

# ハッピートウース



第75号

6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！

■6月。旧暦では「水無月（みなづき）」。

梅雨に入るのに、なぜ水がない月？旧暦の6月は梅雨が明けた夏の酷暑の頃。厳しい日照りで水が干上がるので水無月と名付けられました。梅雨の長雨を「五月雨（さみだれ）」と呼ぶのも、旧暦の5月は今の6月にあたるからです。

■21日は「夏至（げし）」。

関西では、夏至の日にタコを食べる習慣が残っています。タコの八本足のように、イネが深く根を張ることを祈願してのものです。

■三重県二見浦では、夏至の時期だけ夫婦岩の間から朝日が昇ります。そして、夏至の日に毎年「夏至祭」が行われます。白装束の300人近い善男善女が天照大神（あまてらすおおみかみ）を迎えるため、祝詞（のりと）を唱えながら海に入り、朝日が昇ろうとする夫婦岩に向けて歩いていきます♪



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



## “梅雨どきは「気象病」に注意”

■雨が降りそうになると関節が痛くなったり、季節の変わり目にめまいを感じたり、天気の変化で不調を感じたら「気象病」かもしれません。梅雨どきには出やすいので、注意が必要です。

■気象病には大きく分けて2つあります。1つはめまい、肩こり、イライラといった不定愁訴。普段から自律神経が乱れがちな人に出やすい症状です。もう1つは片頭痛や関節痛など、持病が悪化するパターンです。

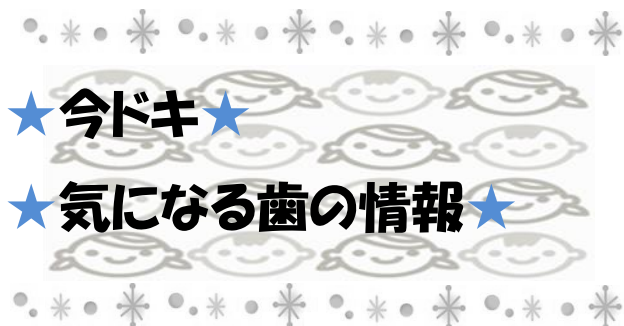
■気象病の引き金になるのは、気圧、気温、湿度の変化。特に影響が大きいのが気圧で、梅雨や台風の時期には注意しましょう。気圧の変化が気象病を引き起こすのは、内耳にある「気圧センサー」か



らの情報に体が適切な対応をできず、脳が混乱するためだとみられています。

■気象病の代表的な症状のめまいも脳の混乱で起きますが、このメカニズムは内耳と視覚からの情報が混乱して起きる乗り物酔いによく似ており、専門家は気象病によるめまいの改善にも市販の酔い止め薬が効くとしています。

■もう1つの代表的な症状の片頭痛は、もともと片頭痛を抱えた人が気圧の変化を受け、症状を悪化させるものです。また、ひざを中心にした関節痛は、低気圧に高湿度や気温の低下が重なると悪化しやすい性質があります。梅雨どきはひざを冷やさないようにして除湿するようにしましょう。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 定期的に「歯石」のチェックを！ §

歯周病の原因のひとつに「歯石」の放置があります。歯石は、歯垢(しこう)と唾液中のカルシウムが結合して石のように硬くなり、それが歯に強く付着したものです。つまり、汚れと細菌によってできる歯垢が歯石に「悪の変身」を遂げるというわけです。

ですから、歯石がしやすい場所は歯の表面で汚れが残りやすいところです。特に唾液線の出口があり、歯垢と唾液中のカルシウムが結合しやすい場所は注意が必要です。たとえば、歯と歯茎との境や歯の間、下あごの前歯の裏側、上あごの奥歯の表側などが該当します。



歯石自体は石なので悪いものではなく、虫歯と違って歯石をそのままにしておいても痛みが出るわけではありません。しかし、歯石は軽石のように小さな穴が空いて、そこを住みかに細菌が繁殖し、毒素を出します。ですから、放置しておくと、その毒素が歯茎を腫らせたり、歯の周りの骨を溶かしたりして、歯周病を引き起こします。

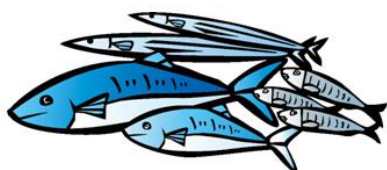
そのため、取り除く必要がありますが、歯石の中の細菌は歯磨きなどでは取れないので、歯石ごと細菌を取る必要があります。自分で歯石を取り除く器具も市販されていますが、どうしても取り残したり、歯肉を傷つけたりしてしまう恐れがあります。やはり歯科医による除去が必要です。

