

ハッピートウース



第74号

5月発行

今日も笑顔でいきましょう！

岡本歯科医院

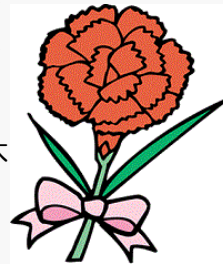
TEL : 0738-63-3883

こんにちは！！ 院長の岡本です！

■5月。1日に季節の変わり目と言われる「八十八夜」を過ぎ、5日には「立夏」を迎えて、暦の上では夏となります。年間で最も過ごしやすいたさわやかな季節で、運動会や初夏の祭りも各地で行われます。

■第2日曜は「母の日」。米国で始まった習慣で、1914年、当時のウィルソン大統領によって5月の第2日曜が母の日に正式認定されました。日本では1931年に香淳皇后の誕生日である3月6日が母の日とされましたが、1949年ごろから米国にならって5月の第2日曜となりました。母親へカーネーションを贈る習慣ができましたが、現在は花に限らずさまざまな品を贈って感謝の気持ちを表すようになってきました。

■20日は二十四節気の「小満」。万物が成長して草木の枝葉が繁る頃の意で、この頃から麦畑が緑黄色に色づき始めてきます♪



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



“がん治療、「免疫療法」に脚光”

■がん治療は、これまで手術、抗がん剤、放射線に頼ってきましたが、第4の治療法として「免疫療法」が脚光を浴びてきています。免疫療法は1990年代から徐々に臨床現場で使われてきましたが、治療効果が限定的で、正式な治療法になっていませんでした。

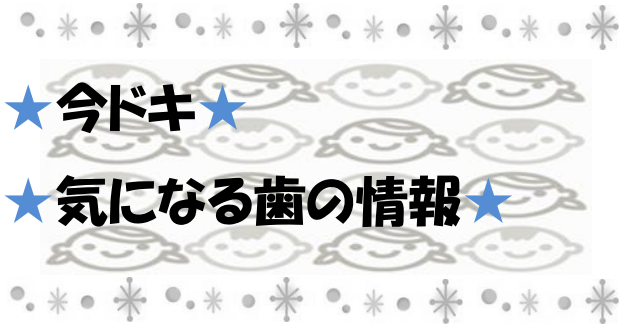
■ところが、小野薬品の悪性黒色腫向け治療薬「オブジーボ」ががん免疫療法としては初めての国の保険適用を受け、昨年9月から発売されたことをきっかけに、免疫療法の効果を疑問視していた医師の見方も変わってきたのです。

■「オブジーボ」はがんを攻撃する免疫細胞「T細胞」の働きを助け、がん

細胞の増殖を抑止。進行して他の治療が難しい患者に対しても、がん縮小が期待できるとされています。他のがんでも治療効果のある可能性が高く、小野薬品ではすでに昨年12月、肺がんの治療薬としても追加承認を受けました。死者数の最も多い肺がんのうち約85%を占める非小細胞肺がん向けに使えます。

■副作用の少ないのが免疫療法の利点とされていますが、一定の副作用のリスクはありますし、治療効果に個人差もあると言われてしますので、使用については主治医とよく相談してからにしましょう。





★今ドキ★

★気になる歯の情報★

§ 「歯周病」は全身の疾患に関連 §

歯周病は、軽い症状まで含めると日本の成人の約8割がかかっている国民病。歯と歯茎の間に細菌の塊である歯垢や歯石がたまることで細菌感染を引き起こし、歯の周りに炎症が起きます。初期は歯茎が腫れる歯肉炎、進行すると歯を支える骨が破壊される歯周炎と呼ばれます。影響は口腔内にとどまらず、肝臓病や心臓病、糖尿病など全身の疾患とも密接に関係していることがこれまでの研究から分かってきました。歯周病を治療すれば、こうした全身疾患の症状改善にもつながることになります。

例えば肥満などが原因で発症する「非アルコール性脂肪肝炎（NASH）」の患者で、食事療法や運動療法、薬物投与によっても症状が改善せず、歯周



病にかかっている場合、歯周病治療を施したら「ALT」という肝機能を示す数値がほぼ正常値まで下がったという報告があります。これは、歯周病菌が血液中にしみ出して全身を巡り、肝臓に届いて炎症を起こしたのが、歯周病の改善で症状が抑えられたとみられています。

糖尿病も歯周病と関連があり、糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすいことが分かっています。米国の研究によると、生活習慣などから発症する2型糖尿病の患者は、糖尿病ではない人に比べ、歯周病が重症化するリスクが1.5～3倍程度高くなっていました。糖尿病患者は病原体などから身を守る免疫の働きが低下しており、炎症による組織の破壊が進みやすいことなどがその理由とされています。

