

# ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第22号

1月発行

岡本歯科医院

TEL : 0738-63-3883

今年も誠心誠意がんばります！！院長の岡本です！

■皆さま、明けましておめでとうございます。

本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

■さて、今年の干支は正確には「壬辰(みずのえたつ)」。壬(みずのえ)は「草木の内部に新しい種子が生まれた状態」を表し、辰(たつ)は「陽気が動き草木が伸長する状態」を表しています。2つ合わせると、新しく芽生えたものが陽気も良くなって順調に育っていく年ということになります。東北の復興の進展を祈願したいと思います。

■1月は旧暦では睦月(むつき)。家族や親せきが集い、大いに睦みあうところから名づけられたようです。お正月は家族でこたつを囲み、ミカンでも食べながら、家族の絆を深められるといいですね。



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



## “女性は「心筋梗塞」にご用心！”

■心筋梗塞になった女性は専門病院への到着が男性よりも2時間近く遅く、救命率が下がるリスクのあることがわかりました。国立循環器病研究センター(大阪府吹田市)など全国27施設による共同調査で判明したものです。

■この調査は、2008～09年に心筋梗塞の発症から3日以内に入院した1,826人(男性1,366人、女性460人)を対象に、発症から専門病院に来るまでの時間を調べたものです。これによると、男性の平均7.5時間に対し、女性は同9.4時間かかっていました。また、女性患者の平均発症年齢は男性

より10歳高く、死亡率も13%と男性の6.4%の2倍以上になっていることもわかりました。

■女性の来院が遅れる理由について、国立循環器病研究センターでは「女性はホルモンバランスなどから胸痛が表れにくいことに加え、心筋梗塞は

男性の病気との誤解から胸痛を感じても最初は身近な診療所を受診する患者もいる」と分析しています。

■心筋梗塞の場合、治療による救命率は発症から時間が経つほど下がります。疑わしい胸痛があればすぐに専門病院を受診しましょう！



## ★今ドキ★

## ★気になる歯の情報★

## § 歯周病を悪化させる喫煙 §

■喫煙はさまざまな形で人間の体に害を与えます。一番よく知られているのががんの発生や肺、心臓への悪影響ですが、口腔にも大きな害を及ぼすことがわかってきています。

■喫煙が関係する口腔の病気としては口腔がんをはじめ、歯肉メラニン沈着症、ニコチン性口内炎、口腔白板症など多岐にわたります。身近な歯への影響としては、歯周病を悪化させる大きな要因になることが挙げられます。

■タバコを吸うと、どういうふうに歯周病を悪化させるのでしょうか。まず、



唾液の粘り気が増すことで、歯石が歯に付着する量が多くなり、歯周病の悪化や虫歯の原因になります。

■また、ニコチンなどタバコに含まれている物質が歯に付着し、歯の表面が汚れたり詰め物に変色することで歯周病治療の効果を減少させます。

■さらに、ニコチンの作用によって歯周組織の血流が減少し、組織に含まれる酸素も減少します。この結果、歯周組織の抵抗力が低下し、歯周病治療の効果が非喫煙者に比べて低下する恐れがあります。

■歯周病は進行してしまうと治療が難しくなってくるので、治療効果を減少させる可能性が強い喫煙は歯を失ってしまうことにつながります。そして、そのリスクは喫煙量の多さ、喫煙期間の長さ按比例する形で高くなる傾向があります。

■歯周病は自覚症状がないままに進行していきます。日ごろから歯の健康に気をつけるとともに、禁煙する努力をしましょう♪

## 院長のひとりごと…

栄養学の 카테고리の中に「時間栄養学」というのがあるのをご存知でしょうか？人間には一日の生体リズムというものがあるので、同じ食品でも摂取する時間帯によって得られる効果が違ってきます。食品ごとに目的に応じた最適な摂取時間を研究するのが時間栄養学というわけです。



