

# ハッピートウース



第46号

1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！

- 謹賀新年。皆さま、明けましておめでとうございます。本年もどうぞ、よろしくお願い申し上げます。今年も午年、干支は甲午(きのえうま)。駿馬(しゅんば)のごとく、さっそうと1年を駆け抜けたいものです。
- 正月2日の夜に見る夢が初夢。初夢に見ると縁起がいいものとして、昔から「一富士、二鷹、三茄子(さんなすび)」と言われています。これは、駿河国(するがのくに・今の静岡県中央部)の名物を順にあげると同時に、語呂合わせで、富士＝無事、鷹＝高い、茄子＝成すの意味も込められているようです。皆さまはどんな初夢でしたか？
- 「七草がゆ」ほど知られていませんが、「小正月」の15日には「小豆がゆ」を食べて新年の健康を祈願する習わしがあります。小豆はビタミンB1を多く含む健康食品。ぜひ食べてみてください♪



## 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



## “血圧が乱高下する冬場の入浴は要注意”

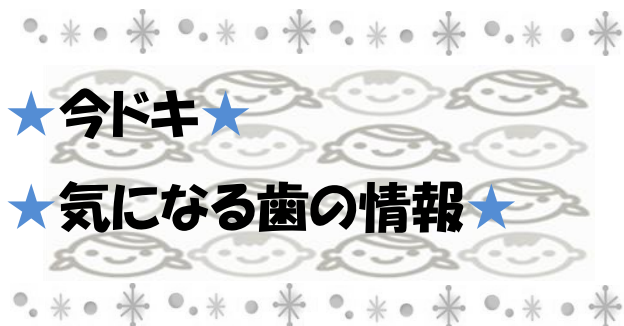
■寒い冬は湯船で暖まるのが一番、そういう方も多いと思いますが、実は冬の熱い風呂は危険がいっぱい。日本人の風呂の入り方は血圧が乱高下しやすく、心臓に負担がかかるため、冬は入浴で亡くなったり、意識を失って病院に運ばれたりする人が多くなっています。

■リビングから寒い脱衣場に入って服を脱ぐと、血管が収縮して血圧が上昇。湯船に飛び込めば、瞬間的にさらに上昇。時間がたてば血管が広がって今度は降下。湯から上がって脱衣場に戻れば、再び上昇と、冬場の入浴はジェットコースターのように血圧が変動します。



■血圧の乱高下は重大な病気や事故につながる恐れがあります。たとえば、湯につかった瞬間の血圧急上昇では脳内出血を引き起こす恐れが、いきなり立ちあがって血圧が急降下したときはふらついて転倒する恐れがあります。

■冬場も安全に入浴するには、①湯の温度は38～40度ぐらいを心がけ、長湯は避ける ②入浴前に浴室と脱衣場を暖房器具などであらかじめ22度以上に暖めておく ③湯につかる前に、手おけで手足の末端から体の中心へと順に湯をかけて体を慣らしておくなどの対策が有効です。入る前に水分補給もしておくといいです♪



## §「歯ぎしり」にも対策が必要 §

「歯ぎしり」は、自分ではなかなか気づかないものです。睡眠中にギリギリと音をたてたり、カチカチとかみ合わせているのを周りから指摘されて気づくというのがほとんどです。歯ぎしりは、一緒に寝ている人などに迷惑を及ぼすだけでなく、歯ぎしりをしている本人の歯などにも影響があります。

歯ぎしりが起きるメカニズムは正確にはわかっていません。以前はかみ合わせの悪さが原因と考えられていましたが、最近は直接的な要因ではないとされています。ストレスとの関連が深いとされており、歯ぎしりをするにより、不安や憂鬱を発散させているとも言われています。

歯ぎしりをする本人への影響ですが、歯は垂直の力には耐えられる構造となっているものの、歯ぎしりのような横からの力には弱くなっています。このため、歯ぎしりが長期間続いた場合には、歯と歯槽骨を結合する歯周組織が傷んでしまう恐れがあります。また、歯周組織の状態が良くても、歯ぎしりによって、歯が摩耗したり、咀嚼(そしゃく)筋や耳の前の顎関節に負担がかかることもあります。

歯ぎしり自体を止める治療法はまだ確立できておらず、歯ぎしりによる歯や顎関節への負担を減らすためにマウスピースをつけることが多くなっています。マウスピース自体では歯ぎしりを減らせませんが、上下の歯が直接触れないようにしたり、顎関節への負担を減らすことで、結果的に歯ぎしりが落ち着くこともあります。