歯周病は動脈硬化や慢性腎臓病、誤嚥（ごえん）性肺炎などとの関連も指摘されています。

また、歯周病患者は歯周病菌の影響で骨を支える部分の破骨細胞が活発になっているので、骨粗しょう症患者も歯周病に気がつけた方がよさそうです。歯周病は口の病気だと甘く見ずに、しっかり治療することが他の病気を防ぐことにつながります。

院長のひとりごと…

最近、笑いを取り入れた健康法の人気が高まり、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」などが注目されています。笑いは本当に健康にいいのでしょうか。東京大や千葉大などの研究グループが全国の65歳以上の男女約2万人を対象に、笑いの頻度と健康状態の関係をアンケートで尋ね、分析しました。それによると、ほとんど笑わない人で、現在の健康状態について「あまり良くない」「良くない」と答えた人の割合は、ほぼ毎日笑う人に比べて



男性が1.54倍、女性が1.78倍高かったとしています。これまでの調査では、健康状態の自己評価が低い人は、その後寝たきりになる割合や死亡率が高いという結果も出ています。研究チームは「今回の調査は『よく笑う人ほど健康である』という可能性を示している。高齢者は健康のため笑うことを心がけてほしい」と呼びかけています♪



厚揚げの麻婆煮

豆腐とひき肉を豆板醤などで炒め煮する麻婆豆腐。豆腐の代わりに厚揚げで作るとボリュームがアップします。これから6月にかけて旬を迎えるグリーンピースを加え春も味わいましょう♪

歯にいい
レシピ



作り方



- ① グリーンピースは、さやから豆を取り出し、塩を少々加えた熱湯で5分ほどゆで、そのまま冷まします。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに手でちぎり、ざるに入れて熱湯を回しかけます。ショウガはみじん切りにします。
- ③ 片栗粉を水大さじ2で溶いておきます。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を強火で熱してショウガを炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒めます。
- ⑤ 肉の色が変わったら、厚揚げ、豆板醤、鶏ガラスープの素、塩少々、しょう油、水1と1/2カップを加えます。
- ⑥ 煮立ったら中火で3~4分煮て、水溶き片栗粉を混ぜてとろみをつけ、グリーンピースを加えて火を止めます。

材料(4人分)	
厚揚げ	2枚
豚ひき肉	200g
グリーンピース	160g
ショウガ薄切り	3~4枚
豆板醤	小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2
しょう油	大さじ1

歯・メモ

「歯型」が身元確認に役立っています



災害や事件で亡くなった人の身元がわからないときに、亡くなった人の歯型から身元確認の協力をする歯科医師を警察歯科医といいます。歯並びや顎の位置、歯の欠け、虫歯の治療痕などは一人ひとり違うので、指紋のように個人と特定することができるのです。

東日本大震災から今年の3月で5年となりましたが、警察庁の2月末現在の集計によると、岩手、宮城、福島県の3県で身元を確認できた遺体は1万5749人。身体的特徴や所持品で身元確認ができなかった人のうち、歯型で身元が判明した人は1248人で、DNA型による173人、指紋・掌紋による373人を大きく上回りました。われわれ歯科医も歯科情報を長期間、安全に保管する取り組みが大切になってきます♪





ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



☆ 「四角豆」で美味しいグリーンカーテンをつくろう！ ☆

実（さや）の断面がひだのついた四角形という「四角豆」。食べておいしい上に、つるが旺盛に伸びるので夏場のグリーンカーテンにも向いています♪

四角豆は熱帯アジアが原産とされているマメ科の植物で、沖縄では「ウリズン」と呼ばれています。また、四方にヒダが付いていて、これが羽のように見えることから、英語では「ウイング・ビーンズ（翼豆）」と呼ばれています。

高温・短日性で15℃以上の気温があればよく育ちますので、日当たり、水はけ、風通しのよいところで栽培します。種まきは5月上旬～6月下旬、ポットに種をまき、発芽後1、2本立ちにし、本葉が3、4枚になったところ、地植えで50cm、プランターで10cmの株間をとって植えつけます。植えつけの2週間以上前に苦土石灰を1㎡あたり100g～150g施し、1週間前までに完熟堆肥約2kgと有機配合肥料40g程度を施して