たとえば牛乳の場合、便秘を予防したいと思う人は、朝飲むと胃腸の動きが活発になるので効果的。トレーニングをしている人は、筋肉活動に必要なカルシウムが補給される昼に飲むのがベスト。丈夫な骨をつくりたいときは、骨は夜つくられるので夕食時に飲むのがいいということになります。

でも、ここまで気配りするのは大変ですよ♪



## 銀ダラとゴボウの煮物

旬を迎える銀ダラ。白身で脂肪分の多い銀ダラのおいしさを、ゴボウの良い香りが引き立てます。しっかりした甘辛味で、食欲も出てきますよ♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① 銀ダラはペーパータオルで水気を拭きます。
- ② ゴボウはささがきにし、酢を混ぜた2カップの水に10分ほどさらしておきます。
- ③ 赤唐辛子はへたと種を取り除き3つに切ります。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子とゴボウを入れて中火で炒め、ゴボウがしんなりしたら水1.5カップと調味料を加え、強火で熱します。
- ⑤ 煮立ったら、銀ダラを並べ入れ、ときどき煮汁をかけながら、落としぶたをして弱め中火で15分ほど煮ます。
- ⑥ 器に盛って万能ねぎの小口切りを散らします。

### 材料 (4人分)

銀ダラ切り身	4切れ
ゴボウ	1本
赤唐辛子	1本
万能ネギ	4本
酒	1/2カップ
しょう油	大さじ4
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1

## 歯・メモ

### 長寿も祈願する「歯固め」



1月11日は鏡開き(地方によっては15日または20日)。お供えていた鏡餅を開いて(割って)食べます。

鏡餅を食べることを「歯固め」といい、硬いものを食べて歯を丈夫にすると同時に、年神様(その年の守り神)に長寿を祈願する行事として古くから行われてきました。

平安時代に書かれた紫式部の『源氏物語』にも、鏡餅を取り寄せて歯固めの祝いを行う描写があります。「齢(よわい)」という字の中に「歯」の字が含まれていることから、健康と長寿のためには丈夫な歯が大切だと昔から考えられていたのですね♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆「ガーデンシクラメン」で冬を楽しむ ☆

冬枯れの季節。でも、ガーデニングを楽しむことはできますよ。耐寒性の強いガーデンシクラメン(ミニシクラメン)なら丈夫で、春まで花が続くのでおすすめです♪

ガーデンシクラメンは小型のシクラメン品種で、ミニシクラメンとも呼ばれています。シクラメンの中でも原種に近く、丈夫で耐寒性があることから、冬の戸外でも楽しむことができます。

種からでも育てられますが、この時期なら園芸店で鉢植えの株を購入します。購入するときは、①株が徒長(とちょう)せずしっかりしているもの②花、蕾、葉が多いものを選ぶ

ガーデンという名前が付いていますが、花壇に直接植えて冬を越せるのは暖地だけだと考えた方がいいでしょう。通常のシクラメンに比べると耐寒性に優れていますが、暖地以外では鉢植えや

コンテナ植えをし、冷えて霜が降りそうな日は軒下か屋内に取り込むようにします。

置き場所ですが、花をたくさん咲かせて楽しむには少なくとも1日3時間程度は日が当たるところが適しているの、南向きの日当たりの良い場所がベストです。

水やりは表土が乾いたらたっぷりとあげますが、「灰色かび病」の原因となるので球根の上部(芽が出るあたり)や葉を濡らさないように注意します。底の皿から給水させる場合は皿の水が切れたら補充しますが、時々鉢土の表面から水やりをするといいでしょう♪

## 今日って何の日



・・・ 1月27日は「求婚の日」



1833(明治16)年の1月27日、「伊勢新聞」と「三重日報」に、日本の新聞紙上初めての求婚広告が掲載されたことから、この日が「求婚の日」となりました。

その求人広告は中尾勝三郎という人が出したもので、文面は「先頃女房を離縁して不自由ゆえ、貧富を論せず、十七歳以上二十五歳にて嫁にならうと思ふ物は紹介あれ」。効果はあり、応募してきた19歳の女性とめでたく結婚できました。世界初の求婚広告は1695年、英国の新聞に「当方30歳、資産家、3,000ポンド程度の財産を有する若き淑女を伴侶として求む」



