

ハッピートウース

今日も笑顔でいきましょう！



第 59 号

2 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！

■2月。4日が立春で暦の上では春となりますが、まだまだ寒く「衣更着(衣を更に着る)」ことから、旧暦では「如月(きさらぎ)」になったとも言われています。ただ、下旬には梅の開花も始まり、春が訪れる足音は確実に聞こえてきます。

■3日は「節分」。季節の変わり目には邪気が生じると考えられてきたことから、節分には「豆まき」など邪気払いの行事が行われます。「まめ」は「魔目」「魔滅」に通じると言われています。節分の夕方に柊(ひいらぎ)の枝に焼いたイワシの頭を刺したものを戸口に飾る風習もあります。これも、イワシの悪臭と柊のとげで鬼を追い払うという意味があるようです。また、節分に定着してきた恵方巻ですが、今年の恵方は庚(かのえ)の方向で、やや西寄りの西南西です♪



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…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



“肥満でがん、年間 50 万人に”

■肥満が原因でがんになる人が世界で年間約 50 万人に上る。これは、世界保健機関(WHO)の専門組織である国際がん研究機関(IARC)が研究結果をまとめ、このほど英医学誌に発表したものです。

■IARCによると、2012年の新たながん発症者のうち、3.6%(約48万1千人)が過体重や肥満が原因だったと推定されるとしています。男女別では、女性が34万5千人(5.4%)、男性が13万6千人(1.9%)で、女性が男性より3倍近く高くなっていました。

■女性では閉経後の乳がん、子宮体がん

および大腸がんが肥満に関連するがんの4分の3を占めていたのに対し、男性では大腸がんおよび腎がんが3分の2以上を占めていました。地域別で深刻なのは北米および欧州で、全体の約3分の2を占めています。



■IARCでは「肥満や過体重に関連したがんは、経済発展とともに世界的に増加すると予想される」と警告。発展途上国の経済成長で肥満が世界的に深刻な問題となる中、対策を急ぐよう各国に促しています。IARCは「例えば、閉経後の乳がんなどの10%は適正体重を保つことで発症を防げる」と指摘しています♪



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§「歯周病」のセルフチェック §

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌の毒素の影響により、歯ぐき(歯肉)に炎症が起きて腫れたり出血しやすくなり、重症化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。

全身の健康にも影響を及ぼす歯の疾患で、早期発見・早期治療が何よりも必要になります。ところが、重症の状態まで進行すると自分でも気がつくような症状が現れてきますが、初期の段階ではなかなか自覚症状が出てこないというやっかいな病気です。そのため、歯周病を早期に見つけるためには、歯科医の検査を受ける必要があります。次のような症状があれば、歯周病の可能性があり

ますので、当院で一度検査を受けられることをお勧めします。

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ・歯みがきのときに出血する
- ・硬いものが噛みにくい
- ・口臭が気になる
- ・歯肉がときどき腫れる
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ・歯がグラグラする

また次のような方には、歯周病が起こりやすいことが知られています。

- ・45歳以上の方
- ・喫煙者
- ・妊娠中
- ・糖尿病にかかっている方
- ・歯みがきの悪い方

これらにあてはまる方は歯周病のリスクが高いと言われておりますので、自覚症状がなくても検査を受けるようにしましょう♪

院長のひとりごと…

冬の人気メニューの鍋ですが、料理研究家の方に飽きずにおいしく鍋を楽しむコツをお聞きすると、3つの鉄則を教えてくださいました。まず1つは、だし。和洋中を問わず昆布で取るのが基本。1人分カップ2杯の水に5センチ角の小さな昆布を入れます。昆布は本格的な和食と違い、最後まで入れっぱなしでもかまわないそうです。2つ目はさじ加減。しょう油や塩、味噌などの味付けは薄めを心がけます。素材の持ち味を殺さないためです。寄せ鍋なら淡泊なすまし汁程度で十分。特にタラなど塩気の強い具を使うときは塩分を控えた方がいいようです。3つ目は火加減と具の扱い。鍋を火にかけたらフタはしないで、中くらいの弱火で沸騰直前の状態を保つようにするのがベスト。具は一度に入れず、鍋の中で踊るくらいにどめておくのがいいとのこと。さあ、今晚はどんな鍋にしますか♪





