

# ハッピートウース



第 92 号

11 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！

■11月。1日は「十三夜」。お月見というと旧暦8月15日の「十五夜」が有名ですが、日本では古来、旧暦9月13日の十三夜もまた美しい月であると重んじられてきました。十三夜の夜は晴れることが多いようで、「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。

■3日の「文化の日」は、1946年に日本国憲法が公布された日であり、日本国憲法が平和と文化を重視していることから、1948年に施行された祝日法で「文化の日」と定められました。

■7日が「立冬」で、暦の上では冬となります。紅葉から落葉の季節となり、22日の「小雪」を過ぎると寒い地方には冬将軍が訪れます。

■1日から18年用年賀はがき、14日から年末ジャンボ宝くじが発売され、しだいに年末の足音が聞こえてくるようになります♪



### 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…暮らしの知識百科
- ・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



## “メタボ健診の受診率、初めて5割超え”

■厚生労働省では、生活習慣病の予防に向けた特定健康診査（特定健診・メタボ健診）の2015年度の実施状況をとりまとめ、公表しました。特定健康診査は、2008年度から40歳～74歳の被保険者と被扶養者を対象に実施することが、医療保険者に対し義務付けられています。このため、厚生労働省では医療保険者からの実施状況に関する報告内容を精査し、毎年度の実施状況を公表しているものです。

■これによると、特定健康診査の対象者数は約5,396万人に対し、受診者数は約2,706万人で、受診率は50.1%。前年度に比べて1.5ポイント向上し、2008年度に健診が始まっ



て以来、初めて5割を超えました。ただ、厚生労働省が目標に掲げている70%は依然として大きく下回っている状況です。

■健診を行う保険者別の受診率は、大企業の健康保険組合が73.9%、公務員の共済組合が75.8%と目標を上回る一方、自営業者らが入る市町村の国民健康保険は36.3%、中小企業の協会けんぽは45.6%と50%に届いていない状況です。

■また健診の結果、保健指導が必要とされた人は約453万人。同省の推計では、メタボリックシンドロームとその予備群は2008年度に比べ2.74%減少しています。



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § 虫歯より影響が大きい「さんしょくし酸蝕歯」 §

酸性の飲食物などで歯が溶けてしまう酸蝕歯。虫歯、歯周病に次ぐ第3の歯の疾患として、近年問題になってきています。

歯は基本的に酸に弱いですが、唾液が酸を洗い流して中和するため、通常は大きな問題は起きません。ところが、ワインや炭酸飲料、かんきつ類など酸性度の高い飲食物に長い時間、または繰り返し触れていると、唾液の中和作用が間に合わなくなり、酸の化学反応で歯の表面のエナメル質が溶け、薄くなったり柔らかくなったりします。

さらに溶けると、下の象牙質がむき出しになり、歯がしみたり、もろくな



って欠けたりすることもあります。これらの現象を歯の酸蝕と呼んでいます。酸蝕歯は酸にさらされる歯全部が広範囲に溶けてしまうため、歯垢（しこう）のたまりやすい場所が溶ける虫歯より影響が大きいとも指摘されています。

酸は外からの摂取だけでなく、体の中からも歯を襲います。胃酸です。胃酸は酸性度が非常に高く、逆流性食道炎や摂食障害の嘔吐などで歯が溶けるケースも増えています。

酸蝕歯を防ぐには、歯を酸に長時間さらさないことが何より大切。原因となる飲食物の過剰摂取を控え、飲み方、食べ方も見直す必要があります。ちびちび飲み、だらだら食べはやめ、飲み物はなるべくストローを使うと、歯への接触を少なくできます。

また、コップ一杯の水に小さじ1の重曹をよく溶かした重曹水で口をすすぐのも有効です。弱アルカリ性の重曹が酸を中和してくれるからです。飲食後、胃酸の逆流後ともに効果があります♪

## 院長のひとりごと…

皆さんの毎日の睡眠時間はどのくらいですか。経済協力開発機構（OECD）が2014年にまとめた調査では、日本人の睡眠時間は1日平均7時間43分で、調査した加盟25カ国で韓国に次ぐ短さでした。25カ国の平均は8時間22分です。厚生労働省の15年調査によると、1日の睡眠時間が6時間未満の日本人は全体の39.5%に達し、07年調査の28.4%から急上昇しています。最適な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠不足が健康や労働生産性に悪影響を及ぼすことは多くの研究で立証されています。英国の非営利の研究組織、ランド・ヨーロッパは16年、睡眠が1日6時間未満の人は7時間以上の人より死亡リスクが高く、生産性の低下や労働力の喪失による経済損失が、日本ではGDPの2.92%に当たる1380億ドル（約15兆円）との推計を発表しました。健康維持のために睡眠は十分とるようにしましょう♪