と



# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (1月6日～2月3日)

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

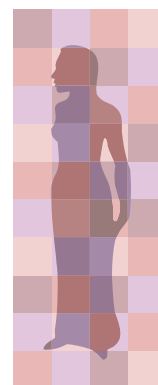
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$  となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$  となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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・ ★

### 「3年使わなかった物は捨てる」

使わないものを持ち続けると運気が低下する。  
使うかもしれないと思っても、  
3年間で出番がなかったものは不要と判断すべし。  
不要なものを処分すれば収納スペースの整理もできる。  
収納スペースが片づくると運の神様も住みやすくなる。



### 「洗面所は金運やビューティー運を司る場所」

洗面所には汚れたものを溜めこまない。  
汚れものは洗面所の気を乱し運気をダウンさせる。  
洗面所の鏡はピカピカに磨くこと。  
映し出される顔もキレイになっていく。

# スマイルビューティー

## 『ハンドマッサージで手荒れ防止』

冬本番を迎え、肌荒れが気になる季節。特に一日中外気にさらされている手のケアは大切です。夜寝る前など最低1日1度はハンドクリームを塗る習慣をつけましょう♪

手荒れ防止にはハンドクリームが効果的です。

手が乾燥するたびにハンドクリームを塗ることが理想的ですが、日中働いている人はそうもいきません。昼間なかなかクリームをつける時間がない人は、夜寝る前に入念にスキンケアをしましょう。

ただ、単にハンドクリームを塗るだけでは効果は半減します。クリームを塗ると同時に、指1本1本を伸ばすなどハンドマッサージをすると効果的です。特に風呂上がりは乾燥しやすいので、念入りにマッサージを行うことが大切です。

ハンドクリームには、基材にグリセリンを使ったグリセリン系とワセリンを使ったワセリン系の2種類があります。いずれも保湿性はありますが、親水性(吸水性)があるグリセリン系は体の内部からの水分をしっかりと保持します。一方のワセリン系には疎水性があり、薄い膜を作って皮膚表面から水分が飛ぶのを防ぐ働きがあるのが特徴です。使用感もそれぞれ違うので、サンプルなどで自分にあったものを選んで使うようにしましょう。



## パパッと掃除術 ★「カーペット」の掃除 ★



カーペットや絨毯(じゅうたん)についたホコリや汚れは掃除機をかけただけではきれいに取れません。放っておくとダニが住みつく原因にもなります。簡単なカーペットの手入れ法をご紹介します♪



カーペットも  
スッキリきれいに♪

■中に入り込んだホコリやゴミは、ナイロン製のブラシを使うときれいになります。ブラシをカーペットや絨毯に撫でつけるようにしてゴミをかき出し、最後に掃除機をかけます。

■浸みついた臭いには重曹を使います。カーペットや絨毯全体に重曹を振りかけ、重曹をすり込むように手でゴシゴシとこすっていきます。

しばらく放置してから、掃除機で重曹を吸い込めば臭いは取れます。

■ダニ対策は、日干しの代わりにスチームアイロンが活躍します。アイロンのスチームを強にしてカーペットや絨毯の上をアイロンがけするように動かしていきます。仕上げに掃除機をかければOKですよ♪

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. 今年の冬は「RS ウイルス」による風邪が流行しそうで、乳幼児は注意した方がよいと聞きましたが、どういう風邪で、どういう症状になるのでしょうか？