歯周病は糖尿病、心臓病、脳卒中、慢性腎疾患、骨粗しょう症、癌および早産などの合併症を伴うことがあります。歯周病予防のためにも、日ごろから定期的に歯石のチェックを行うことが大切です。歯石については当院にお気軽にご相談ください♪

## 院長のひとりごと…

青魚の魚油に多く含まれている DHA と EPA。DHA は頭を健康に、EPA は血液を健康にする働きのあることが知られていますが、体脂肪を抑える効果のあることもマウスの実験でこのほど明らかになりました。京都大の研究チームによる実験、魚油を加えた高脂肪食を食べるマウスの集団と、魚油を含まない高脂肪食の集団を 10 週間後に比較すると、魚油を加えた食事の集団の方が体重や体脂肪の蓄積が低く抑えられたということです。

体脂肪が抑えられる仕組みは、魚油の主成分である DHA や EPA が体内に入ることによって交感神経の活動が活発化し、体の脂肪を分解して熱に変える「ベージュ細胞」が増えるためとしています。体脂肪が抑えられれば肥満の改善につながるわけで、人間でも効果があるのかの検証が待たれます。今夜はイワシそれともサバにしますか♪





## 新じゃがエリンギ梅肉サラダ

新じゃがの出回る季節。千切りした新じゃがとエリンギをさっとゆで、手づくり梅肉ドレッシングをかけて食べるヘルシーメニューです。シャキシャキとした食感がやみつきになりますよ♪

歯にいい  
レシピ



## 作り方



- ① 新じゃがは洗って皮をむき、千切りにして水にさらします。
- ② エリンギは十字に切って薄切りにします。小ネギは小口切りにします。
- ③ 梅干しの種を取り、包丁で叩いてペースト状にしてから、サラダ油、かつおだし、砂糖を加えてよく混ぜ水で伸ばします。
- ④ 鍋に湯を沸かして、新じゃがいも、エリンギを入れ、20～30秒ゆでてざるに開けます。
- ⑤ ④に流水をかけて冷やし、水気を切って皿に盛り付けます。小ネギを散らし、③をかけて出来上がり。

※梅干しに含まれるクエン酸は虫歯の原因となるミュータンス菌の活動を抑え、虫歯を予防してくれます。

材料(2～3人分)	
新じゃがいも	1個
エリンギ	大1本
小ネギ	1本
梅干し	大1個
水	大さじ1～2
サラダ油	小さじ1
かつおだし	小さじ0.5
砂糖	小さじ0.5

## 歯・メモ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



6月4日から6月10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。厚生省（現：厚生労働省）、文部省（現：文部科学省）、日本歯科医師会が1958年から実施しているもので、2012年までは「歯の衛生週間」と呼ばれていました。歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の早期発見・治療ならびに予防処置の徹底を図ることで、歯の寿命を延ばし、国民の健康増進に寄与することを目的としています。

「歯と口の健康週間」とは別に、厚生労働省と日本歯科医師会は1989年から「80歳になっても自分の歯を20本以上もとう」という8020運動を推進。その運動の一環として、11月8日を「いい歯の日」に定





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ 「小松菜」の初夏まきで、9カ月間も収穫できる方法 ☆

小松菜を初夏にまき、株ごと収穫するのではなく、株は残したまま葉を葉柄から指やはさみでかき取って収穫していくと、9カ月間も長く収穫できます♪

小松菜は在来のカブから分化した古い歴史を持つ漬け菜の一種。江戸時代に現在の東京都江戸川区の小松川周辺の産物であったことから、小松菜と名付けられたと伝えられます。強健な野菜で、耐寒、耐暑性に富み、土壌病害虫の発生も少なく、面積にゆとりのない家庭菜園やベランダ栽培にも取り入れやすい野菜です。

夏の青物の少ない時期から取り始めるには、6月上・中旬がまき時です。生育が早いので種まきから25～30日ぐらいで収穫できます。通常は草丈が25～30cmぐらいになったら順次抜き取って収穫しますが、ここで紹介するのは、株ごと収穫するのではなく、株は残したまま、葉を葉柄から指やはさみでかき取り収穫する方法です。