歯にいい  
レシピ



材料(1人分)	
ミニトマト	2個
アスパラガス	1本
スライスチーズ	2枚
牛乳	150ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩	少々
黒コショウ	少々

## アスパラとトマトのカップスープ

アスパラとトマト、そして牛乳とチーズを使ったクリーミーなカップスープ。しかも、レンジでチンすれば、あっという間にできあがります。忙しい朝やお子様のおやつ、夜食にもオススメです♪



## 作り方



- ① ミニトマトはヘタをとって4等分に切ります。
- ② アスパラガスは根元を落とし、かたい部分は皮をむき、はかまをとって1cm幅の小口切りにします。
- ③ 耐熱のカップに牛乳を注ぎ、ミニトマト、アスパラガス、コンソメ、そしてスライスチーズをちぎって入れます。電子レンジ600Wで1分加熱し、いったん取り出してひと混ぜし、さらに1分加熱します。
- ④ 塩と黒コショウで味を調えます。

※牛乳やチーズの乳製品にたっぷり含まれるカルシウムは、歯を強くしながら口の中の病気を予防してくれます。

## 歯・メモ

### かむ力を鍛えるのにガムも有効



物をかむ力と健康、認知機能の維持との関係に関心が集まっています。かむことで口の中や筋肉を刺激し、唾液を出やすくしてくれる働きがあり、唾液で口の中はきれいになります。ほかにも消化液を出やすくする、脳を活性化するなど幅広い効用があります。毎食よくかんで食べることはもちろん、適切にガムをかむことも有効です。昔のガムは砂糖が使われ、虫歯になりやすい欠点がありました。現在は砂糖の代わりにキシリトールが使われ、虫歯になりにくいほか、歯の表面の石灰質を再生しやすくしてくれる利点もあります。良いことづくめのガムですが、あまり強くかむと、歯が折れたり、歯の詰め物が外れたり、幼児や高齢者ではのどに詰まらせることもあるので、注意しましょう♪





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆11～12月は「ヒヤシンスの水栽培」を始める適期☆

水と液体肥料、ガラスコップなどの容器を使い、ヒヤシンスを球根から育てる水栽培をしてみませんか。11～12月が水栽培の適期です♪

水栽培のメリットは、ガラスの容器を通して球根の成長が見られること、また容器を工夫すればインテリアとしても活躍してくれることです。栽培を始めてから約3～4カ月後の2～4月に花が咲き、その後約1カ月の間、花の香りと美しい花姿が楽しめます。

水栽培で上手に育てるポイントは2つ。1つは水栽培に適した球根を選ぶこと、もう1つは球根にあった容器を選ぶことです。球根選びは「ダッチヒヤシンス」という品種で、さらに「芽出し球根」を使うと失敗する可能性が低くなります。水栽培の容器は市販されているガラスまたはプラスチック製の「ヒヤシンスポット」が便利ですが、ペットボトルなどで自作もできます。

ヒヤシンスは花を咲かせるために多少の寒さに当てる必要があります。育て始めてから少なくとも最初の1カ月は、冷蔵庫に入れるかダンボールやアルミホイルで覆ってベランダなど屋外に置かします。

また、汚れた水は球根が腐ったり、カビが生えたりする原因になります。最初は1週間に1回、根が生えてきたら月に2回くらい水を取り替える必要があります。

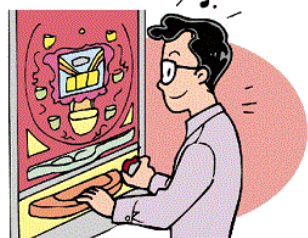
水を入れすぎてしまうと根腐れを起こしてしまいますから、根が生えてきたら、最初は先端だけ水に浸かるようにし、伸びてきたら球根と根の間に1cmほどすき間が開くように水を入れましょう♪