歯にいい
レシピ



ワカサギの南蛮漬け

氷上の穴釣りが冬の風物詩として有名なワカサギ。2月から旬を迎えます。ワカサギは小さく、骨まで丸ごと食べられるのが特長。唐揚げと並ぶ定番料理の南蛮漬けのレシピを紹介します♪



作り方



- ① ワカサギは塩水で洗ってザルにあげます。
- ② タマネギは薄くスライス、人参は千切りにして、さっと炒めます。
- ③ 酢以下の調味料を火にかけ、一度沸騰させておきます。冷めたらバットに移してタマネギとニンジン、小口切りにした赤トウガラシを散らしておきます。
- ④ ワカサギに薄く小麦粉をつけ、油でさっと揚げます。熱いうちに③のバットに漬け込みます。30分ほどで味がなじんできます。
- ⑤ お皿に盛り付け、半月切りのレモンを添えます。

※冷蔵庫で1～2日保存できます。たくさん食べてカルシウムをたっぷり取りましょう

材料 (4人分)	
ワカサギ	240g
小麦粉	20g
揚げ油	適量
タマネギ	1/4 個
ニンジン	20g
レモン	1/2 個
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 と 1/3
赤トウガラシ	1 本
酒	大さじ 1
だし汁	大さじ 2

歯・メモ



「虫歯の原因は甘い物だけではない」

虫歯は甘い物だけでなく、歯の表面のエナメル質を溶かす酸によってもつられます。ですから、酸性の強い食べ物や飲み物を飲んだ後は、虫歯になりやすい状態になります。特に酸性の強い食べ物は、牛肉、豚肉、小麦粉、チョコレート、アイスクリームなど、酸性の強い飲み物はコーヒー、コーラ、オレンジジュース、ワインなどです。どうしたら酸による虫歯を防ぐことができるのでしょうか？歯磨きに加え、おススメは酸性の強い食べ物、飲み物の後に、アルカリ性の物をとること。アルカリは酸を中和してくれます。アルカリ性の物としてはアスパラガス、キャベツ、タマネギ、ハウレンソウ、リンゴなどがあり、中性～アルカリ性よりの飲み物としては紅茶、緑茶、牛乳、豆乳などがあります♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆鉢植えでも容易に育てられる「ラズベリー」☆

完熟した果実が赤や黄色の宝石のようなラズベリー。病害虫に強く、家庭での栽培が容易で、鉢植えでも十分に育てることができます。自家栽培のラズベリーでジャムやジュースを楽しんでみませんか♪

ラズベリーはバラ科キイチゴ属の低木性落葉果樹。果実の色は赤、黒、紫に大別されますが、日本では一般的に赤と黒のラズベリーが流通しており、最近では、赤ラズベリーの変異種として黄色果実の品種も販売されています。

ラズベリーは夏に冷涼な気候を好み、関東以北の寒冷地での栽培に適していますが、暖地でも鉢栽培であれば十分に果実を収穫することができます。一般に自家結実性で、夏と秋の年2回収穫できる二季なり性の品種があるのも魅力の1つです。

ラズベリーの苗は秋から早春にかけ、株分けな

どで増やされた1~2年生苗が通信販売や園芸店で購入できます。植えつけ適期は休眠期がよく、極寒期は避けた3月ぐらいがよいでしょう。鉢植えの場合は、まずポットから苗を抜き出し、根が傷まない程度に軽くほぐします。6号(直径18cm)程度の鉢に、赤玉土小粒、腐葉土、川砂を6:3:1で混合した用土で植えつけます。その後、表土に1株あたり3g程度の粒状肥料を置いて水やり。半日日陰程度の場所で育てます。

収穫期は「一季なり性」であれば6月から7月、「二季なり性」であれば6月から7月と、10月から11月。一度に成熟しないので、完熟したのから収穫していきます♪

今日って何の日



2月22日は「猫の日」

「猫の日」は、日本の猫の日実行委員会が1987年に制定した記念日。全国の愛猫家からの公募により、猫の鳴き声の「にゃん」「にゃん」「にゃん」と日本語の「2」「2」「2」の語呂合わせにちなんで2月22日が選ばれました。この日には、猫に関する各種のイベントやキャンペーンが行われるほか、猫に関する啓発活動も行われます。