おくと、立派な株に育ちます。

暑さには強いですが、乾燥に弱いので、敷きワラをし、夏には十分に水やりをします。つるありインゲンのように2m以上のネット・支柱を立て、誘引します。8月上旬に淡青色のスイートピーに似た花を咲かせ、9月に入ると実（さや）がつくようになります。生育が旺盛すぎる場合は、摘芯して側枝を伸ばすと着果は早まります。

開花後20日前後のさやの長さ10cmから15cmのものを収穫します。塩を加えた熱湯に入れてさっとゆで、サラダ、おひたし、あえ物、天ぷらなどでシャキシャキした歯ざわりを楽しみましょう。収穫が終われば、地下部にできるイモも食べることができます♪

今日って何の日



「浅草三社祭」今年は5月13日から



5月を彩る代表的なお祭り、東京・浅草の「三社祭」。例年であれば、5月20日（金）～5月22日（日）の日程で行われるのですが、今年はG7伊勢志摩サミットが5月26日～27日に行われることに伴う警備上の関係から、1週間早い5月13日（金）～5月15日（日）の開催となりました。お祭りの最初のイベントは13日午後1時にスタートする、浅草芸者、田楽、手古舞、白鷺の舞などが行列を作って浅草の町を歩く名物の大行列。メインイベントは16日の早朝6時から行われる本社神輿各町渡御（ほんしゃみこしかくちょうとぎょ）で、本社神輿三基が各町内を練り歩きます♪



九星占い

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

[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 ★

「てんゆうしんじょ天佑神助(天や神の御加護)は神棚・仏壇から」

天佑神助に期待するなら神棚・仏壇を大切に敬うこと。
神棚は家の主人の目線より高い所に置き、
仏壇はできるだけ左右対称にする。
どちらも梁(はり)の下には絶対に置かないこと。
北向きも避けた方がよい。



「新しい食器は二人の会話を生む」

会話のなくなった恋人、夫婦は新しい食器を買うとよい。
新しいものは新しい運気を運んでくれる。
特に口の中に入れる食べ物を乗せる食器なら効果的。
新しい食器と向かい合えば二人の間に会話がよみがえる。

スマイルビューティー

『朝は水洗顔で「美肌菌」を育てる』



テレビでも紹介されて話題になっている「美肌菌」。肌にいる美肌菌を増やせば、しっとり潤ったきれいな肌になります。美肌菌を育てる洗顔法をご紹介します♪

人の肌には常に7～10種類の菌（常在菌）がいます。最近の研究で、この菌のバランスと肌状態が密接に関わっていることが分かりました。常在菌には美肌菌と悪玉菌があり、健康な肌では、美肌菌の働きで悪玉菌は一定量以下に保たれます。しかし悪玉菌が増えすぎると、皮膚の水分を保つバリア機能が低下し、肌荒れの原因となります。アトピーの人の皮膚では、悪玉菌が通常の肌よりも増え、常在菌のバランスが乱れていることが確認されています。

美肌菌の働きをまとめるとこうなります。「美肌菌である表皮ブドウ球菌は、保湿力のある成分を作り、肌の水分をしっかり守る。さらに、抗菌ペプチドを作って、悪玉菌の増加を防ぐ。これにより、炎症を抑えて肌荒れのない潤いのある肌を保つことになる」

美肌菌を増やすには、洗いすぎないこと。水洗顔では、皮膚の表面に付いた汚れだけが落ち、毛穴や角層に存在する常在菌はほとんど残ります。美肌菌の増殖が自然に促され、皮膚の水分を守るバリア機能も壊れません。洗顔料を使うと、界面活性剤で肌表面の常在菌がきれいに洗い流されます。一度流された菌が元に戻るまでに12時間かかるので、肌の専門家は「朝は水洗顔、夜のみ洗顔料がベスト」としています♪



パパッと掃除術 ★「クッション」の手入れ★



日々使うクッションですが、飲み物をこぼすなどして汚さないと、手入れを忘れがちです。折を見て手入れをし、きれいにしておきたいものです♪

クッションも手入れをし、きれいに



クッションの手入れですが、まず掃除機の円形ブラシで表と裏の表面のホコリを取り除きます。洋服ブラシでブラッシングしてもいいです。次に汗や皮脂などが吸着した表面の汚れを布で水拭きします。布に水分がほんの少し残っている程度がちょうどいいです。

少し目立つシミがあれば、台所用中性洗剤

を含ませた布で落とします。水2リットルに洗剤を1～2滴入れ、布を浸して絞ります。これでシミの部分だけでなく全体を拭けば、シミは目立たなくなります。あとは風通しのよい所で乾かします。シミや汚れがひどい場合は、洗濯用液体洗剤を溶かし、洗濯機や洗いおけを使って丸洗いします♪



