

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第15号

6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！

- 6月。旧暦では「水無月」ですが、「風待月(かぜまちづき、かざまちづき)」という、とても素敵な呼び方もあります。暑くなり、風が待ち遠しくなる季節ですね。
- 梅雨にちょうど開花期を迎えるのが紫陽花(あじさい)。雨に濡れた青紫の花は雨季ならではの風情を感じさせてくれます。味覚ではサクランボやビワが旬を迎え、アユ漁も解禁となって食卓を飾ってくれます。
- 6月末は今年前半の最後。この半年を振り返り、反省すべきところは反省し、7月からの今年後半を新しい気持ちでスタートしたいものです♪



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…おもしろサイト
- ・5P…バパッと掃除術
- ・6P…スマイルビューティー
- ・6P…お手軽美容グッズ
- ・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



## “「病は気象から」の考え、広がる”

■昔から「病は気から」という言葉がありますが、天気予報や病気の予防技術の進歩により、最近では「病は気象から」という考え方も広まってきています。

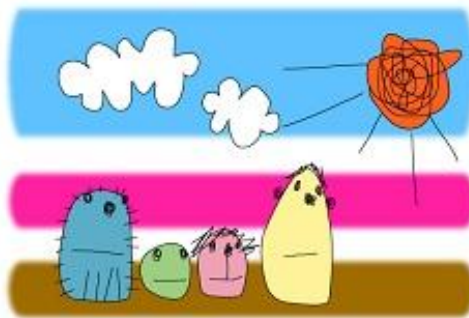
■そのパイオニアとなったのが広島県医師会で、5年前からホームページに「心筋梗塞・脳卒中予報」を毎日掲載。その日の気象条件をもとに、心筋梗塞や心不全、脳卒中の発症しやすさを「警戒」「注意」「普通(危険小)」の3段階で示しています。

■この健康予報のキッカケとなったのは、救急車で運ばれる患者とその日の天気と共通点があったこと。脳梗塞や脳出血では1

日の平均気温が9度を下回ると患者が増え、心筋梗塞では1日の平均気温が6度未満かつ平均気圧が1013ヘクトパスカル未満になると発症リスクが高まることがわかったのです。

■厚生労働省の統計でも、心疾患と脳血管疾患は明らかに「冬高夏低」を見せています。また、気圧や

気温の低下は肩こり、神経痛などにも影響を及ぼすことがわかっています。気象条件の悪いときに外出する場合は、防寒に努め、体に不安がある方は万が一に備えて薬を携行した方が安心です。トイレや浴室も温めてから使うようにした方がよいでしょう♪



## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

§ 口中の白いでき物「はくばんしょう白板症」§

■口の中の粘膜にも様々な病気が起きます。今回は、口腔(こうくう)ガンへ変化する可能性もある白板症について紹介します。

■白板症とは、粘膜の表面にできる白いでき物で、板状または斑点状のものを言います。これを、こするとはがれる場合はカビの一種である口腔カンジダ症で、白板症ではありません。

■白板症の発生場所は、義歯や歯ブラシなどによる刺激が加わりやすい歯茎や舌の両側、ほおの粘膜が多くなっています。喫煙や飲酒との因果関係も



指摘されており、中高年の男性に多く発症する傾向が見られます。

■口腔ガンとの関連性ですが、白板症のすべてがガンになるわけではありません。白い部分が盛り上がっているもの、赤みがかってしこりや傷を伴うようなケースは注意が必要とされています。また、白板症自体は痛みを伴うことは少ないので、食事の際にしみたり痛んだりするようなら、一度、診察を受けられた方がいいでしょう。

■治療ですが、喫煙者に対しては禁煙を、飲酒者に対しては量を減らす指導がまず行われ、場合によっては白板症の部分を切除することもあります。

■口腔ガンについてですが、ガン全体の中での発症率は数%程度にとどまっており、白板症がガンへ悪性化する頻度もそれほど高いものではありません。

悪性化するまでの期間も1~25年程度と言われており、仮に白板症になっても必要以上に心配する必要はありません。症状に注意し、気になるような変化があれば、まずは診てもらい、相談してください♪

## 院長のひとりごと…

眠れなかったり、イライラしたり、血圧が上がったりするストレス。ストレスはまた、自律神経が胃腸の血液量を減らし、胃腸の動きを鈍くすることから、食欲も自然となくなってきます。食欲がないのに胃液の分泌量は増え、ひどい時には胃潰瘍や急性胃炎の原因にもなります。

ストレスなどで食欲がない場合、おススメは炭酸水です。食前に炭酸水を飲むと、のど越しや胃の粘膜が刺激され、血行も改善されて胃の働きが活発になります。消化も良くなり、結果として食欲が出てくるんです。