猫の日は世界各国で制定されており、ロシアは3月1日、アメリカは10月29日。また、「世界猫の日」は2002年に国際動物福祉基金によって8月8日と定められました♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？ (2月4日～3月5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	東が吉	白、青、橙	11、12、19、20、21、28、3/1、3/2
二黒土星	東北が大吉	金、赤、緑	11、12、13、20、21、22、24、3/1、3/2、3/3、3/4
三碧木星	東、南が吉	黄、白、緑	4、12、13、17、22、25、3/2、3/3
四緑木星	東北、南が吉	緑、茶、赤	4、5、6、13、14、23、24、3/3、3/4、3/5
五黄土星	東北、西が大吉	金、白、薄紫	5、6、7、8、11、14、15、23、24、25、3/4、3/5
六白金星	南が大吉、東北が吉	赤、白、緑	6、7、8、14、15、16、17、24、25、26
七赤金星	南、西が大吉	金、桃、黄	7、8、9、16、17、18、25、26
八白土星	東北が大吉	金、白、茶	8、9、10、17、18、19、20、23、26、27
九紫火星	南が大吉、西が吉	橙、金、白	5、10、11、13、18、19、20、27、28、3/1

[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 ★

「透明水晶はオールマイティのパワー貴石」

透明水晶はあらゆる運氣アップに効果がある。
邪気を払い、運氣をトータルでサポートしてくれる。
置き場所は選ばないが玄関、寝室がベスト。
きれいに掃除したところに六角柱か球体の水晶を置く。
ブレスレット、ストラップで持ち歩くのもよい。



「東のパワーで元気になる」

家の東側に朝日が差し込めば吉相。
家族みんな元気に暮らせる。
東に窓がない、あるいは朝日が差し込まない場合、
東側に朝日の絵や赤いリンゴを飾るとよい。

スマイルビューティー

『水切り豆腐でダイエット&美肌』



低カロリーで、しかも豊富に含まれる大豆たんぱく質が代謝をアップさせて太りにくくする豆腐。イソフラボンも美肌効果を発揮。水切り豆腐でダイエットと美肌をとともになえましょう♪

豆腐に含まれる大豆たんぱく質には、内臓脂肪や中性脂肪を減らすβ(ベータ)コングリシニンと呼ばれる成分が含まれており、脂質代謝を改善し、高めのコレステロールや中性脂肪を低下させる働きのあることが明らかになっています。

豆腐には女性ホルモンと似た働きを持つ、大豆イソフラボンも豊富に含まれています。そのため、更年期症状を緩和するほか、美肌作用も期待できます。大豆たんぱく質とともに、肌の潤いを保つ美肌成分であるセラミドの量が増えたという研究報告もあります。

ダイエットにも美肌にも一石二鳥の豆腐。まずは1/2丁から水切り豆腐を食事に取り入れるようにしましょう。絹ごし豆腐よりも、たんぱく質とイソフラボンの量が多い木綿豆腐がおすすめ。毎日の食卓に豆腐を1/2丁加えれば、3つの効果が期待できます。①カロリーを抑えて(1/2丁、150gの木綿豆腐で108kcal)、たんぱく質を9.9g増やせる ②βコングリシニンの働きで内臓脂肪をつきににくくさせてダイエットに効果 ③大豆たんぱく質とイソフラボンで美肌の相乗効果が期待できる♪



パパッと掃除術 ★「湿布法」による掃除 ☆



使用頻度が高く、油汚れが目立つガスレンジ。洗剤を付けてすぐスポンジなどでこする人がいますが、これでは油汚れはなかなか落ちません♪

「ガスレンジ」を
スッキリきれいに！



■ガスレンジの汚れが落ちやすくなる「湿布法」を紹介します。五徳、受け皿、魚グリルなど取り外しのできるものはキッチンペーパーで包んでからアルカリ性洗剤をかけ、しばらく置いておきます。洗剤液が汚れにゆっくりと浸透して分解するため、頑固な油汚れや焦げ付きが落ちやすくなります。

キッチンペーパーの色が茶色になったら、ペーパーごと拭いていきます。力を入れてこすらなくても落ちます。

■油が飛び散って汚れているレンジ本体や周りの壁なども、洗剤液を浸み込ませたキッチンペーパーを付けておくと汚れが浮いてくるので、ペーパーごと拭き取ります♪



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. テレビで「RS ウイルス感染症」が流行していると聞きました。生後 6 カ月の長女がいるので心配です。症状や予防法を教えてください。

