

# ハッピートウース



第 97 号

4 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！

■4 月。1 日から新年度入りとなり、学校では新学年となります。キリストが死後 3 日目にして甦ったことを記念し、春の自然の甦りを祝うお祭り「イースター（復活祭）」も、今年は 1 日に行われます。去年は 16 日だったので、エイプリルフールのような気もしますが、日取りの決め方が「春分の日のおと最初を迎える満月から数えて次の日曜日」となっているからです。

■4 日に「万物がすがすがしく明るく美しいころ」の「清明」、20 日に「穀物の成長を助ける雨」を意味する「穀雨」（いずれも二十四節気）を迎え、暖かな本格的な春の訪れとなります。

■桜前線も北上を続けます。東北の花見の名所として知られる岩手の岩手公園、青森の弘前公園などでは 4 月下旬頃に開花が見込まれ、さらに北海道では 5 月に入ってからのお花見となります♪



## 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



## “長期のストレスが「がんリスク」を高める”

■常に高いストレスを受けていると感じている人は、ストレスが低い人よりがんになるリスクが高い。国立がん研究センターがこのほどまとめた調査結果です。大規模調査でストレスとがんの関係が明らかになったのは初めてとしています。

■具体的な調査内容ですが、研究チームは 40～69 歳の男女について 1990 年代から 2012 年まで追跡調査しました。追跡期間は平均 17.8 年で、調査開始時と 5 年後に日ごろ受けるストレスの程度をヒアリング。2 回とも回答したのは 7 万 9301 人で、このうち 1 万 2486 人ががんを発症しました。

■2 回の答えから、ストレスを受け

る度合いを 6 グループに分類。長期にわたり多くのストレスを受けていると感じている人のグループは、ストレスレベルが最も低いグループより、がんになるリスクが 11% 高いことがわかりました。男女別では、男性でストレスとがんの関連が強くみられ、臓器別では肝臓がんと前立腺がんがストレスが高いと発症リスクが上がりました。

■研究グループでは「ストレスを受けることが多い男性は喫煙や飲酒をしている傾向が女性より強く、こうした生活習慣の違いで男女差が生じた可能性がある」と分析しています。





## § 女性ホルモンが「歯周病」に關与 §

虫歯と並んで歯を失う原因となる歯周病。主に歯垢や歯石に潜む歯周病菌によって引き起こされますが、ほかにも健康状態や生活習慣などさまざまな要因が歯周病に影響を及ぼします。また、女性のほうが歯周病に悩む機会が多いということをご存知でしょうか。女性の場合、女性ホルモンの影響という特有の要因を持っているからです。

最近の研究で、歯周病の悪化に女性ホルモンが大きく関与していることがわかっています。女性ホルモンには、ある特定の歯周病菌の増殖を促したり、歯周組織の炎症を悪化させたりする作用があるのです。女性ホルモンの分泌



はライフステージによって変化します。女性の場合、単に加齢によるものだけでなく、ホルモンバランスが大きく変化するために歯周病になりやすい時期が3つあります。思春期と妊娠・出産、そして更年期です。また、ふだんの月経周期でもホルモンバランスは変化するため、生理前に歯ぐきが腫れたりする人もいます。

特に女性ホルモンの分泌が多くなる妊娠中は顕著に症状が現れやすくなる上に、つわりなども影響して歯みがきが不十分になるなど、歯周病のリスクが高まりやすくなりますので注意が必要です。

また、更年期になると女性ホルモンの分泌は低下しますが、その影響で「骨粗しょう症」になるリスクが高まり、歯周病が重症化する恐れもあります。さらに、更年期以降には唾液の分泌が減少し、「ドライマウス」になる傾向があるため、唾液による抗菌作用や口内の自浄作用に期待ができなくなります。こういった女性特有の歯周病のリスクを理解して、適切なケアをすることが大切です♪

## 院長のひとりごと…

スマホの長時間使用で起きる「スマホ老眼」。遠くがぼやける、手元が見にくくなるなど、いわゆる老眼に似た症状が出るものですが、ここ数年、多くなっています。40代以降に増える通常の老眼は、加齢によって目のピント調節を担う水晶体の弾力が失われることで起きます。それに対し若い世代にも起きるのが、水晶体の周囲にあってレンズの度を調節する働きを持つ、毛様体筋の酷使が原因の目の不調です。パソコンやスマホの長時間作業で、毛様体筋が凝り固まった状態になるわけです。