小松菜はカブを起源とするので、根は大変しっかりしており、節間が伸びることなく短い茎の節から葉が次々に生まれ伸長してきます。そのため草丈は30～40cmぐらいいしか伸びずに、夏、秋、冬とたくさんの葉を収穫、利用することができます。ただ、収穫期間が長いので、元肥はしっかりと与える必要があります。

発芽後本葉2～3枚のころと、草丈10cmのころ間引きし、最終的な株間を広めに10cmぐらいにします。そのころから15～20日置きに、うねの側方に軽く溝を付けて、油かすと化成肥料を追肥するとよく収穫できます。収穫は葉幅が7～8cmになったころから葉柄の下部で爪先でかき取り、またははさみで摘み取りします♪

### 今日って何の日



### 6月23日は「オリンピックデー」

国際オリンピック委員会（IOC）が1948年の総会で、1894年6月23日のIOC創設を記念してこの日を「オリンピックデー」とすることを決めました。そして各国のオリンピック委員会に対し、オリンピックムーブメントの一環としてオリンピックデー記念行事を実施するよう呼びかけました。



オリンピックムーブメントは「スポーツを通じて相互理解と友好の精神を養い、平和でより良い世界の建設に貢献する」というオリンピズムの普及と理解を得るための活動で、日本ではJOCが誰もがオリンピズムに触れることができるよう、オリンピックコンサート、オリンピックデーランをはじめとしたイベントを毎年行っています♪

# 九星占い

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

**【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 ★

### 「西南の窓には葉の尖った観葉植物」

西南は日本の家相では裏鬼門と呼ばれる方位。邪気が入りやすいので注意が必要。西南に窓がある場合、葉の尖った観葉植物かサボテンを置くとよい。尖った葉先やトゲが邪気の侵入を防いでくれる。



### 「獅子は住宅の守り神」

勇猛な獅子は外からの邪気を避け、吉を招く。中国では昔から玄関の傍らに石などの獅子が置かれてきた。特に獅子の吉方位である西北に置くと力を発揮する。また、必ず雌雄一対にし、顔を外に向けて置くこと。

# スマイルビューティー

## 『ダイエットに効果「ヘルシースナッキング」』



正しい間食習慣によるダイエットや健康の管理をめざす「ヘルシースナッキング」が米国で話題を呼んでいます。どのような間食が「ヘルシースナッキング」の条件を満たすのでしょうか♪

米国と英国の40代・50代の男女約2385人を対象にした研究で、1日の食事回数が4回未満の人と比較し、6回以上の人では総摂取カロリーが14%低下し、BMIは6%低かったという報告がされています。別の食事回数と冠動脈疾患のリスクを検証した調査では、食事回数が増えると総コレステロール値などの脂質関連指標が下がる傾向が確認されています。

専門家は、食事と食事の間が長く空くと、脂肪から「空腹信号」である遊離脂肪酸が大量に出て、次の食事での食べ過ぎを招くとしています。また、食事の回数を多くすると、一度に大量の糖を摂取しないために血糖値の急上昇を避けることもできるとしています。

ただ、間食のとり過ぎは逆効果。間食1回のカロリーは200kcalくらいにとどめ、間食による摂取カロリーは3食から引き算します。間食に適しているものとして、専門家は、ある程度糖が含まれていて、食物繊維やたんぱく質も多いものを選びたいとしています。豆やナッツ、ドライフルーツ、スルメといった加工度の低い素材を使った菓子や、高たんぱく低カロリーのヨーグルト、食物繊維が多いカカオ高配合のチョコレート、バータイプの菓子などがよさそうです♪



## パパッと掃除術 ★「ベランダ」の手入れ★



マンションで後回しになりがちなのがベランダの掃除。部屋はキレイでも、ベランダが汚れ放題では残念。たまにはベランダもキレイにしましょう♪

ベランダもきれいに掃除をしましょう！



まずはゴミやほこりの除去から。掃除しにくい砂ほこりについては、新聞紙を水にぬらして軽くしぼり、小さくちぎってベランダにまきます。新聞紙が細かいほこりやちりをかため取ってくれるので、ほうきで新聞紙を集めるだけでベランダがキレイになります。

ゴミがなくなったら、次にベランダの床に

こびりついた汚れを落とします。排気ガスによる油汚れにはアルカリ性の洗剤、ハトのフンや石鹸カスには酸性の洗剤が適しています。水で薄めた洗剤を汚れに吹きかけてブラシでこすれば、見違えるほどキレイになります。最後に汚れを落として汚くなった水を拭き取ります。♪