乳幼児が肺炎などを起こす可能性のある「RS ウイルス感染症」ですが、この冬、過去 10 年で患者数が最多となっています。

RS ウイルス感染症は風邪に似た症状が特徴的ですが、生後数カ月までの乳児や高齢者などは気管支炎や肺炎などの重い症状につながる場合があります。せきやくしゃみで飛沫感染し、4～6 日間の潜伏期間の後、発熱やせき、鼻水などの症状が出ます。大人は軽症で

済みますが、6 カ月未満の乳児は呼吸困難などになる下気道炎を併発する場合があります。特に、妊娠 35 週以下で生まれたり、先天性の心臓疾患などを抱えていたりする乳児は重症化しやすいと言われています。

患者のせきやくしゃみなどを通じて感染するので、手洗いやマスクの着用で予防するとともに、子どもが触れるおもちゃや手すりなどの消毒もするようにしましょう。

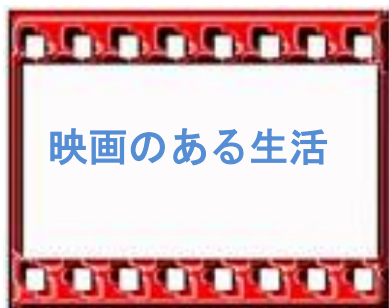
今月の「知っ得」情報

☆ スマホで簡単に「フリマ」に参加、不用品を処分 ☆

▼ スマホを使ってネット上で手持ちの衣類や日用品を売買するフリマ(フリーマーケット)が広がっています。手軽に不用品を処分でき、欲しい物は検索して安く買えるのが魅力です。

▼ 一昨年からサービスを始めた「メルカリ」では、1 日の出品数が 10 万点を超え、流通総額は月間で数十億円規模に拡大。売買されるのは衣類から家電製品、ゴルフ用品までさまざま。また、女性限定の「フリル」では、編み物などの手作り品が 3 割を占めています。

▼ 出品する基本的な流れは、運営会社が無料で提供するアプリをスマホで立ち上げ、画面の案内に従って出品物を撮影。汚れや傷などの状態をコメントして送信します。買い手は運営会社にカードやコンビニで代金を支払い、運営会社は入金があったら出品者に買い手の住所と氏名を連絡。出品者は自分の住所と実名を書いて送ります。買い手は商品が到着したらすぐに状態を確かめ、アプリ上で良い、悪いなど感想を入力して送信。運営会社はこれで取引が成立したと判断、出品者に代金を支払う仕組みとなっています。



【タイトル】 フラッシュバックメモリーズ 3D
 【製作年】 2012年
 【製作国】 日本
 【監督】 松江哲明
 【キャスト】 GOMA、辻コースケ
 田鹿健太、椎野恭一



■ 事故により記憶喪失など高次脳機能障害を負ったアーティスト(ディジュリドゥ奏者)のGOMAに取材、リハビリを経て徐々に再起する様子を描いた異色の感動ドキュメンタリー。『童貞。をプロデュース』などの松江哲明監督が、アニメーションで表現した“フラッシュバック”の映像や、スタジオライブ、過去映像などを共存させて新しい映像世界を創りあげ、2012年の第25回東京国際映画祭のコンペティション部門で観客賞を受賞した作品です。

■ 2009年11月26日、首都高速で追突事故

に遭ったGOMAは「記憶の一部が消えてしまう」「新しいことを覚えづらくなる」といった後遺症に悩まされます。後に軽度外傷性脳損傷と診断され、一時はディジュリドゥが楽器であることすらわからないほど記憶を失うこともあったほど。その後、リハビリ期間を経て再びステージに上がるGOMAの姿を追っていきます。



■ 寒い冬は湯船にゆっくりつかって体を温めるのが一番。と思うのですが、「1年中シャワー」という方も16%いるそうです。これは気象情報会社ウェザーニューズが約1万2千人にアンケートしたもので、「1年中湯船」が42%。「夏だけシャワー」が37%という結果でした。

■ 都道府県別でみると、1年中湯船がトップの「風呂好き県」は1年中気候が温暖な静岡県で、1年中湯船の比率は54%。反対に、北海道が28%、青森が30%、岩手が35%と、夏でも気候が涼しいはずの地域で、なぜか全国の平均を下回る結果だったそうです。皆様のお宅は「1年中湯船」派、それとも「1年中シャワー」派？

- 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