スマホ老眼の予防や改善について、専門家は操作時に正しい姿勢を保ち（スマホは目から30～40センチ離して持つ）、定期的に遠くの文字を見つめて毛様体筋を休めることが大切としています。ブルーベリーなど目の機能維持に役立つポリフェノール類を含む食品をとるのもいいようです♪





歯にいい  
レシピ



材料(2人分)	
あさり(殻付き)	200g
キャベツ	150g
にんにく(みじん切り)	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
オリーブオイル	大さじ 2

## あさりとキャベツのガーリック蒸し炒め

あさは産卵を控えて身が肥える春先と秋口が旬。4月はまだ、潮干狩りのシーズンにも入ります。一方、みずみずしく甘みのある春キャベツも今が旬。今回はこの2つをコラボしたレシピです



## 作り方



- ① あさは殻をこすり合わせてよく洗い、塩水につけて砂出しをします。
- ② キャベツはザク切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱します。香りが出たら、キャベツ、あさりの順に入れ、酒、塩をふってフタをし、強火で蒸します。
- ④ あさりの口が開いたらフタを取り、全体を混ぜるようにして炒めて、出来上がりです。

※あさに含まれるマグネシウムは、カルシウムと一緒にとることで、歯のエナメル質にカルシウムが沈着するのを助けてくれます。

## 歯・メモ

### タバコ、お茶、調味料が「歯の着色」の原因に



顕微鏡で見ると、歯の表面には小さな細い溝や穴がたくさんあります。その溝や穴に色素が入り込むことで歯の着色が起きます。

着色の主な原因は3つあります。1つは喫煙。タバコのニコチンやタールが、喫煙するたびに歯の溝や穴に入り込み着色が生じます。2つ目はコーヒー、紅茶、お茶などに含まれる渋味成分のタンニン。タンニンが歯の成分や唾液の中のカルシウムなどの金属イオンと結合しやすいためです。タンニンは紅茶が最も多く含んでいます。3つ目はしょう油、ケチャップ、ソースなど酸性が強い調味料などです。一度着色してしまうと歯磨きだけでは簡単には落とせません。歯科医院で専用の機械や器具を使用して落とすのが一番安心です♪







## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆巨大なムカゴをつける「エアポテト」☆

「宇宙いも」と呼ばれる『エアポテト』。ホクホクした食感が楽しめますが、葉が大きいので、グリーンカーテンとしても利用できます。

最近ちょっと変わったユニークな「おもしろ野菜」が家庭菜園で人気を集めています。ユニークなら、この「エアポテト」も負けてはいません。

エアポテトは熱帯アジアを原産地とするヤマノイモ科の植物で、最大でソフトボールくらい大きさに育つ巨大ムカゴをつける不思議な植物です。葉が枯れ、ムカゴが地面に落ちた11～12月に収穫すると、ムカゴ特有の苦みがなく、ホクホクとした独特の食感を楽しむことができます。

栽培は、5～6月ごろ、園芸店で買った苗を植えます。取り扱う園芸店はまだ少ないので、見当たらないときはネットで購入できます。日当

りがよく、肥沃な場所が植えつけの適地です。

地下のイモは大きくならないので、ベランダでも大きめの鉢かプランターなら栽培が可能です。夏場の日よけのグリーンカーテンとして利用できます。

庭や畑なら条間120センチ、株間50センチで植えつけます。つるが旺盛に伸びてくるので、早めに支柱やネットを立てます。

ムカゴは完熟すると自然に地面に落ちるので、そのころが収穫適期。収穫したムカゴは厚めに皮をむき、煮物やみそ汁の具などに利用できます。小さいムカゴは、来年の苗用に室内の常温で保存しておきましょう。また、小さめですが、地中にできるイモも収穫可能です♪

## 今日って何の日



## 4月14日は「オレンジデー」

オレンジデーは愛媛県の柑橘類生産農家が1994年に発案したとされていますが、「みかんの日」は12月3日に別にあります。オレンジは「花嫁の喜び」という花言葉を持つほか、