## 今日って何の日



### 11月14日は「パチンコの日」

11月14日は「パチンコの日」です。全国遊技共同組合連合会（現 全日本遊技事業協同組合連合会）が1966年11月14日に発足したことを記念し、同会が1979年に制定しました。また、1930年11月14日には、パチンコが盛んな名古屋でパチンコ店第1号の営業が許可されたそうです。そのパチンコですが、愛好者は増えているのでしょうか、減っているのでしょうか。総務省統計局が過去25年間の「趣味・娯楽」の種類別行動者率（15歳以上）の推移を調べた平成23年社会生活基本調査結果によると、「パチンコ」は平成3年をピークに大きく低下しています♪



# 九星占い

今月の吉方位・色・日は？  
(11月7日～12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	北西が吉	紺、緑	13、14、15、22、23、24、27、29、12/2、12/4
二黒土星	西が吉	白、黄	9、12、13、21、22、23、28、30、12/1、12/2、12/6
三碧木星	北西が吉	オレンジ、濃紺	12、21、22、30、12/1、12/4、12/5
四緑木星	西が大吉、北西が吉	茶、山吹色	10、11、12、17、20、21、28、29、30、12/5、12/6
五黄土星	北西が大吉、西が吉	茶、ラベンダー	9、10、11、16、18、19、20、27、28、29、30、12/6
六白金星	北西が吉	ワインレッド、濃緑	9、10、17、18、19、26、27、28、
七赤金星	西が吉	桃、濃紺	8、9、16、17、18、24、25、26、27、
八白土星	北西が大吉	ラベンダー、金	7、8、15、16、17、18、21、24、25、
九紫火星	西が吉	ベージュ、濃緑	7、14、15、16、23、24、12/3

**[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 ★

### 「運をつかむには動くことが必要」

風水の成り立ちは行動学。

まずは動いてみることから運が開けると考える。

何かを期待するのに待ってばかりいてはダメ。

待ちの姿勢では運を逃がすことになる。

どんなに小さくてもいいから、一歩、前に踏み出すこと。



### 「見通しのよさが幸運を招く」

風水でも見通しのよさが幸運を招く。

玄関や部屋の入口に立って奥が見通せることが大事。

奥が見通せないといい気も入ってこない。

入口付近にはできるだけ物を置かずスッキリさせること。

# スマイルビューティー

## 『「スパイス湯」で冷えなどを改善』



料理の風味付けに使うスパイスの粉末に熱湯を注ぎ、スパイス湯として飲むと冷えなどの改善に効果があります。寒さで体が冷えるこれからの時期、試してみませんか♪

スパイスには体を温めたり、胃腸を整えたりと、様々な作用のあることが知られています。料理に使っても有効成分は体に取り入れられますが、油分や糖分と一緒にになるので効力が発揮しにくい面があります。お湯に溶かして飲めば胃腸でよく吸収され、効果も実感しやすいというメリットがあります。

スパイス湯には粉末を使います。熱湯で有効成分がすぐに抽出され、粉ごと飲むことができます。例外として、ローリエ（月桂樹）は葉に切れ目を入れて使い、シナモンはスティックで使い、抽出時間も5分と長めにします。粉末スパイスの分量は耳かき2杯ほどが目安です。

スパイス湯は「冷えた」「疲れた」など体の不調を感じた時、体を刺激するために飲みます。長期間、同じスパイス湯を飲み続ける必要はありません。その日の体調に合わせて、また体質を考慮して適したスパイスを選びます。

冷えにはローリエがおすすめ。血行促進やリラックス作用があり、冷えて眠れない人、忙しさで心身ともに疲れている人に有効。冷えと便秘がある場合は、消化促進や解毒作用があるコリアンダー+クミンが効果的。血流改善にはシナモンもおススメです。



## 暮らしの知識百科

### ★ネット通販の詐欺的サイト★



■ ネットによる通信販売では「注文した商品が届かない」「海外から二セモノが届いた」などトラブルが多発しています。これらの詐欺的サイトは海外に多く、既存の通販サイトを模倣したり、大手企業のロゴを無断で使用したりして信用度を高めているサイトもあり、注意が必要です。

■ 詐欺的サイトの外見上の特徴として、「連絡先や電話番号が明記されていない」「日本語に

若干違和感がある」「画像が一部不鮮明」などがあります。サイト名で検索してみると、被害状況など参考になる情報があるかもしれません。

■ 被害にあった場合、代金を振り込んでしまっても、金融機関による口座凍結により、残高状況に応じて分配金を受けられる場合があります。あきらめずに消費生活センターなどに相談しましょう♪