また、ストレスをため込まないようにすることも、歯ぎしりの予防になりそうです♪



## 院長のひとりごと…

年末年始は時節柄、飲み過ぎ、あるいは食べ過ぎる人が多くいます。たまに羽目をはずすことはあっていいのですが、日常的に飲み過ぎ、食べ過ぎの生活をすると、「脂肪肝」が起りやすくなるので注意が必要です。

脂肪肝は肝臓に中性脂肪が必要以上にたまる状態。放置しておくと、肝炎を発症して肝機能が下がり、さらには肝硬変、肝がんに進むリスクが高まります。脂肪肝でやっかいなのは、自覚症状がほとんどないこと。脂肪肝の段階でむくみやだるさ、食欲不振などを訴える例は少なく、健康診断時の血液検査などで分かることが多くなっています。脂肪肝の原因はアルコール性と非アルコール性があります。予防としては、アルコール性では飲酒量を減らし、非アルコール性では食べ過ぎや肥満を防ぐことです♪





## ブリの洋風ステーキ

出世魚としておなじみのブリは、脂がたっぷりのり、魚の中でも群を抜く濃厚な味わいがその特徴。和風の照り焼きが定番ですが、洋風にしても美味しい魚です。今回は洋風ステーキです♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① ブリは軽く塩こしょうをしておきます。ニンニクはみじん切りにしておきます。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを炒めます。ニンニクの香りがしてきたら、ブリを入れて両面を焼き、酒を振ります。
- ③ 酒のアルコール分がとんで、ブリに火が通ったら取り出します。
- ④ ブリを焼いたフライパンに、バルサミコ酢としょう油を入れ、少し煮詰めます。最後にバターを入れ、溶けたらソースの出来上がり。ブリにソースをかけて召し上がってください。

※ニンニクは焦がすと苦いので、なるべく焦がさないようにします。

材料(2人分)	
ブリ	2切れ
バルサミコ酢	大さじ2
しょう油	大さじ1
バター	10g
ニンニク	1かけ
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ2
こしょう	少々
塩	少々

## 歯・メモ

### 『やなせたかしさんの歯科詩集』



昨年10月に94歳で亡くなった漫画家やなせたかしさん。「アンパンマン」は日本だけでなく、世界各地の子どもに愛されてきました。また、作詞家としてもNHKみんなの歌で放送されて大ヒットした「手のひらを太陽に」を残しています。

実はやなせさん、昨春、歯の詩集『は、は、は、歯のおはなし、歯科詩集』（かまくら春秋社）を発刊しています。「太平洋の入れ歯」「歯痛アンデルセン」「変歯長調」など、やなせさんならではのユニークな歯の詩29編を収録した詩画集です。親子で楽しめる本ですよ♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 1～2月は「バラ」の剪定・植え替えの適期 ☆

1～2月は寒く、ガーデニングもお休みの状態となりますが、バラはこの時期に休眠期に入るので、バラの剪定や植え替えには適期となります♪

バラは通常、寒くなると落葉しますが、中には落葉しないものや、いつまでも花を咲かせているものもあります。四季咲きのバラを除き、冬の剪定では、花が残っていれば切り取り、葉が残っているときは手で取り除いて休眠させます。冬も花を咲かせていると春の開花に悪い影響が出ます。また、葉が落ちないと休眠しません。

剪定ですが、目的は不要な枝を整理し、残した枝を充実させて脇芽から元気な枝を成長させることです。剪定の方法ですが、基本は2～4芽残して、芽の上5ミリほどの所で切ります。ポイントは、勢いよく伸びた枝は残し、なるべく外芽で切るようにすることです。外芽とは、新芽が株

の外側に向かって伸びていく芽のことです。また、切り口は芽の方を少し高めになるように斜めに切ると、水がたまりません。半つる性のタイプの剪定では、新しい元気の良い枝を3～4本ほど残します。

鉢植えのバラも1～2年ごとに植え替えるのがよく、やはり1～2月の休眠期に植え替えを行います。植え替えのポイントは、台木との継ぎ目を地中に埋めないことです。埋めると台木から発芽することがあります。また、購入後はすぐに2回りほど大きな鉢に植え替えるようにします。植え替え後には、水をたっぷり与え、土と根をなじませます。

