

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第21号

12月発行

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！院長の岡本です！

- 12月。早いもので今年も1年を締めくくる月となりました。今年は東日本大震災という惨事が起きてしまいましたが、皆さまにとってはどんな1年だったでしょうか。
- 22日は冬至。1年で最も日が短くなる日です。逆に言えば、冬至を境に太陽の力は強まっていきます。中国では「一陽来復いちようらいふく」と呼ぶ大切な節日になっていました。日が一番短くなる、つまり「陰」の気が極まるわけですが、同時に「陽」の始まりでもあるからです。
- 一陽来復は、この1年間、何か悪いことや不幸なことがあったとしても、それは冬至ですべておしまい。翌日からは新しい運が始まるという考え方です。震災の被害に遭われた方にも、一陽来復を機に、復興そして再興への道が大きく開けることを祈りたいと思います。
- 年末・年始、体調には十分お気をつけください。



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…パパッと掃除術
- ・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



## “食物繊維に脳卒中の予防効果”

■食物繊維を多く含む食物を食べると脳卒中や心臓病のリスクを抑えられる—。国立がん研究センターと国立循環器病研究センターの研究調査で明らかになりました。

■この調査は、成人男女約8万7000人を2004年まで10年間にわたって追跡。食物繊維の摂取量と脳卒中、心臓病の発症リスクとの関係を調べたところ、女性では食物繊維の摂取量が多いほど脳卒中などの発症が抑えられました。食物繊維の摂取量が上位2割のグループでは、下位の2割に比べて35%も発症リスクが低くなりました。



■この結果について研究班では、食物繊維が消化器内で膨らみ、満腹感が出て食べ過ぎを抑えたり、コレステロールの排出を促したりしたことで、脳卒中の原因となる高血圧症にかかるリスクが減った可能性があるかとみています。

■ただ、男性では食物繊維の効果はみられません。これは、男性は喫煙率が高く、喫煙による血管収縮、動脈硬化などを通じて脳卒中や心臓病のリスクが高まり、食物繊維の効果を打ち消したと推測しています。健康のためには、まずは禁煙が大切ということですね♪



## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

### § 虫歯菌が脳出血に関係 §

■歯を虫歯にする虫歯菌に、脳出血を促すタイプのあることが、このほど明らかになりました。保菌者の脳出血の発症リスクは、そうでない人の4~5倍にも達するという事です。

■これは、大阪大学の大嶋隆教授や浜松医科大学の梅村和夫教授らの研究グループが突き止めたもので、論文が今年9月27日付の英科学誌「ネイチャー・コミュニケーションズ」に掲載されました。

■この菌は虫歯菌の特殊な種類で、保菌者の口から抜歯や歯磨きを介して血液中に入り、血管の内壁が傷つくと

そこに結合するたんぱく質をつくって傷を治りにくくする性質があります。日本人の約8%がこの菌を保有していますが、脳出血の患者では約3割が保菌者でした。

■マウスを使った実験では、患者から採取した菌をマウスに投与すると脳に出血がみられたほか、脳出血したマウスに投与すると脳の出血面積が5~6倍に広がりました。

■これまで歯周病菌が心臓病などに悪影響をもたらすことは知られていましたが、虫歯菌によるリスクについてはほとんど報告されていませんでした。

■研究グループでは「口内を衛生的に保てば脳出血患者の再発予防に役立つ可能性がある。また、菌は母親から子に移るので、保菌者かどうか分かれば、移さない予防策をとることも可能になる」と話しています。

■お口のケアをきちんとすれば脳出血の予防にもつながるということですね。がんばって歯磨きしましょう♪



## 院長のひとりごと…

日本人がかかる病気で最も多いのは何かご存知ですか？

厚生省の調査によると、2008年時点で治療を受ける患者が最も多かったのは高血圧性疾患で、約800万人に上っていました。治療法や予防法の発達で白内障、ぜんそく、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの患者数が2005年に比べて2桁の減少を見せている中



で、高血圧性疾患は2%の増加となっています。ただ、サイレントキラーと呼ばれる高血圧は、自覚症状が少なく、実際の患者数は3,000万人に達するとの見方もあります。日ごろから食事の塩分は少なくし、適度の運動で肥満防止にも心がけたいものです♪