さらに、炭酸水にビタミンCを入れて飲むと、抗酸化作用も加わり、強力な健康ドリンクになりますよ。

ストレスを感じたら、早寝早起きなど生活のリズムを見直したり、散歩や友人とのおしゃべりなどで気分転換するのがいいですね♪



歯にいい  
レシピ



材料(約24枚分)	
おから	100g
薄力粉	100g
バター	30g
卵	1個
白砂糖	30g
食塩	ひとつまみ

## おからクッキー

おからは食物繊維やカルシウム、タンパク質、ミネラルなどをたっぷり含んだヘルシー食材。しかも値段が安い！使わなければ損ですよ♪



### 作り方



- ① バターと卵は常温にしておきます。
- ② おからはレンジ又はフライパンで約10分、パラパラになるまで炒めます。
- ③ ボールにバターを入れ、シュークリーム状態になるまで混ぜます。白砂糖を3回程度に小分けして入れ、塩も入れて混ぜます。
- ④ ③に鶏卵を3回程度に小分けして入れ、良く混ぜます。
- ⑤ ④におから、薄力粉を入れ、ヘラで良く混ぜ合わせると、生地が出来上がりです。
- ⑥ 生地は玉にしてボールに入れ、ラップをして1時間程冷蔵庫に放置します。
- ⑦ 生地は伸ばして切ります。型があれば、好きな形にすることが出来ます。
- ⑧ オーブンにはクッキングシートを敷き、生地が広がるため間を空けて並べます。180度で約25分、焼くと出来上がり！

## 歯・メモ

定期健診で丈夫な歯を保ちましょう！



自分の歯をいつまでも丈夫に保つ基本は、虫歯をはじめとした歯の病気に対して早期発見、早期治療を行うことです。

虫歯を例に挙げると、痛くなってすぐに診てもらっても実は遅いのです。なぜなら、痛みがあるということは虫歯が進行している状態です。虫歯になった部分を削り取って充填材で埋める作業が必要になります。この作業を治療と言いますが、痛みはなくなっても歯が元のきれいな歯に戻るわけではありません。

虫歯で早期発見・早期治療というのは、痛みなど全く感じない段階のことです。つまりは、歯周病対策も含め、自覚症状がないときでも定期的に歯科医院へ行ってチェックを受けるのが一番なんですね♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ エキゾチックな「コウモリラン」を育てよう！ ☆

見た目に楽しい観葉植物。その中でも、今回はエキゾチックな魅力がいっぱいの「コウモリラン」をご紹介します。輸入されたものですが、手入れは簡単なので、ぜひチャレンジしてみてください♪

コウモリランの葉は、とにかくユニーク。コウモリの羽のような形をしているのでコウモリランと呼ばれていますが、これは通り名で、正式な名前は「ビカクシダ」。やはり葉の形が、中国に古くから伝わる空想上の動物「麋(ビ)」の角に似ていることから「麋角羊歯(ビカクシダ)」となりました。植物学的にはシダの仲間です。

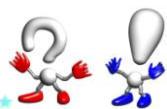
葉の作りもユニークで、葉とその付け根のところに外套葉(がいとうよう)という茶色い葉があります。外套葉は最初は青い葉をしていて、しばらくすると茶色く枯れますが、そのまま落ちずに残り、その下から根が伸びる形となっています。

また葉の色も、光の角度によっては微妙に銀白色に光ったりすることもあります。とにかく個性的で、自己主張の強いエキゾチックプラントなんです。

それもそのはず、原産地は熱帯アフリカ、および東南アジアからオーストラリアにかけて。でも日本の環境に順応してくるので、育て方は簡単です。日あたりの良い室内に置き、2~3日に一度、霧吹きで水をたっぷりあげれば大丈夫。肥料は必要ありません。

近くの園芸店で取り扱っていない場合は、インターネットの通販で取り寄せられますよ♪

## 今日って何の日



・・・ 6月11日は「傘の日」



6月11日は暦の上で「入梅」になることから、日本洋傘振興協議会では平成2年にこの日を「傘の日」と定め、毎年ファッション性や機能性など傘の持つ多様な魅力の紹介に努めています。

日本では江戸時代まで傘と言えば「和傘」でした。明治になって西洋の傘がイギリスやイタリアから輸入されはじめ、和傘に対して「洋傘」とか「蝙蝠(こうもり)傘」と呼ばれました。今では傘と言えば洋傘で、蝙蝠傘と呼ぶ人はいないですね。

傘は形から末広がりの縁起物とされています。雨の時期、新調してはどうですか？雨の日の外出も楽しくなるかもしれませんよ♪

## おもしろサイト見い〜つけた

花文化探訪



### 「花文化探訪」

[http://www.hanacupid.or.jp/flower\\_monthly/](http://www.hanacupid.or.jp/flower_monthly/)

