの中がベスト。

スマイルビューティー

『9月になってからの体調不良は「秋バテ」かも』



暑さが和らいできた9月になっても、体のだるさや疲れが出る——。その不調の原因は「秋バテ」かもしれません。この季節特有の体調不良を改善するコツを知っておきましょう♪

暑い夏の間は体温を下げるためにエネルギーを使います。ところが、現代は冷房の効いた屋内で過ごす機会が多く、熱を作り出すためのエネルギーも必要。結果、体温調節をつかさどる自律神経のバランスが乱れ、不調が長引きやすくなります。加えて夏場は、冷たい食べ物や飲み物を口にするので、内臓が冷えている人も多い。元気に夏を乗り切っても、自律神経にかかる負担の大きさと体の冷えにより、秋になってから不調が顕在化するわけです。

秋バテの主な症状は、夏バテにも多い倦怠感や疲労感、食欲不振など。さらに、やる気が出ない、憂鬱になるなど精神的な不調が出ることもあります。簡単にできる対策は、生活に少しきついと感じる程度の運動を取り入れること。通勤電車では座らずに立つ、家事はつま先立ちでするなどがおすすめ。入浴は就寝直前にし、38～39度のぬるめのお湯に10～30分程度つかないようにします。

夏に冷たいものや辛いものなどを多く取っていた人は、胃腸の働きが落ちています。食事は消化のよいものにし、秋が旬の穀類や野菜、果物、魚を取り入れます。山芋や里芋などのぬめり成分には胃腸の粘膜を保護する働きがあり、サンマなどの秋魚はミネラルやビタミンが豊富で、栄養的に優れています♪



暮らしの知識百科

★「クーリング・オフ」制度とは★

クーリング・オフ



■クーリング・オフには「頭を冷やす」という意味があります。消費者がいったん申し込みや契約をした場合でも、冷静に考え直す時間を与え、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる特別な制度です。

■クーリング・オフ制度には、法律（特定商取引法）で設けられているものや、事業者が約款で設けているものがあります。クーリング・オフが可能な期間は取引形態によって異

なり、訪問販売や電話勧誘販売では8日間。契約した日ではなく、契約書を受け取った日が起算日となります。

■購入した商品をすでに使用していても、健康食品や化粧品など特定の消耗品を除き、クーリング・オフは可能です。なお、クーリング・オフの通知は書面で行いますが、理由を書く必要はありません。



このコーナーでは、子育てのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 1歳10カ月の男の子。白いごはんを食べないので、ふりかけをかけるなど味つけをしています。おかずがあるとそちらばかり食べて、ごはんを食べません。

A. お子さんは、白いごはんだけでは味気なく、味のあるものがおいしいとわかったのですから、しばらくこの状態は続くと思われまます。精神面の発達からすると、自己主張がはっきりしてくる頃なので、好き嫌いの主張も強くなります。しかし、子どもの好き嫌いは変化していきます。一時的なことですから、あわてず、今は好きな食べ方を応援してあげればいいでしょう。

今は白いごはんが苦手なら、主食を麺類やパンに変えてもいいでしょう。また、「ごはんの上にどのおかずをのせて食べる？」「おにぎりにして食べてみる？」などと聞いたり、「お母さんのようにご飯と一緒に食べるとおいしいよ」などと誘ったりするのもいいと思います。「口中調味」は、大人でも白いごはんを味のあるおかずと口の中で混ぜ合わせて食べるので、悪いことではありません。


今月の「知っ得」情報

☆ 多彩な商品登場で利用者増加の「ミニ保険」 ☆

▼2006年の保険業法改正で生まれた「ミニ保険」。手軽な掛け金で加入できることや、多彩な保険が相次いで登場していることから、利用者が増えています。

▼保険の種類では家財保険や賠償責任保険、医療保険が多いですが、消費者のきめ細かいニーズや社会状況に応じたユニークな商品が目立つのも特徴。例えば、痴漢に間違われたら弁護士に連絡できるヘルプコール付きの弁護士費用保険、スマートフォンの修理費用を補うモバイル保険、急用や病気で行けなくなったイベントのチケット代を補償する保険、孤独死に伴う住居の損失をカバーする保険などが代表例。いずれも月額や1回数百円の保険料で入れます。

▼少ない料金で手ごろな保障（補償）を得られるのは魅力ですが、ただ、保険業者が破綻した時のセーフティーネットはありません。また、支払った保険料は生命保険料控除の対象にはなりません。加入を考える際は少額短期保険業者の業績に加えて、他社の動向や商品の比較検討など幅広い目配りをしましょう♪



映画のある生活

【タイトル】 三度目の殺人
 【製作年】 2017年
 【製作国】 日本
 【監督】 是枝裕和
 【出演】 福山雅治、役所広司
 広瀬すず、満島真之介、市川実日子



■今年のカンヌ映画祭において「万引き家族」で最高賞のパルムドールを受賞した是枝裕和監督の2017年の作品。「そして父になる」の是枝裕和監督と福山雅治が再タッグを組み、是枝監督のオリジナル脚本で描いた法廷心理ドラマです。

■死刑が確定視されている殺人犯三隅（役所広司）の弁護を引き受けた弁護士の重盛（福山雅治）が、犯人と交流するうちに動機に疑念を抱くようになり、真実を知ろうとするさまを描きます。

■弁護士の重盛は、殺人の前科がある三隅の弁護を渋々引き受けます。クビになった工場の社長を手につけ、さらに死体に火を付けた容疑。犯行も自供しており、ほぼ死刑が確定しているような裁判。しかし、三隅と顔を合わせるうちに重盛の考えは変化していきます。三隅の犯行動機への疑念を一つ一つひもとく重盛でしたが……。



■秋の代表的な味覚のひとつナシ。9月下旬にかけ旬を迎えます。歴史は古く、弥生時代の遺跡から種が見つかり、日本書紀には栽培を推奨する記述が残っています。生産量が最も多いのは千葉県ですが、県内最大の生産地は白井市で、ナシの妖精「ふなっしー」で知られる船橋市は実は4番目となっています。

■ナシはリンゴと同じように皮ごと食べても大丈夫です。ナシの皮にはアミノ酸の一種「アスパラギン酸」が含まれていて、疲労回復に役立ちます。ただ、皮の表面には農薬が付いていることもあるので、皮ごと食べるなら、しっかり洗い流してから食べましょう。また、韓国では、キムチに混ぜ込んで一緒に食べるようですよ。一度、お試しください♪

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」と、お気軽にお電話くださいね。いつでもあなたをお待ちしています。



0738-63-3883