

ハッピートウース



第 72 号

3 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！

■さて、3月。17日に春の彼岸入り（中日は20日、彼岸明けは23日）となります。昔から「暑さ寒さも彼岸まで」といわれ、この頃を境に寒気が一段落。南の地域からは桜の開花便りが届き始めます。

■桜の開花の前に、3月はまず桃です。3日に女兒の成長を祝う「桃の節句」を行います。ちょうどこの頃に桃の開花が見られます。3月10日は七十二候（二十四節気をさらに三区区分したもの）の「桃始笑（ももはじめてわらう）」。桃が咲き始める頃の意味です。昔は、花が開花することを「笑う」と言っていたようです。

■3月は卒業式、異動など別れの季節でもあります。有名な漢詩「花に嵐のたとえもあるさ さよならだけが人生だ」。人生はさよならと出会いの連続。新たな出会いに向けて前に進んでいきたいものです♪



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…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



“ヒジキに含まれる鉄分が大幅減少”

■文部科学省は昨年末、日ごろ口にする食品の栄養成分をまとめた「日本食品標準成分表」の改訂版を公表しました。この成分表は学校給食の献立づくりや栄養指導などに幅広く使われているもので、1950年に初版が作られ、今回は5年ぶり7回目の改訂版となります。

■今回の改訂版でびっくりするほど表示が大きく変わったのが、「鉄分の王様」とも呼ばれるヒジキです。従来は100グラムあたり55ミリグラムあった鉄分がわずか6.2ミリグラムと、従来の9分の1に減少しました。干しひじきは鍋で蒸し煮にした後に乾燥させますが、使われる釜の主流が従来の鉄からステンレスに代

わったため、以前より鉄分が少なくなったものです。鉄の鍋を使ったものを探せばいいわけですが、実際は難しいとみられます。同様に、切り干し大根もステンレス製包丁の普及を受け、鉄分が9.7ミリグラムから3.1ミリグラムに減りました。

■また、日本人の食生活の変化を反映し、日常的に食べる機会が増えたベグルや黄色い果肉のキウイフルーツ、発芽玄米、小麦アレルギーに対応した米粉パンなどのほか、とんかつなどの揚げ物、総菜の八宝菜やギョーザなど加工食品も追加し、掲載する食品数は1878から2191に増えました。成分表は文科省のウェブサイトに掲載。書店でも販売されます。

日本食品標準成分表
2015年版(七訂)



文部科学省 科学技術・学術政策局
食料栄養部 食料安全課 報告



§ 「口腔がん」は早期発見が重要 §

日本では年間約 6000 人が発症し、約 3000 人が死亡しているとされる「口腔がん」。口の中全体を口腔と言い、ここにできるがんを総称して「口腔がん」と呼んでいます。できる場所によって「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」「頬粘膜がん」「口蓋がん」「口唇がん」に分類されますが、部位別で最も多いのは「舌がん」、次に「歯肉がん」となっています。

発生頻度はがん全体の 1~3%程度と決して多くありませんし、他のがんとは違い、患部を直接見ることができるので早期発見しやすいがんといえます。ところが、一般の認知度は低く、進行するまで放置されるケースが多く、死亡数

も増えています。

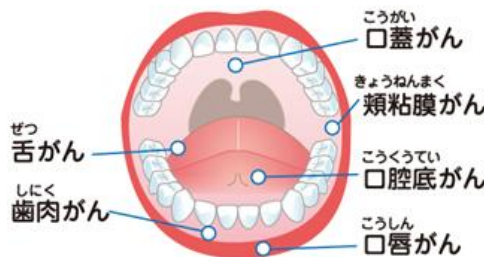
口腔がんの 5 年生存率は 60~90%と言われ初期のうちに発見すれば簡単な治療で治せ、後遺症もほとんど残ることはありません。しかし進行すると、舌やあごの骨を切除したり顔が変形したりすることがあり、そのため食事や会話が困難になり、日常生活に大きな支障を残すこととなります。

口腔がんの自覚症状で最も多いのが口腔内の痛み。しこり、腫れ、ただれ、出血、歯のぐらつき、口臭なども挙げられます。しかし、初期では痛みが少なく、痛みが出てきた時にはすでに進行しているケースが多く、舌や歯肉の盛り上がり、硬いしこり、なかなか治らない口内炎などの症状には注意が必要です。