花と実を同時につけることからヨーロッパではオレンジは愛と豊穡のシンボルとされています。こうしたことに着目した企業などが、2月14日の「バレンタインデー」で愛を告白し、3月14日の「ホワイトデー」でその返礼をした後で、2人の愛情を確かなものとするために、オレンジデーにオレンジまたはオレンジ色のプレゼントを持って相手を訪問する日としてPRしています♪



# 九星占い

## 今月の吉方位・色・日は？ (4月5日～5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	東北が大吉、南西が吉	オレンジ、緑	8、9、16、17、18、25、26、27、5/4
二黒土星	南西が大吉、東北が吉	黄、白	8、9、10、17、18、19、21、26、27、28、29、5/2
三碧木星	特になし	黄、白	9、10、14、19、22、27、28
四緑木星	東北、南西が吉	オレンジ、緑	10、11、20、21、28、29、30
五黄土星	南西が大吉、東北が吉	黄、桃	5、8、11、12、20、21、22、29、30、5/1、5/3
六白金星	特になし	桃、青	5、11、12、13、14、21、22、23、5/1、5/2、5/4
七赤金星	東北、南西が吉	オレンジ、緑	5、6、13、14、15、22、23、5/2、5/3
八白土星	南西が大吉、東北が吉	金、桃	10、11、12、19、20、21、22、25、28、29
九紫火星	特になし	茶、ラベンダー	7、12、13、15、20、21、22、29、30、5/1

**[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★

### 「風鈴で邪気除け」

音の出る風鈴には邪気除けパワーがある。  
風鈴の素材に応じて吊るす方位を決めるとパワーアップ。  
水の気を持つガラスなら北に吊るす。  
土の気を持つ陶器製なら東北か西南。  
金の気を持つ金属製なら西か西北に吊るすのがベスト。



### 「終わった恋の思い出は処分する」

新しい恋をするなら、  
終わってしまった恋は邪魔なだけ。  
写真、手紙など思い出の品は思い切って処分する。  
リセットが新しい出会いを呼び込んでくれる。

# スマイルビューティー

## 『「紫外線対策」は4月から始める』



暖かくなるこれからの季節。気になるのが日焼けです。紫外線といえは夏のイメージですが、実際には4月から増え始めます。紫外線と日焼け止めの特徴を知り、早めに日焼け防止対策をとりましょう♪

紫外線は天候にかかわらず降り注ぎます。曇りでも晴れの日の上半分以上出ており、対策が欠かせません。まず、外出の際は服装に注意が必要。紫外線のカット加工が施されたものが最適ですが、黒や青、紺など濃い色のタイプも紫外線を防いでくれます。

見落としがちなのが、地面からの照り返し。紫外線は地面にぶつくと反射して、下から跳ね返ってきます。芝生やコンクリートの反射率は1~6%と小さいですが、アスファルトだと10%に増えます。反射した紫外線はまず足元にくるので、足首が露出しているジーンズなどは要注意です。

日焼け止めは紫外線のタイプに応じて使い分けます。紫外線にはUVA、UVB、UVCの3タイプあり、注意が必要なのは地上に届くA波とB波。A波は皮膚の奥に届き、肌を黒くします。シワやたるみの原因となり、肌の弾力を奪います。日焼け止めではPAという指標が参考になります。

B波はA波と比べエネルギーが強く、浴びると肌が赤く腫れあがり、そばかすや乾燥を引き起こします。B波を防ぐ日焼け止めの指標はSPFで、「SPF20」などと表現します。これは塗る前に比べ、日焼けするのに20倍の時間がかかることを表します♪



## 暮らしの知識百科

### ★普及するクラウドファンディング★



■ 起業するときに資金が足りなかったら、金融機関から融資を受ける方法がありますが、個人が融資だけで必要資金をすべて集めるのは大変です。このような場合、事業に賛同する支援者から資金を調達する方法がクラウドファンディングと呼ばれるものです。

■ 近年はネットを通じた方法が一般的。クラウドファンディングのサービスを提供する仲介サイトに登録し、サイト上で事業内容や目

標金額、支援者にどのような見返りを用意しているのかなどプロジェクトを公開し、支援者から支援金を募ります。主に寄付型と購入型があり、最近はイベント運営や映画・CD制作などにも広く利用されています。