☆伝統的な日本文化の良さを取り戻したいという思いで、日本人の暮らしの中に根づいてきた花文化を探訪し紹介するサイトです。花にまつわる風習や歴史が面白く学べますよ☆

★毎回テーマを設けて花文化を紹介しており、これまで19回続いています。最新の19回のテーマは「生け花の歴史Ⅲ」。日本の園芸に大きな花を咲かせた江戸時代の元禄年間、文化・文政年間に光を当て、戦国時代は武士の嗜好ごとだった「生け花」が庶民の間に広がっていった様子を取り上げています。

★また、江戸の染井村の植木職人が生み出した「染井吉野(ソメイヨシノ)」が「京の吉野山の桜が江戸で

見られる！」と大変な人気になったことも紹介されており、そうだったのかと思ってしまう。

★また17回目では「緑を青と呼ぶ文化」を取り上げ、日本人が昔から緑を青と呼んできた歴史を興味深く書いています。たしかに、緑色の野菜を「青果」「青菜」と言うのをはじめ、青虫、青竹、青梅、青菜など、緑を青と呼ぶ例は数えきれないほどありますよね。

★端午の節句、七夕、重陽の節句など歳時記と花のかかわりもひとつの大きなテーマになっており、歳時記が人々の暮らしの中で果たしてきた役割についても知ることができます。花好きの人にとっては必見のサイトだと思いますよ♪

## パパッと掃除術

## ★「網戸」の掃除★



これから暑くなり、蚊など虫が多くなってくると出番を迎えるのが網戸。網戸の汚れは家の外からも内からもけっこう目立つものです。きれいに掃除してから網戸に活躍してもらいましょう♪



網戸も  
スッキリきれいに♪

■大き目の網戸の場合は、洗浄液を溶かしたバケツに雑巾を浸し、十分に洗浄液を含ませた雑巾で何度か拭いていきます。

■汚れがひどい場合は、雑巾に含ませる洗浄液を多めにして、歯ブラシなどで擦りながら拭いていくと汚れがきれいに落ちます。洗浄液での掃除が終わったら、水拭きして仕上げます。

■小さい網戸は、洗浄液を内側から吹き付け、しばらく放置してからタワシで擦り、水ですすぎます。洗浄液が下に垂れる恐れがあるので、雑巾を網戸の下に押し込んでおきます。

■もし網戸が取り外せるのであれば、外に出して立てかけ、ホースで水をかけながらタワシで擦っていくと簡単ですよ♪

# スマイルビューティー

## 『梅雨の時季の「お肌ケア4カ条」』

これから梅雨になるとジメジメした日が多くなり、お肌のトラブルも増えてきます。この時期にふさわしいお肌の手入れで美肌を保ち、梅雨でもスマイルビューティーといきましょう♪

梅雨は湿度が高く細菌が繁殖しやすい季節。気温の上昇で汗や皮脂分泌も増え、肌トラブルにつながります。梅雨の時季の「お肌ケア4カ条」です♪

### ①素肌を清潔に！

クレンジング・洗顔とのダブル洗顔をきちんと行い肌を清潔にします。

### ②朝の土台づくりをていねいに！

化粧崩れがしやすいこの時期は、ファンデーションとお肌をいかに密着させるかが重要。土台づくりである朝のお手入れをていねいに。

### ③冷房の室内ではお肌に水分補給を！

冷房をかけた室内ではお肌の水分も蒸発。昼間はお肌に水分補給を行うことが必要です。夜は乾燥が気になる部分に化粧水を十分なじませ、その上に保湿効果のある乳液やクリームを重ねると効果があります。

### ④紫外線対策も忘れずに！

紫外線にも注意が必要。朝の UV 対策に加え、外出時はサングラス・帽子などで紫外線を遮ることも大切☆



## お手軽美容グッズのススメ！

### ☆「活動量計」で手軽に体重管理！ ☆

「1日の消費カロリーがわかれば、体重管理やダイエットもやりやすいのに」と言う方にとっておきの簡単ツールがあります。「活動量計」です♪

■2年ほど前から国内で市販されるようになった「活動量計」ですが、外見は写真のように歩数計に似ています。常に身につけておくという使い方も歩数計と同じです。では、どこが歩数計と違うのでしょうか。

■歩数計は名前の通り、歩いた数を測るものです。

歩いている時の消費カロリーを測れるタイプもありますが、基本的に上下の動きを感知するもので、家事やデスクワークなどで消費するカロリーまで計測できません。



■一方の「活動量計」は、体の揺れや姿勢の変化など上下左右と前後の動きをセンサーが感知することで、歩行時だけでなく、料理や読書、おしゃべりなどを含めた生活全体の消費カロリーを計測します。

■複数のメーカーが発売していますが、基本的な仕組みは同じで、あらかじめ使う人の身長や体重、年齢などを入力しておきます。値段は歩数計より高めですが、日ごろの体重管理がうまくできれば安いもの。ダイエット中の方にはおススメです♪