主な原因は、他のがん同様、喫煙です。喫煙者の口腔がん発生率は非喫煙者に比べ約 7 倍も高く、死亡率は約 4 倍も高いという報告があります。

喫煙に次ぐリスクファクターとなるのが飲酒。

その他、お口の清掃不良、虫歯の放置、合わない入れ歯や破れたかぶせ物のなどによる慢性的な刺激、栄養不良なども原因に考えられています。



院長のひとりごと…

「病気をせずに健康であること」を表す「無病息災」。息災は何事もなく無事なことをいいます。これに対し「一病息災」という言葉もあります。これは、「病気もなく健康な人よりも、一つくらい持病がある方が健康に気を配り、かえって長生きする」という考え方です。中高年になると、無病息災で過ごすことはなかなか難しくなります。しかし、生活習慣病などの経過を見守りながら、食事制限や運動に前向きに取り組んで元気に暮らす「一病息災」で



あれば、十分可能です。すでに 1985 年の厚生白書には「『無病息災』だけを健康として狭くとらえるのではなく、『一病息災』も健康として広くとらえることが望まれる」と書かれています。一病息災は健康行政の根幹もなしているわけです。病気をネガティブにとらえずに、次の病気を予防するための好機ととらえたいものです♪



歯にいい
レシピ



材料(2人分)	
ゆでタケノコ	300g
ソフトニシン	2枚
しょう油	50cc
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

タケノコとニシンの煮つけ

身欠きニシンでもソフトタイプは戻す必要がなく便利です。国産の身欠きニシンはこれから5月にかけて出回ります。同じ時期に旬を迎えるタケノコと合わせると、春らしい料理になりますよ♪



作り方



- ① タケノコとニシンを食べやすい大きさに切ります。
- ② 水1カップと調味料を鍋に入れ、火にかけます。
- ③ ①の具を入れて、鍋を振って軽く混ぜます。
- ④ 落とし蓋をして（鍋の蓋はしません）、中火で煮ます。ソフトニシンは煮崩れしやすいので、丁寧に、たまにかるく混ぜます。
- ⑤ 10分ほど煮含めて、出来上がりです。

※ソフトタイプではない身欠きニシンを使うときは、米のとぎ汁に1晩以上つけておきます。

※ニシンにはカルシウムが多く含まれているので、歯が丈夫になります。

歯・メモ

「歯型をとる材料はかまぼこと同じ?!」



歯の治療で、かぶせ物などをつくる時に歯の型をとります。歯科用語では「印象をとる」と言い、型をとる材料を「印象材」と呼んでいます。現在、印象材として多く使われているのは、比較的価格が安く使い勝手もよいアルギン酸印象材です。一般的には、歯型の精度を向上させるため、アルギン酸印象材とカンテンを同時に使います。

アルギン酸を主成分としたものですが、このアルギン酸、実はかまぼこをつくる際にも使われています。かまぼこの原料であるスケソウダラのすり身をアルギン酸で固めるのです。歯の型をとるとき、息がしにくいなどの不快感があるかもしれません。そんなときには「これはかまぼこと同じ材料」と思えば、少し楽になるのではないのでしょうか♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ ジャガイモのプランター栽培にチャレンジ！ ☆

3月～4月上旬がジャガイモの植え付け時期。サツマイモと違って場所を取らず、プランターでも栽培できますので、ぜひ挑戦してみてください♪

春植えの種ジャガイモとしては、男爵、メイン、北あかりなどの種類がありますが、最近人気が高まっているのは北あかりです。

植え付けですが、プランター栽培では深さが30センチ以上あるものを用意します。種ジャガは100グラム以上あるものは2つに切ります。昔は切り面に草木灰などをまぶしていましたが、効果があいまいなので、特にその必要はありません。20センチ以上の間隔を空け、切り口を下にして種ジャガを置き、その上に7～8センチの土をかぶせます。（植付け後すぐの水やりは必要ありません）

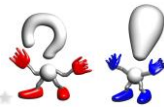
植え付け後30日ぐらいすると、4～5本の芽が伸びて込み合ってきます。芽が8～10センチ

ほど伸びてきた頃、元気で茎の太い芽を1～2本残し、他の芽を摘み取ってしまいます。その際に芽を無理やり引っ張ると株を傷めますので、ハサミなどで切り取るほうがいいでしょう。その後、株元に土寄せを行い、追肥（1株当たり化成肥料小さじ1程度が目安）します。

収穫は植え付けてから3カ月後を目安に、茎葉が自然に枯れ上がってきたころに行います。収穫は晴れた日を選び、日陰でよく乾かした後、風通しの良い暗い場所で保存します。

ジャガイモはトマトやナスと同じナス科の植物で、連作障害が起こりやすい作物です。植え付けた翌年は、ナス科以外の植物を植え付けるようにしましょう♪

今日って何の日



3月8日は「国際女性デー」

「国際女性デー」は、1904年3月8日に米国ニューヨークで女性労働者が婦人参政権を要求してデモを起こしたことを受け、ドイツの社会主義者クララ・ツェトキンが1910年の国際社会主義者会議で「女性の政治的自由と平等のために戦う」記念の日とするよう提唱したことから始まりました。