■ 期限までに目標金額に達するとプロジェクトは成立となり、集まった支援金が仲介サイトから手数料を差し引いた上でプロジェクト実行者に払い出されます♪



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.1歳6か月の長男。1週間ほど前に階段から転落して脳外科を受診。CT検査で異常なしと言われて帰宅し、日常生活を送っていますが、再受診の必要はありますか？

A.小児の頭部外傷は、救急病院を受診する理由として数が多いものです。特に乳幼児の家庭内での階段やベッドなどからの転落事故は非常に多く発生し、その大多数は頭部外傷としては軽いもので、とりわけ後に問題が生じるようなことはほとんどありません。

ただ、数日間しっかりと様子を観察し、不機嫌とか吐き気、嘔吐、意識消失、けいれん、手足の動きの異常などの症状が認められ

たら、すぐに病院を受診しなければなりません。ほかにも何か心配な点があれば、受診すべきでしょう。

ご質問のお子さんの場合、頭部CT検査からすでに1週間、その間、異常な症状など見られず、ふだんと変わったところがなければ、これから問題が出てくる可能性はまずないと言えます。ただ、親として何らかの心配な点があれば受診をしたらどうでしょうか♪

## 今月の「知っ得」情報

### ☆ 撮りためたデジタル写真をネットで製本「フォトブック」☆

▼スマホなどで撮りためたデジタル写真をネット注文でアルバムに製本する「フォトブック」のサービスが増えています。フォトブックにはプリントした写真をアルバム台紙に1枚ずつ手作業で貼り付ける面倒がありません。パソコンの画面上で、あらかじめ用意されているレイアウトのひな型の中から気に入ったものを選び、そこに写真データを当てはめるだけ。

▼例えば、シンプレスジャパンが運営する「ビスタプリント」は、見開きページが平らになる「フルフラット」の製本が特徴で、左右のページの継ぎ目を気にせず大きな写真を配置できます。料金はA4判24ページで1冊4298円

▼また、アスカネットが運営する「マイブック」は、旅行、子どもの成長記録といった用途に合わせてひな型が用意されており、動物や季節の花などのイラストも多いのが特徴。A4判20ページで1冊6372円。ダンクセキの「フォトレボ」は7色印刷による高画質が特徴で、A4判16ページで1冊3800円。





【タイトル】 22年目の告白—私が殺人犯です—  
 【製作年】 2017年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 入江悠  
 【出演】 藤原竜也、伊藤英明、夏帆  
 野村周平、石橋杏奈、竜星涼



■ 藤原竜也と伊藤英明がダブル主演し、2012年の韓国映画「殺人の告白」を原作に、22年前の連続殺人事件の犯人を名乗る男の「告白」が新たな事件を引き起こす様子を描いたクライムサスペンス。

■ 同一犯による5件の連続殺人事件が起きます。犯人はいずれも被害者と親しい者に殺人の瞬間を見せつけており、殺害方法は背後からの絞殺、そして目撃者は殺さずに犯行の様子をメディアに証言させるという独自のルールに則って犯行を重ねていきます。

■ 捜査担当の刑事・牧村（伊藤英明）は犯人を逮捕寸前まで追い詰めますが、罠にはまって上司を殺され、事件は未解決のまま時効を迎えます。そして事件から22年後、犯人を名乗る男・曾根崎（藤原竜也）の殺人手記「私が殺人犯です」が出版されます。

■ 曾根崎は出版会見にも姿を現し、マスコミ報道などで一躍時の人となるのですが……。



■ 調味料の世界が大きく変わってきています。例えば、伝統的な調味料の代表格しょう油の消費量は、1970年代の1人当たり年間12リットルから最近では7リットル台まで落ち込んでいます。背景にはメニューの多様化や健康志向に加え、女性の社会進出が進み、「時短」が望まれるようになったことがあるようです。

■ しょう油に代わって伸びてきているのが、「めんつゆ」「ポン酢しょう油」といった簡便な合わせ調味料や焼き肉のたれなど「つゆ・たれ」。また、味の素の「クックドゥ」など料理提案型の合わせ調味料も定着してきました。皆さまのお宅での調味料消費はどうか。時短需要でやはり多様化してきていますか。

- 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。いつでもあなたをお待ちしています。



**0738-63-3883**