## 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. 1カ月の長男。鼻づまりが気になります。新生児には多い症状とは聞いていますが、寝ていても呼吸が荒くなって泣き出してしまうこともあり、心配です。

A. 生後 1～2 カ月にかけて鼻づまり症状となる赤ちゃんがいます。赤ちゃんの鼻は狭く湿っているために、簡単に鼻づまり状態になります。

多くの場合 3 カ月頃には鼻の通りが良くなってきます。この鼻づまりは、体重の増えがよく、元気な赤ちゃんによく見られます。フガフガ言いながらしっかり哺乳をしています。機嫌が良く、体重が増えているようでは

たら心配いらないでしょう。

赤ちゃんは口呼吸ができないため、鼻が本当に詰まると呼吸ができなくなります。哺乳をしているときに顔色が悪くなったり、寝ているときに呼吸が 10 秒以上止まったりするようなきは病的な鼻づまりです。このようなときには急いで受診する必要がありますが、このようなことは滅多になく、ほとんどは元気な赤ちゃんの鼻づまりです♪

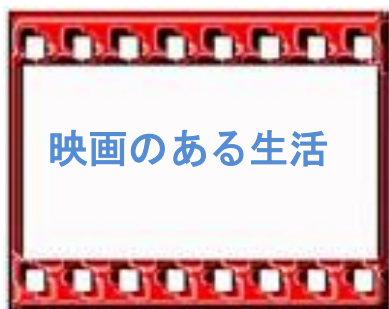
## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 健康なら生命保険料が安くなる「健康体割引」 ☆

▼家計で見直し効果が大きいと言われている生命保険料。健康状態が良好な人であれば、保険料を安くしてもらえる「健康体割引」の仕組みを利用するのも一つの手です。

▼「健康体割引」は、いま健康的な人は将来も病気になったりそれによって死亡したりするリスクが低いと、保険金を支払う可能性も低いという考え方に基づいています。これまで健康体割引は定期保険で多くありましたが、最近は収入保障保険や医療保険、終身保険などにも広がっています。

▼割引条件は保険会社や商品によって異なりますが、大きく分けると 2 つの方法で健康状態をチェックします。一つは喫煙の有無。たばこを過去 1 年（会社によっては 2 年）吸っていないければ、喫煙者よりも保険料を優遇されます。もう一つの方法は、いくつかの数値基準で判断します。例えば血圧が基準を満たしていれば、おおむね健康とみなされます。血圧のほかには肥満ややせすぎ度を示す指標である BMI（体重÷身長<sup>2</sup>）もよく使われます。



【タイトル】 ローリング  
 【製作年】 2015年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 富永昌敬  
 【主なキャスト】 三浦貴大、柳英里紗  
 川瀬陽太、松浦祐也、磯部泰宏



■「パピリオン山椒魚」や「乱暴と待機」の富永昌敬監督が、盗撮事件で地元を後にした元高校教師、彼に東京から連れてこられたキャバクラ嬢、彼の教え子だった青年の出会いが、思わぬ騒動を引き起こしていくヒューマンドラマ。全編を茨城県水戸市でロケを行って撮り上げた作品です。

■キャストには、「リトル・フォレスト」シリーズなどの三浦貴大、「チチを撮りに」などの柳英里紗、「乃梨子の場合」などの川瀬陽太ら、実力派や個性派が顔をそろえました。

■水戸市のおしぼり業者で働く貫一は、盗撮事件を起こし行方をくらましていた元教師の権藤と再会。しかし、権藤は教え子たちにつかまり糾弾され、さらには、東京から連れてきたキャバクラ嬢のみはりを貫一に奪われます。やがて、かつて権藤が盗撮した動画が、ある芸能事務所を巻き込んだ騒動を引き起こすことになるのでした。



■最近の家電売り場で人気を集めているのが、機能や性能にこだわった高価格の「調理家電」。例えば、シャープの「電気無水鍋」は野菜に含まれる水分を利用して調理ができ、素材の持つ栄養素やうまみの流出を抑えられるのが人気の要因。温度調節や鍋のかき混ぜも自動で行えます。店頭価格は6万円前後。

■このほか、油を使わず揚げ物が作れるフィリップスの「ノンフライヤープラス」、パンを焼きたてのような味や食感にできるバルミューダの「ザ・トースター」、最高400度の高温加熱で本格ピザが作れるmhエンタープライズの「グルメオープン」なども、高価格ながら本物志向、健康志向の高まりから売れているようです♪

- 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**