A. 一般的にいう風邪は「かぜ症候群」と呼ばれるもので、80%以上はウイルス感染によるものです。ウイルスの中でも、鼻風邪などの原因となる「ライノウイルス」が最も多くを占めています。

ただ、2011年秋からのシーズンでは「RS ウイルス」が流行の兆しを見せています。通常の風邪ウイルスでは、患者から飛び散ったウイルスが鼻から咽頭にかけての上気

道の粘膜に付着、増殖して感染しますが、RS ウイルスは咽頭から気管支にかけての下気道を侵す特徴があります。

このため、成人はかかっても軽症ですみませんが、乳幼児の場合は、重症の細気管支炎や肺炎を起こすことが多いので注意が必要になります。一度病院で診てもらった後でも、気管支炎などが疑われるときは再度、医療機関に行きましょう。

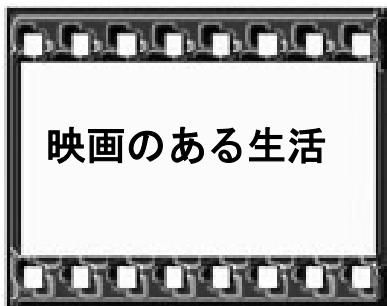
## 今月の「知っ得」情報

### ☆「現金還元型カード」がお得感で人気 ☆

▼「現金還元型」の特典をつけたクレジットカードの人気の高まっています。ポイントを商品券などと交換する一般的なカードに比べて、お得感のあることが人気の背景となっています。

▼現金還元型カードには2種類あります。ひとつは、利用額に応じてもらうポイントを現金に換えるもの、もうひとつは、請求時に利用額の一定割合を差し引くタイプのもので、前者の場合、現金との交換はネットの会員専用サイトなどを通じて行い、現金はクレジットカードの引き落とし口座などに振り込まれます。後者の場合は、買い物などでカードを利用すると、後日、1カ月の利用総額の一定割合分を自動的に差し引いた金額が請求される仕組みです。

▼ポイントの付与率や現金との還元率、請求額からの割引率などは利用するカードによって異なります。一般的には、ポイントは利用額100円または1,000円ごとに1～10ポイント付与され、1ポイントを1～5円に交換できるものが多くなっています。同じカードでも利用者の条件によっては付与率、還元率などが異なるケースもあるので、事前に調べましょう♪



【タイトル】 冷たい雨に撃て、約束の銃弾を  
 【製作年】 2009年  
 【製作国】 香港  
 【監督】 ジョニー・トー  
 【主なキャスト】 ジョニー・アリディ、  
 シルヴィー・テストュー、アンソニー・ウォン



- スタイリッシュな映像美で知られる香港の映画監督ジョニー・トーが、フランスのプロデューサー・俳優と製作したアクション映画。
- マカオ在住の家族を何者かに殺された初老のフランス人役を、フランスを代表する歌手兼俳優のジョニー・アリディが好演。アンソニー・ウォン、ラム・カートンといった熟練脇役たちとのアンサンブルで、男の友情ストーリーを熱く静かにスクリーンに焼きつけています。
- 日本では2010年3月の「大阪アジア映画祭」オープニング作品としてプレミア上映さ

れたほか、同年のキネマ旬報外国映画ベストテン6位に輝いています。

- ストーリーは、マカオの高級住宅地で、家族4人が何者かに襲われるという事件が発生。フランスからやって来たコステロ(ジョニー・アリディ)が事件の真相に迫りますが、コステロ自身にも重大な秘密が隠されていたのです。



- 大盛りは男性の世界と思っていたら、最近は「デカ盛り」メニューが女性にウケているようです。たとえば、マクドナルドでは普通の2.5倍のパティを使った「クォーターパウンダー」、フレッシュネスバーガーでは2.5倍のパティとアボガド1/2個を合わせた「アボガドバーガー」が女性に人気。

- ハンバーガー店側は「女性は1週間や1カ月単位で食事のバランスを考える傾向が強く、ハンバーガー店では我慢せずに好きなものを食べる志向を映している」と分析しています。

ハンバーガー店ではダイエットも一休み、ボリューム感を楽しみたいというところでしょうか♪

- 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/

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