## 今日って何の日



### 1月12日は「スキーの日」

日本でスキーが行われるようになったのは、1911年1月12日、新潟県高田(現上越市)でオーストリア・ハンガリーの武官、テオドール・フォン・レルヒ少佐が日本の軍人にスキー指導を行ったことに始まります。



これにちなんで、日本鋼索交通協会、全日本スキー連盟、日本職業スキー教師協会、日本スポーツ工業協会、日本スポーツ用品輸入協会が一体となって、1月12日を「スキーの日」と制定しました。この日は、多くの人にスキー及びスノーボードを楽しんでもらうため、各地のスキー場で多彩なイベントが実施されます♪

# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (1月5日～2月3日)

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	東が大吉、東北、西が吉	桃、白、金	11、12、19、20、21、28、29、30
二黒土星	東南が吉	金、白、桃	11、12、20、21、22、24、29、30、31、2/1
三碧木星	東南が吉	黄、赤、緑	12、13、17、22、23、25、30、31
四緑木星	東北、東が吉	白、薄紫、黄	5、13、14、23、31、2/1、2/2
五黄土星	西が大吉、東、東南が吉	桃、茶、黄	5、6、7、8、14、23、24、25、2/1、2/2、2/3
六白金星	西が大吉、東が吉	白、金、桃	6、7、8、14、15、17、24、2/3
七赤金星	東北、東南が吉	金、桃、薄茶	7、8、9、16、17、18、25、26
八白土星	西が大吉、東が吉	白、緑、赤	8、9、10、17、18、19、20、23、26、27
九紫火星	東北、東南が大吉	白、赤、金	5、10、11、13、18、19、20、28、29

**[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 ★

### 「古い靴を捨てる」と運気アップ」

下駄箱は淀んだ気がたまりやすい場所。定期的に掃除と整理をすることが大切。掃除と整理で必要なのは古い靴の処分。2年以上一度も履いてない靴は思い切って捨てる。捨てることで新しい運気がやってくる。



### 「収納スペースは除湿がポイント」

収納スペースは運をためておく大切な場所。湿気がこもると良い運気も目減りしてしまう。特に女性がいる家では除湿が大切。女性は陰の気を持ち、湿気に運が吸収されてしまう。

# スマイルビューティー

## 『「アロマバス」でリラックス』



寒い日の入浴。冷えた体を温めると同時にリラックスしたい場合、アロマオイルを入れた「アロマバス」がおすすめ。自分が好きな香りのアロマを選べば、ゆったりリラックスできますよ♪

アロマバスですが、浴槽に入れるアロマオイルの量は全身浴で1~5滴、半身浴で1~3滴が目安になります。肌に直接触れるため、人によってはアレルギーを起こす場合もあるので、合わないものは避けるとともに、最初は1滴から始めて徐々に増やすようにしましょう。少量から試す場合、天然塩大さじ1杯に対してアロマオイルを1滴から5滴たらし、香りつきのバスソルトにして使ってみる方法もあります。

リラックスを目的にした場合、お湯の温度は39度程度の少しぬるめにします。リラックスするには自分が好きな香りを選ぶのが一番ですが、種類が多くて選ぶのに迷う人も多いと思います。初心者でも使いやすく、リラックス効果があるのはラベンダー。すっきりした香り、朝の眠気覚ましによいのはローズマリー。木の香りが好きな人にはヒノキがおすすめです。

ただ、かんきつ系などは紫外線を浴びると皮膚に炎症を起こすこともあるので、注意点を確認してから使いましょう。また、妊婦や乳幼児は使用を避けた方が無難です。



## パパッと掃除術

## ★「トイレ」の掃除 ★



忙しくてもトイレはきれいにしておきたいもの。トイレ掃除の基本は毎日、簡単でいいので汚れをサッと拭きとること。簡単掃除法を紹介します♪

トイレは  
清潔できれいに



■用意する物は、トイレブラシとスプレー容器、そしてトイレットペーパーだけ。毎日の簡単掃除ではスプレーの中は水で大丈夫です。手順も簡単です。

■まず、便器のフタ、便座などをすべて上げ、ボウルの中に汚れがあればブラシでこすりまわす。次にフタと便座を閉めながら、便座の裏、

便座の表、フタの裏、フタの上の順で、水をスプレーしていきます。タンク周辺も汚れている場所があったらスプレーします。

■トイレットペーパーを手に取り、スプレーしたのとは逆の順番でスプレーした水分を拭いていきます。一番汚れているところを最後に拭くのがポイントです♪

## 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. 6カ月の長男です。生後2カ月くらいから興奮すると両手をブルブル震わせたり、うつぶせにすると白眼をむいたりすることがあるので心配です。