## ママと★ わたしの 相談室♪



このコーナーでは、ママのお子さまのお悩みについて、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.** 母乳育児を続けている1歳5カ月の男の子です。元気に育っていましたが、この1カ月余りに食欲が落ち、体重が増えないので心配です。おやつは良く食べます。

**A.** 体重が増えないと心配されていますが、母乳が大好きな元気なお子さんのように感じられます。元気に遊び、睡眠もしっかり取れているのであれば、体重についてそれほど心配する必要はないと思います。

身長はどうでしょうか。1歳を過ぎると体重はそれほど増えずに身長が伸び、乳児のポッチャリ体型から幼児のすっきりした体型に変わってきます。

またこの時期は、食事をしていても他に興味ができてしまい、食事に集中できなくなることがあります。このようなとき、無理に食べさせようとすると、ますます食事をするのを嫌がり、食事の場所にいることも嫌がるようになります。

しばらくすると、またいっぱい食べるようになりますので、安心してください。

☆母乳をしっかり飲んでいれば栄養不足になることはありませんよ♪

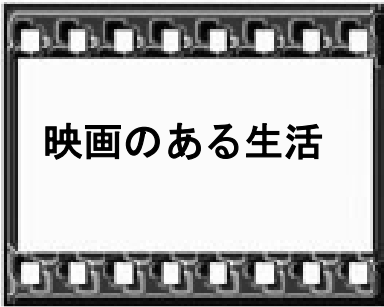
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 火災保険を見直し「地震保険」に加入 ☆

▽東日本大震災の発生で、改めて日本は地震のリスクが大きいことを思い知らされました。一方、万一の地震被害に備えた地震保険への加入率は2009年度末時点では全国平均で23%と、リスクの大きさに比べれば低いのが実情です。

▽地震によって起きる火災については、火災保険では保証されません。また、水災をカバーする火災保険もありますが、津波による被害は保証されません。地震のリスクについては地震保険で備えるしかなのですが、保険料の高いことが加入率の低さにつながっているようです。

▽そこで検討したいのが現在加入している火災保険の見直しです。たとえば東京都で築10年のマンション、建物保険金額1500万円の場合、すべての災害に対応する火災保険に年払いで加入すると10年間の支払総額は7万円弱。これに火災保険の半額の750万円の地震保険を付けると18万円まで増えます。これを、年払いから一括払いに代え、保険内容を火災基本保証、地震保険、個人賠償責任保険に絞り込むと12万円台へ減額することができます。検討する価値はあると思いますよ♪



## 映画のある生活

【タイトル】 インセプション  
 【製作年】 2010年  
 【製作国】 アメリカ  
 【監督】 クリストファー・ノーラン  
 【主なキャスト】 レオナルド・ディカプリオ  
 渡辺謙 ジョセフ・ゴードン＝レヴィット



■『ダークナイト』で注目を集めたクリストファー・ノーラン監督の最新作。ノーラン監督特有のスタイリッシュな映像世界が鮮烈で、今年のアカデミー賞で撮影賞、音響編集賞、音響録音賞、視覚効果賞に輝きました。

■人の夢の世界にまで入り込み、他人のアイデアを盗むという高度な技術を持つ産業スパイが、最後の危険なミッションに臨む姿を描いた、次世代アクション・エンターテインメント大作です。

■凄腕の産業スパイ・コブ役にレオナルド・ディカプリオ。コブに危険な依頼をする、クールでクレバ

ーな大物実業家・サイトー役に渡辺 謙という、日米スターの共演も魅力です。

■物語は、産業スパイの世界でトップの腕前を誇るコブが、国際指名手配犯になってしまうところから始まります。ある日、コブの元に「インセプション」と呼ばれるほぼ不可能に近い仕事が入ります。コブは世界中からメンバーを厳選し、最強のプロフェッショナル集団を結成してチャレンジします。



■6月と言えばジュニアブライド。結婚に関連する注目ランキングを見つけました。ひとつは、1000人の男女の集団のうち何組が結婚するかを表す「婚姻率」。ベスト3は東京都(7.2)、沖縄県(6.5)、愛知県(6.3)。沖縄県が高いのは若者の占める比率が大きいからと見られています。ワースト3は人口流出に悩む秋田県(4.0)、高知県(4.3)、青森県(4.4)。

■婚姻率でトップの東京都ですが、もうひとつのランキングでは最下位になっています。そのランキングとは、女性が一生に産む子どもの数を示す「合計特殊出生率」。東京都は1.12(全国平均1.37)にとどまっています。少子化に歯止めをかけるには、やはり、比較的婚姻率の高い大都市部での保育所の増設など、子育て支援策の拡充が必要だと感じます。

- 発行者：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/>

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**