日本では1923年3月8日、社会主義フェミニスト団体赤瀾会が初の集会を開催。国連は1975年に3月8日を「国際女性デー」と定め、現在は国連事務総長が女性の十全かつ平等な社会参加の環境を整備するよう、加盟国に対し呼びかける日となっています♪



九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(3月5日～4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	東が吉	赤、黄、茶	13、14、21、22、23、30、31、4/1
二黒土星	東が大吉	白、金、黄	5、13、14、15、22、23、24、26、31、4/1、4/2、4/3
三碧木星	特になし	黄、緑、金	5、6、14、15、19、24、27、4/1、4/2
四緑木星	東南が大吉	黄、薄紫、白	6、7、8、15、16、25、26、4/2、4/3
五黄土星	東が大吉、東南が吉	茶、薄紫、青	7、8、9、10、13、16、17、25、26、27、4/3
六白金星	東、東南、北西が吉	橙、黄、金	8、9、10、16、17、18、19、26、27、28
七赤金星	東、東南、北西が吉	緑、茶、黄	9、10、11、18、19、20、27、28
八白土星	東南、北西が吉	桃、黄、薄紫	10、11、12、19、20、21、22、25、28、29
九紫火星	特になし	黄、薄茶、赤	7、12、13、15、20、21、22、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 ★

「家庭運はリビングの快適さから」

家庭運アップの基本は落ち着いたリビング。
家具は背の低いものでまとめ、
観葉植物を目線に入る位置に置く。
原色のインテリアカラーは不和を招く恐れがあるのでNG。
外部からの邪気を防ぐカーテンは定期的に洗たくする。



「尖ったものは見える場所に置かない」

尖ったもの、角のあるものは風水では凶とみなす。
気の流れを乱し、心身に悪い影響をもたらすからだ。
包丁やナイフ、ハサミなどは使ったらすぐにしまう。
観葉植物も葉先の尖ったものは避けた方が無難。

スマイルビューティー

『美容にマルチ効果の「ビタミンC」』



シミ、くすみ、たるみ、毛穴、ニキビなど、女性にとって肌の悩みは尽きないもの。今回は、そんな悩みにマルチな効果を発揮してくれる美容成分をご紹介します♪

その美容成分とは「ビタミンC」です。よく知られた成分なので拍子抜けするかもしれませんが、ビタミンCの効果は素晴らしいものがあります。一般的には「美白」の効果が知られていますが、それ以外にもうれしい効果がたくさん。

まず注目したいのは、「抗酸化」パワー。ビタミンCは酸化を抑制し、肌トラブルのもとを軽減してくれます。紫外線によって誘導される皮脂の酸化を抑えてくれるので、ニキビ治療にも効果的ですし、抗酸化によって肌の糖化を抑えてくれるので、糖化によるくすみやたるみの予防にもつながります。たるみ防止のパワーは「コラーゲンを増やす」というアプローチからも発揮されます。コラーゲンの合成にビタミンCは必要不可欠。コラーゲンは線維が上質な束になることで肌の弾力のもとになりますが、そのコラーゲン線維をしっかりとした束にしてくれるのがビタミンCなのです。

ビタミンCの効果的なとり方ですが、イチゴなどビタミンCを多く含む食材を食べる、サプリメントを飲む、ビタミンC入りのコスメを取り入れる、この3点につきます。ビタミンCは水溶性で一度に大量にとっても排出されやすく、1日の中で何度かに分けてとるのが効果的です♪



パパッと掃除術

★「加湿器」の掃除★



部屋の乾燥しすぎを防ぐための加湿器。でも、手入れをしないまま使い続けると、タンクなどに生えるカビによって思わぬ悪影響が出てきます♪

加湿器も年数回は掃除しましょう



悪影響とは、給水タンクやフィルターなどにカビが生えることによるアレルギー性疾患です。予防にはこまめに水を入れ替えることですが、年に数回はクエン酸を使って掃除するのが安全です。

タンクの洗浄は、タンクの容量よりやや少なめのお湯で6~8%ぐらいのクエン酸水を

作り、それを加湿器のタンクに入れて一晩おきます。翌日、そのお湯を捨てるだけです。

トレーやフィルターは、バケツやたらいにはったクエン酸水につけておきます。目安はお湯5リットルにクエン酸30~40g。吹出し口周辺などは、クエン酸水で絞ったタオルでしっかり拭き、ぬめりを落としましょう♪