## 炊き込みカキご飯

これからカキが美味しい時期になります。鍋やフライもいいですが、カキご飯もカキのうまみがお米の一つひとつにしみ込んで美味しいですよ♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① お米は研いでざるにあけ、カキは塩水で洗っておきます。
- ② にんじん、ごぼうは千切り。しめじは房をバラバラにします。
- ③ 昆布を水につけておいた鍋を火にかけ、煮立ったらカキを入れます。
- ④ カキは火が通ったら皿に取り出しておきます。
- ⑤ 炊飯器に米、野菜、③の煮汁を入れ(煮汁も含めて水の量を3カップの目盛に合わせます)、炊きます。
- ⑥ 炊き上がったご飯を混ぜ、取り出しておいたカキを上に乗せ10分ほど蒸らします。
- ⑦ 仕上げに浅葱や三つ葉などを散らすと彩りがよくなります。

※野菜はお好みの季節の野菜を選んでください。

### 材料(お米 3 カップ分)

カキむき身	30 個
だし昆布	5 × 15 cm
お米	3 カップ
ニンジン	中 1/2 本
ゴボウ	1/3 本
しめじ	1/3 パック
しょう油	大さじ 1・5
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1

## 歯・メモ

### 噛むかって、どのくらい？



歯の重要な役割のひとつが食物を噛むことですが、人間が歯を強く噛み締めたときに加わる力(咬合力)はどのくらいかご存知ですか。もちろん個人差はありますが、平均すると男性で 70Kg、女性で 50 Kg 程度といわれています。

他の動物では、犬が 100 Kg、ライオンが 400 Kg に達するようです。肉食動物の場合は鋭利(えいり)な犬歯が発達し、噛む力が犬歯に集中することも大きな咬合力につながっています。では、巨大な恐竜はどうだったのでしょ。肉食恐竜の王者であるティラノザウルスは、あごの化石から約 3 トンにも達すると推測されています。我々は 50~70 Kg で十分なので、いつまでも維持することを考えましょう♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆「福寿草」を植えて「福」を呼びましょう！ ☆

元日草(がんじつそう)の別名もある福寿草(ふくじゅそう)。春を告げる花の代表ですが、植えつけはこれから2月にかけてでも大丈夫です。福寿草を植えて、福を呼びませんか♪

いかにも和風な花の感じがしますが、福寿草の学名は「Adonis amurensis」で、ギリシャ神話に登場するイノシシの牙に突かれて命を落とした美青年アドニス(Adonis)に由来しています。彼を愛した美の女神アフロディーテが彼の血から咲かせた花が福寿草とされています。ロマンティックな花なんですね。

植えつけは花が咲くころでも大丈夫という珍しい植物で、これから2月にかけて園芸店で根株を求めて植えます。庭に植えても、鉢植えにしてもOKです。

庭に植える場合は、冬から春に日がよく当た

り、夏には日陰になるような場所が最適。植えつけの2~3週間前に腐葉土や油かすを施し、深さ20~30センチくらいに耕しておきます。根は広げて植えます。

鉢植えの場合は6号(直径18センチ)以上の鉢に1株を植えます。用土は庭土に3割ほどの腐葉土を混ぜます。根が長くて多いので、巻くようにして植えます。

お正月には南天と寄せ植えした植木鉢が売られます。これは縁起物で、「難(南)を転(天)じて福となす」の意味があります。福に寿、あやかりたくなる花ですよ♪

## 今日って何の日



・・・12月14日は「討ち入りの日」



1702(元禄15)年の12月14日、主君(播磨赤穂藩主・浅野内匠頭長矩)の仇を討つため、大石内蔵助率いる赤穂浪士47人が本所の吉良上野介邸に討ち入りをしました。

浪士側は2時間戦った末、1人の死者も出さずに吉良の首を取り、武士の本懐を遂げることができました。

この事件は歌舞伎『仮名手本忠臣蔵』などの作品で現在まで語り継がれています。また、赤穂浪士が葬られた品川の泉岳寺では現在も毎年討ち入りの日に「義士祭」を催しています。