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. 妊娠4カ月です。出産後の肥満が気になるので体重コントロールをしていますが、低出生体重児は成人後に心臓病や糖尿病になるリスクがあると聞いて心配になっています。

A. 出生時の体重が2500グラム未満だと低出生体重児に分類されます。医学の進歩で体重が少なくても栄養を十分に取れば健康に育つようになってきたので、日本では低出生体重児の問題はあまり意識されていません。

しかし、低出生体重児だと将来、病気になるリスクが高まるという考え方は「DOHaD説（生活習慣病胎児期発症起源説）」と呼ばれ、欧州などで研究が進んでいます。日本でも関

連を指摘する研究結果が出始めてきました。

国立循環器病研究センターが40～69歳の男女約1200人を対象に、母子手帳などの記録を手がかりに出生時の体重を3段階に分けて出生時の体重と心血管疾患になるリスクとの関係を調べたところ、低出生体重であるほど男性でコレステロール値が、女性で血圧がいずれも高かった結果がでました。

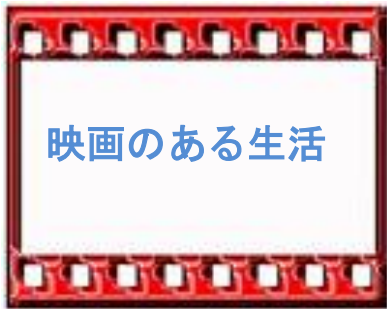
妊娠中のダイエットは注意が必要です♪

今月の「知っ得」情報

☆「公共の宿」を利用して旅行の宿泊費を抑えよう☆

▼そろそろ夏休みの旅行プランをたてる時期。あまり費用はかけたくない向きには、「公共の宿」を利用して宿泊費を抑える選択肢もあります。公共の宿はもともと政府所管の公益法人や自治体、公社など公的機関が運営していたもので、現在は民営化などにより一部は運営形態が変わり、一般社団法人などが運営主体となっています。かつてに比べると施設数は大幅に減ったものの、全国各地にあります。特定の組合員向けに特に割安な料金を設定する例もありますが、基本的には誰でも利用できます。

▼1泊2食付きで1万円前後から泊まれることで知られる主な施設グループとして、「休暇村」「公営国民宿舎」「ハイツ&いこいの村」「公立共済やすらぎの宿」「かんぽの宿」などがあります。代表的な「休暇村」は、国立公園などの利用促進を目的の一つにしてきたため、日光や吉野熊野といった国立公園の中に位置する施設が多いのが特徴。宿泊料金は2食付きで大人が1万円前後、小学生が6,000円前後、幼児が3,000円前後となっています。



【タイトル】 アメリカン・スナイパー
 【製作年】 2014年
 【製作国】 米国
 【監督】 クリント・イーストウッド
 【主なキャスト】 ブラッドリー・クーパー
 シエナ・ミラー、ルーク・グライムス



■米軍史上最強とうたわれた狙撃手クリス・カイルのベストセラー自伝の映画化。監督は「ミリオンダラー・ベイビー」「許されざる者」の名匠クリント・イーストウッド。「世界にひとつのプレイブック」などのブラッドリー・クーパーが主演兼プロデューサーを務めました。

■米海軍特殊部隊ネイビー・シールズの隊員クリス・カイルは、イラク戦争の際、2003年から09年の間に4度にわたってイラクに遠征。その狙撃の腕前で多くの仲間を救い、「レジェンド」の異名をとります。しかし、同時にその

存在は敵にも広く知られることとなり、クリスの首には懸賞金がかげられ、命を狙われるようになります。

■それでも過酷な戦いを生き延び、クリスは妻子の元に帰還します。しかし、心には大きな傷を負っており、妻子との生活の中でもぬぐえない心の傷に苦しむことになるのです。



■最近、「失恋の痛手」についての研究成果が発表されました。ロンドン大学などの研究者が96カ国の5705人を対象に調査。その結果は、男性よりも女性の方が別れた直後の精神的なショックが大きいという特徴でした。女性は失恋の悲しみが大きく、心身ともにボロボロの状態になります。

■ところが女性の場合、自分の傷をいやす時間を設けると、比較的あっけらかんとその傷から回復できるのだそうです。一方の男性は、失恋の状態によっては10年たっても傷を引きずり続けるケースもあるようです。個人差もあると思いますが、さて、男性と女性、どちらがピュアな心を持っていると言えるのでしょうか♪

- 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