A. 赤ちゃんは通常、6カ月くらいまでは脳神経の発達がまだ完全ではありません。このため、6カ月以降の子どもには見られない動きをすることがあります。急にビクツとしたり、下肢や唇をブルブル震わしたり、眠くなると目を上転させて白眼をむいたり、背中をそっくり返したり、親からみると心配に思ってしまうことがあります。

6カ月を過ぎると、しだいに変な動きは減

ってきます。4カ月ぐらいで首がすわって声を出して笑い、6カ月で手を伸ばして物をつかんだり、寝返りをしようとするなどの動きが見られれば、心配な動きがあっても大丈夫なことがほとんどです。

気づかないで見過ごしてしまっていることが多い中で、質問のお母さんはよく赤ちゃんのことを見えています。幸せな赤ちゃんだと思います♪

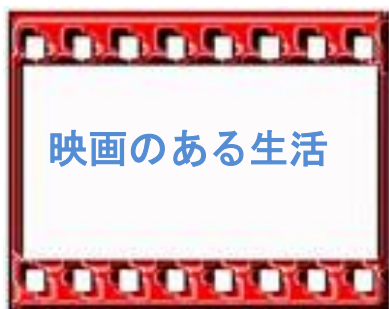
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 万一に安い掛け金で備える「収入保障保険」☆

▼ 万一の際に備える生命保険。最近は「収入保障保険」に加入する人が増えています。この「収入保障保険」は、自分に万一の事があったとき、残された家族に毎月一定額の保険金が支払われるもの。掛け金が同じ掛け捨ての「定期保険」より安いのが魅力となっています。

▼ たとえば、NKSJ ひまわり生命の収入保障保険「家族のお守り」に、35歳男性が毎月の保障金額(保険金)15万円、60歳までの契約期間で加入した場合、毎月3,735円の掛け金(肥満度と血圧の健康基準を満たし、タバコを吸わない条件)で、万一のとき残された家族に毎月15万円が契約期間満了まで支払われます。

▼ 残された家族が毎月15万円で生活していけるのかどうかですが、残された妻には原則、子どもが18歳になる年度末まで遺族基礎年金が毎月約10万3,000円、さらに遺族厚生年金も平均で毎月約3万8,000円支払われます。また、住宅ローンの残りは団体信用生命保険で返済されるので、月15万円の保険金があれば当面の生活には困らない計算です。



【タイトル】 J・エドガー  
 【製作年】 2011年  
 【製作国】 アメリカ  
 【監督】 クリント・イーストウッド  
 【主なキャスト】 レオナルド・ディカプリオ  
 ナオミ・ワッツ、アーミー・ハマー



■ FBI(アメリカ連邦捜査局)の初代長官を務めたジョン・エドガー・フーバー(J・エドガー)の半生を、監督クリント・イーストウッド、主演レオナルド・ディカプリオで映画化した伝記ドラマ。

■ 1924年にFBIの前身である捜査局BOIの長官に任命されて後、72年に他界するまでFBI長官として在任したJ・エドガー。FBIを犯罪撲滅のための巨大組織へと発展させていくなど多くの功績を残した半面、裏側では私生活などに謎が多かった一生。この映画は、母親から

のでき愛、側近との関係など、フーバーの輝かしい功績の裏に隠された禁断の私生活を赤裸々に描いていきます。

■ 謎多き男フーバーにディカプリオ、フーバーの秘書役にナオミ・ワッツ、母親役にはジュディ・デンチと、豪華な俳優陣が共演しています。イーストウッドにとっては32作目の監督作品。



■ 自宅で食事をする「肉食」が増えていますが、それとともに食事をつくる台所の現場では時短の流れが強まっているようです。スーパーの食品売り場では、必要な分量にあらかじめ切り分けられた肉や野菜、合わせ調味料がすべてセットになって売られており、買って帰ればフライパンでいためるだけ。

■ このため、台所では包丁やまな板の出番が減り、包丁の販売数量も年々減ってきているとか。さらに、包丁を不要にするのが「調理用ハサミ」の登場。トマトなど切りにくそうな食材も簡単にカットできるほか、一方の刃にまな板が付いたハサミなど新商品も増えて人気は上昇。この流れ、良く言えば時短、悪く言うと手抜き?

- 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**