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！「こういう場合はどうしたらいいの？」というとき、参考にしてみてください。



Q. 2歳半の男児です。40度の熱が5日間続いた後、発疹が出て突発性発疹と診断されました。突発性発疹は乳児がかかる病気で、熱も3日間ぐらいと聞いていたのですが。

A. 突発性発疹はヒトヘルペスウイルス6型、7型というウイルスによって起きる感染症で、乳児のいわゆる知恵熱の代表的な病気とされてきました。典型的な症状は、38～40度の高熱が2～4日続き、解熱前後に全身に発疹が現れます。熱は3～4日間がほとんどですが、5日間出る場合もあります。

ほとんどは合併症もなく治りますが、小さい赤ちゃんに高熱が突然出て続くので、親は

とても心配になります。発疹が出て突発性発疹という診断が初めてつくので、ある意味、医者泣かせ、親泣かせの病気といってもよいかもしれません。

最近、突発性発疹にかかる年齢の高年齢化が起きています。ある調査では、20年前の平均罹患月齢が9、3カ月であったのに対し、最近では14、6カ月と上昇しています。また、発症する子の数も減ってきています。

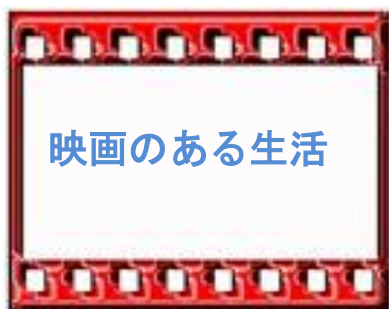
今月の「知っ得」情報

☆ 特典が充実の「カフェ独自プリペイドカード」☆

▼大手のカフェ・チェーンが相次いで独自の特典が受けられるプリペイドカードを発行しています。この独自のプリペイドカードは一般的に、店頭でカードを受け取り、現金を渡してチャージしてもらいます。入金は1,000円程度から可能で、残高が不足したら再入金します。特典ですが、共通ポイントのように複数の業種で使えるカードサービスより充実しています。

▼例えば、ドトールコーヒーの「ドトールバリューカード」は、まず入金時にその金額の5%相当のポイントがつき、さらに支払い時に100円につき1ポイントがたまります。また、タリーズコーヒーの「タリーズカード」はドリンク類の割引が受けられます。タリーズカードを使って支払うと、いつでもドリンク類が全サイズ1杯10円引きとなります。

▼ただ、注意点もあります。一度入金したお金は原則として払い戻しを受けられません。また、ドトールでは3年間、タリーズでは2年間利用がないカードは無効になります。ポイントがもらえる最低金額分を小刻みに入金するなど、使い残しを防ぐ工夫をしましょう♪



【タイトル】 ウルフ・オブ・ウォールストリート
 【製作年】 2014年
 【製作国】 米国
 【監督】 マーティン・スコセッシ
 【主なキャスト】 レオナルド・ディカプリオ
 ジョナ・ヒル、マーゴット・ロビー



■ 実在の株式ブローカー、ジョーダン・ベルフォートの書いたセンセーショナルな回想録「ウォール街狂乱日記『狼』と呼ばれた私のヤバすぎる人生」を映画化した実録ドラマ。レオナルド・ディカプリオとマーティン・スコセッシ監督が5度目のタッグを組んで制作しました。
 ■ 物語の舞台は、1980年代から1990年代のウォール街。22歳でウォール街の投資銀行へ飛び込んだジョーダンは、学歴もコネも経験もありませんでしたが、誰も思いつかない斬新な発想と巧みな話術で瞬く間になりあがって

いきます。

■ 26歳で証券会社を設立。50億円近い年収を得るまでに。富と名声を手に入れ、ウォール街のウルフという異名で呼ばれるようになった彼は、浪費の限りを尽くして世間的话题を集めていきます。しかし、その先には思いがけない転落が待ち受けていました。



■ 2015年に生まれた男児の名前ランキング（明治安田生命保険調べ）で、「大翔」（読み方は、ひろと・やまと・はると、など）が4年ぶりに1位となりました。6位の「陽翔」、9位の「結翔」「悠翔」を含め、トップ10に「翔」が付いた名前が4つも入るのも過去最多でした。

■ プロ野球日本ハムの大谷翔平選手など「翔」が付く有名人がかなり多いうえ、昨年の干支「未（ひつじ）」にちなんで、羊への「翔」の人气が高まったようです。また、ラグビーワールドカップで活躍した五郎丸歩選手にちなんで、「歩」が前年の256位から33位まで一気に順位を上げてきたのも注目されます♪

- 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