# 九星占い 12月の吉方位・色・日は？

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	北、東南が大吉	黄、赤、桃	6、7、8、15、16、17、24、25、26、29、31
二黒土星	東南、北西が大吉	黄、赤、薄紫	5、6、7、8、11、14、15、23、24、25、30
三碧木星	東北、南西が大吉	黄、金、銀	5、6、14、23、24
四緑木星	北が吉	白、黄、橙	2、3、4、5、12、13、14、19、22、23、30、31
五黄土星	東南、北西が大吉	白、赤、黄	2、3、11、12、13、18、20、21、22、29、30、31
六白金星	東北が大吉	赤、白、金	1、2、11、12、19、20、21、28、29、30
七赤金星	東北、東南、北西が大吉	白、黄、茶	1、2、5、7、10、11、18、19、20、26、27、28、29
八白土星	北、東北、南西が吉	白、緑、黄	1、8、9、10、17、18、19、20、23、26、27
九紫火星	北、南西、北西が大吉	桃、赤、青	7、8、9、16、17、18、25、26

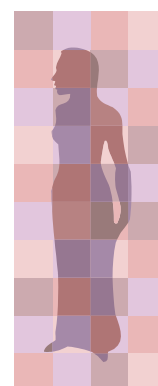
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなります。

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・ ★

### 「トイレに花を飾ると運氣アップ」

トイレは陰の気がこもりやすく、生命エネルギーの強い花を飾ると気の流れがよくなり、気の流れがよくなれば運氣もアップ！！  
切り花なら白い花瓶、鉢植えなら陶器製の鉢がベスト！  
花を飾る場所がなければ花の写真、絵でも効果があります。



### 「水玉ファッションで金運アップ！」

水玉模様は「金の気」を持ちます。  
金運をはじめ全体運にも吉。  
男性は水玉のネクタイ。  
女性はワンピースや小物に取り入れるといいでしょう。



# スマイルビューティー

## 『乾燥する冬の肌のお手入れ』

冬は寒いと同時に、空気も乾燥します。肌も乾燥しやすく、荒れやすくなります。冬の乾燥から肌を守り、肌をキレイに保つことはなかなか大変！今回は冬の肌のお手入れについてご紹介します♪

夏は新陳代謝が活発に行われ、自然の潤いが期待できます。でも、冬はそうはいきません。冬は空気が乾燥するために、どうしても肌の表面の水分が奪われがちになります。新陳代謝も鈍くなり、皮脂の分泌力なども弱まって潤いがなくなってきます。冬の時期は、こうした空気の乾燥に対処した肌のお手入れが必要になってきます。

冬のスキンケアで心がけたいポイントが2つあります。ひとつは血行をよくすること、もうひとつはターンオーバーと呼ばれる肌の新陳代謝をよくすることです。そのためには、クリームなどを利用して肌に潤いを与え、肌を丁寧にマッサージすることが有効な方法となります。

寒いからといって、洗顔時のお湯の温度を高めにするとう肌の水分が奪われてしまいます。少し冷たいと思うくらいの温度で行うようにしましょう。また冬のクレンジングでは、ゴシゴシとこすり洗いなどはしないで、泡で包み込むようにしてやさしく化粧を落とすことが大切です。

冬の肌をキレイに保ってスマイルビューティーといきましょう！



## パパッと掃除術 ★ 「洗たく機」の掃除 ★



洗たく機にも汚れが付きます。汚れを放っておくと洗たく槽に黒カビが発生し、洗たくした衣類に黒カビがついて皮膚炎やぜんそくの原因になる恐れもあります。洗たく機の掃除も忘れずに。



洗たく機も  
スツキリきれいに♪

■ 洗たく機の普段の掃除には、殺菌効果のあるお酢を使うと、カビの発生防止にも役立ちます。

■ まず、洗たく機に多めの衣類を洗うくらいの水とカップ1杯のお酢を入れ、5分ほど洗たく機を回します。一度水を捨て、新しい水を入れて2分また回します。水を捨て、1分脱水をかけて終わりです。

■ 黒カビが発生しているときは、お酢の代わりにカップ1杯の重曹を入れ、5分ほど回した後、捨てずに一晩おいておくと効果があります。

■ 日ごろから黒カビが発生しないように気をつけることも大切です。洗たくが終わったら洗たく機のフタは開けておきましょう♪

## ママと★ わたしの 相談室♪



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！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 現在、妊娠6カ月です。妊婦がやせていると、低体重の赤ちゃんが生まれると聞きました。私はやせ形なので、少し心配です。がんばって食べた方がいいのでしょうか？