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. 3歳の長男。少し前から言葉がうまく出てきません。例えば「お帰り」と言おうとするのに、おっおっおっと何回か続けて、やっと言葉が出ます。いずれ治るものでしょうか？

A. 吃音障害（どもり）が出てきた可能性が高いように思います。吃音になる原因ははっきりとはわかっていませんが、3歳前後に無理に左利きを右利きにしようとして吃音が出てきた例や、しゃべり方を矯正されて吃音になった例などが報告されています。何か心あたりがあるということでしたら、それを急いで修正して、好きなように発音させてあげるような環境をつくる努力を始めてほしいと思

います。

ただ、いったん始まるとしばらくは続くこともあって、一過性ですむかどうか慎重に見守っていくことが大事でしょう。

よく「緊張するからどもる」といわれますが、実際は「どもるから緊張する」という面が大きいようです。ですから、「緊張しないで言ってごらん」というような働きかけは逆効果になることもあります。

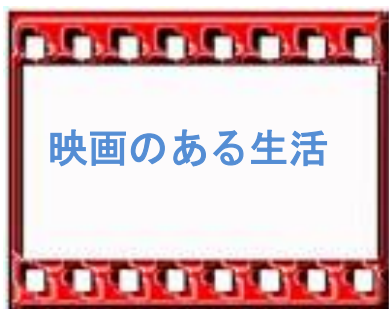
## 今月の「知っ得」情報

### ☆「カーシェアリング」でおトクに日帰りレジャー ☆

▼会員が車を共同利用する「カーシェアリング」。これまでは1～2時間の買い物や送迎などの利用が多かったのですが、最近では日帰りレジャーを楽しむ人が増えています。レンタカーより割安なパック料金があるほか、一部拠点ではキャンピングカーもあります。

▼日帰りでのカーシェア利用の費用ですが、月会費は一般に千円前後で、入会時に会員カードの発行手数料がかかります。6時間を超えるならパック料金がお得で、6時間なら4千円程度。任意の自動車保険料やガソリン代は利用料金に含まれているので、追加で払う必要はありません。給油の際は車内に置いてある給油カードを使います。

▼手ごろな費用に加え、予約や利用の手軽さも人気の理由。スマートフォン専用アプリで空き状況を確認、出発の数分前まで予約できます。あとは本人確認のICチップが付いた会員カードを持って駐車場に行くだけ。対面の手続きは一切必要ありません。渋滞などで時間までに戻れない場合も、搭載しているカーナビの操作で延長可能です。



【タイトル】 永い言い訳  
 【製作年】 2016年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 西川美和  
 【出演】 本木雅弘、竹原ピストル  
 藤田健心、白鳥玉季、堀内敬子



■「ゆれる」「ディア・ドクター」の西川美和監督が、第153回直木賞候補作にもなった自著を自身の監督、脚本により映画化。他人の家族との交流を通し、人を愛する素晴らしさを実感する男を描くヒューマンドラマです。

■主演は本木雅弘で、2017年の毎日映画コンクールの男優主演賞を受賞。また、ミュージシャンの竹原ピストルが2017年キネマ旬報ベストテンの助演男優賞を受賞しました。

■人気作家の衣笠幸夫は、突然のバス事故により長年連れ添った妻を失いますが、妻との間に

はすでに愛情と呼べるようなものは存在せず、妻を亡くして悲しみにくれる夫を演じることしかできませんでした。

■そんな時、幸夫は同じ事故で妻を亡くし、幼い2人の子どもを抱えて憔悴するトラック運転手に出会います。幸夫は、なぜかその男のもとへ通い、子どもの面倒を見ることを申し出るのでした。



■せり科の野菜パクチーが大ヒット。パクチー料理専門店が続々と開業し、これでもかと盛った鍋やパク天（パクチーの天ぷら）などの料理が誕生しているほか、あらゆるジャンルの食品と融合。SNSでの写真投稿なども広がって、話題が一気に拡散。新規の「パクチースト」が急増しています。

■パクチーをふんだんに使った異色のインスタントラーメンが発売3年で累計350万食超を売り上げ、今や定番化。メーカー各社がパクチーを使った加工食品の開発を加速させ、ドレッシングやポテトチップス、ポップコーンなどの商品が相次いでヒット。コンビニのナチュラルローソンではパクチーおにぎりまで登場するほど。一度、食べてみませんか♪

- 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**