A. 日本では90年代に入ってから出生時の体重が2,500g未満の「低出生体重児」が増えています。低出生体重児の割合は2007年で9.7%と、主要30カ国の平均6.8%を大きく上回っています。

この最大の要因として挙げられているのが、やせ過ぎの女性が多いことです。かつては産科の現場では「小さく産み、大きく育てる」ことが良いとされ、太り過ぎの妊婦は難

産や妊娠高血圧症候群などを招くリスクが高まるとされてきました。

ただ、低出生体重児は虚血性心疾患による死亡率が高いことや、肥満や高血圧になるリスクも高いことが明らかになってきており、日本産科婦人科学会では「やせ女性は早産、低出生体重児を分娩するリスクが高い」と注意を促し始めています。行き過ぎた体重抑制は避けた方が賢明です♪

## 今月の「知っ得」情報

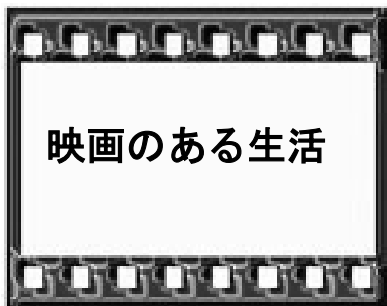
### ☆ 家計を助ける冬場のガス節約術 ☆

▼今年の夏は節電意識が高まりを見せました。冬は使用量が急増するガスの節約に努めたいところです。ちょっとした使い方の工夫でガス代はかなり抑えられますよ。

▼家庭でガスを多く使うのはお風呂と台所。お風呂から具体的な節約法をみていきます。一番大きいのは沸かし方。浴槽にお湯をためていく給湯式と、ためておいた水を温める風呂釜式を比べると、給湯式の方が熱効率がよく、年間4,000円の節約(東京ガス調べ)になります。あとは、お湯が入ったらすぐにふたを閉める(節約額2,000円)、家族が間を置かず続けて入る(同1,500円)、シャワーの時間を1分短くする(同1,500円)なども効果があります。

▼台所で一番大きいのは、鍋に落としふたをして調理すること。熱効率がよくなりガス消費量を約2割減らせます(同2,500円)。あとは、鍋底に合わせて火を調節する(同300円)、食材を同じ鍋でゆでる(同1,100円)なども節約になります。

▼暖房のガスファンヒーターも設定温度を2度下げると2,000円の節約になりますよ♪



【タイトル】 海炭市叙景  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 熊切和嘉  
 【主なキャスト】 谷村美月、竹原ピストル  
 加瀬亮、三浦誠己、山中崇、南果歩、小林薫



■芥川賞候補に5回もノミネートされながら夢果たせず、90年に41歳で自ら命を絶った不遇の作家、佐藤泰志。

■この映画は佐藤の遺作となった短編集『海炭市叙景』を原作とした作品。佐藤の函館西高校時代の同期生や小説のファンなどが「海炭市叙景」の映画化を目指し、2009年に函館で映画製作実行委員会を結成。市民から製作費などの協力を得て2010年秋に完成、公開にこぎつけました。キネマ旬報の2010年日本映画ベストテンの9位に入っています。

■物語の舞台は、函館市を模した架空の北の地方都市「海炭市」。市井の片隅でさまざまな事情を抱えながら生きる18組の人びとが交差し、連鎖しながら生きる姿を描いています。

■なけなしの小銭を握りしめ、初日の出を見に山に登る失業した兄妹。妻の裏切りに傷つく男。帰郷しても父と会わない息子。そんな人々の間を路面電車が走り、その上を雪が降り積もります。



■ネスカフェなどで知られる食品世界最大手ネスレ(スイス)が、欧州の一部で犬に向けたテレビCMを始めたと聞いてビックリしました。これはドッグフードのCMですが、愛犬と飼い主が戯れ合っている映像に、人間向け音声の他に、犬を呼ぶために使う「犬笛」に似た、犬にしか聞こえない高周波音を流しているんですね。

■犬の関心を引き、飼い主と犬の双方に訴えかけるのが狙いなのですが、飼い主としては、CMを見てしっぽを振って喜ぶ愛犬の姿を見れば、買ってあげたくなるのでしょうか。そのうち猫向けCMも登場するのでしょうか。なお、日本では対象商品を販売していないので、放映の予定はないようです。残念、わが愛犬の反応を見てみたいのに！



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**

- 発行：岡本歯科医院
- 担当：岡本 誠
- 住所：〒649-1213 和歌山県日高郡日高町高家642-3 (日高町役場となり)
- TEL：0738-63-3883
- H.P：http://www.okamotodental.jp/