

# ハッピートウース



第12号  
1月発行

今日も笑顔でいきましょう！

城北やの歯科クリニック

TEL : 089-917-7878

こんにちは！！ 矢野です！

- 皆さま、明けましておめでとうございます。  
本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。
- さて、今年は 60 通りある十干十二支では「辛卯(かのとう)」にあたります。「辛」は、草木が枯れて新たな世代が生まれようとする状態を表しているそうです。何か物事を新しくスタートさせるにはいい年かもしれませんね。心を新たにして、今年1年がんばりましょう。
- 11日はお供えた鏡餅をお汁粉やぜんざいにして食べる「鏡開き」。鏡餅には神様が宿っていると、縁起のよい「開く」という言葉を使います。刃物で切らず、金づちで叩き割るのが正解ですよ。



## 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…おもしろサイト
- ・5P…パパッと掃除術
- ・6P…スマイルビューティ
- ・6P…お手軽美容グッズ
- ・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



## “体重増加で乳ガンのリスクが高まる”

■ 20歳のときに比べて体重が増えた女性ほど、閉経後に乳ガンになりやすいことが、東北大学の研究グループの調査研究でわかりました。

■ この調査結果は昨年9月24日に開かれた日本癌学会で発表されました。調査は、宮城県内に住む40～64歳の女性2万1183人を対象に、1990年から生活習慣や体重などを追跡調査したものです。

■ 調査対象者のうち256人が2003年までに乳ガンを発症しました。調査対象者の20歳だったときの体重と1990年当時の体重を比較し、体重変化と乳ガン発症の関

係を解析した結果、20歳のときからの体重増加量が多いほど閉経後に乳ガンを発症するリスクが高いことがわかったものです。

■ 一方で、体重が減少した人は閉経後に乳ガンにかかりにくくなることもわかりました。また、体重を身長<sup>2</sup>で割った体格指数(BMI)との関係では、90年時点のBMIが高く太った人ほど乳ガンになりやすい傾向があったとしています。



■ 肥満は生活習慣病の大きな原因にもなっているので、日ごろから適切な体重コントロールを心がけましょう！



★今ドキ★

★気になる歯の情報★

## § ビールは女性の味方？ §

■「ビールは女性の歯や骨を丈夫にする」  
ビール好きの女性にはバイブルのような、新しい研究結果が発表されました。



■これは、スペインのエクストラマドゥーラ大学が閉経直前の女性 811 人、閉経中の女性 176 人を含む、健康的な女性 1697 名について調査したものです。

■日常生活におけるアルコールやカフェイン、栄養剤などの摂取状況、喫煙の有無を調べ、さらに超音波で骨密度の検査を行った結果、ビールを習慣的に飲んでいる女性のほうが、ビールを飲まない、あるいはワインを飲む女性より、骨密度が高い結果が出たのです。

■この調査結果について、同大学では「ビールに含まれる植物性エストロゲンが骨密度を高くする原因ではないか」としています。植物エストロゲンは、女性ホルモンであるエストロゲンと似た働きをするため、閉経に伴うエストロゲン分泌の低下を補充する役目をしているかもしれないと推測しています。

■女性の場合、骨密度は中年に近づくにつれ低くなり、特に女性ホルモンの分泌が減る閉経後から顕著になってくるのが一般的です。ビール好きの女性には朗報ですね。

■でも、以前の調査で「アルコールの摂取量が多量の場合、骨を弱くする」との結果が出ており、同大学ではあくまでも「適量なら」という前提条件をつけています。飲み過ぎはやめましょうね♪

## 院長のひとりごと…

笑いが心身の健康に良いことは昔から知られていますが、最近の研究で笑いが様々な病気の改善に役立つメカニズムが明らかになってきています。

たとえば、関節リウマチの炎症も笑いによって改善しますが、これは、落語などを聞いて笑うと炎症をもたらすインターロイキン6という物質が減少するためであることがわかったんです。なんと、このインターロイキン6の作用を抑える新薬が発売されたばかりなんだそうです。

高いお金を払って薬を飲むよりも、落語なんかを聞いて笑いながら病気を治したほうが、本人にとっても、社会にも絶対いいですよ。

笑うと血糖値の上昇も抑えられるそうです。糖尿病が気になる人も、生活の中に笑いを取り入れて、大いに笑うようにしましょう♪





歯にいい  
レシピ



### 材料 (4人分)

豚バラ肉	200 g
白菜	1/4 個
【調味料】	
しょう油	大さじ 2 1/2
酒	大さじ 1
ショウガ	小 1 片
豆板醤・ゴマ油	各小さじ 2
コショウ	少々

## 豚肉と白菜の辛蒸し煮

白菜の美味しい時期です。白菜と言えば、お鍋に欠かせない4番バッテリーですが、今回は豚肉と豆板醤などを合わせた簡単お鍋レシピをご紹介します♪



### 作り方



- ① 豚肉は5センチの長さに切る。
- ② 白菜はざく切りにする。
- ③ ショウガはすりおろす。
- ④ ①をボウルに入れ、調味料と③を加えてから混ぜ合わせ、よくもみこむ。
- ⑤ 鍋に白菜、④の豚肉の順に重ねて入れ、水(カップ 1/2、分量外)を加えてから、蓋をして蒸し煮にする。
- ⑥ 白菜と豚肉に火が通ったら、器に盛る。

※調味料を加えずにポン酢で食べる豚肉と白菜の重ね煮もありますが、今回のものは各調味料の辛みを効かせた特別バージョンです。とても美味しくいただけますよ♪

## 歯・メモ



### 「親知らず」の由来とは？

歯の一番奥にある「親知らず」。この名前の由来をご存知ですか？  
諸説ありますが、なるほどと思えるものをご紹介します。「親知らず」が生えてくるのは早くて20才前後。親元を離れてから生えることが多いので、親は子どもの「親知らず」が生えてくるのを知らない。そのため「親知らず」という名前が付けられたというものです。

ちなみに、英語では「知恵の歯」(wisdom tooth)と呼んでいます。物事の分別がつく年頃になって生えてくる歯という意味のようです。

この親知らず、生え方によっては磨きにくい状態になり、むし歯などになりやすいもの。親が知る、知らないにかかわらず、きちんと磨きましょう！





## ねえ知ってる？ 園芸おもしろ話



### ☆ シクラメンの「知られざる面白エピソード」 ☆

シクラメンは冬を代表する鉢植えの花で、その可憐な花にはファンが多いのですが、「知られざる面白エピソード」も多いんです。そのいくつかをご紹介します♪

まず、シクラメンの和名をご存知ですか？「豚の饅頭(ブタノマンジュウ)」と「篝火花(カガリビバナ)」という2種類があります。「篝火花」というのは「かがり火のような花」ということでイメージに合う気がしますが、「豚の饅頭」というのはちょっとかわいそうですね。実は、ある植物学者がシクラメンの英名：sow bread(雌豚のパン＝シクラメンの球根が豚の餌になることから命名)を日本語に翻訳したものなんです。

上の説明でシクラメンの球根が豚のエサになっていたらしいということがわかるんですが、実は昔は食用の歴史もあったんです。塊茎(地下茎が養分を蓄え肥大したもの)に蓄えられたでんぷんが好まれ

大航海時代以後にジャガイモがもたらされるまで食用とされていたようです。

シクラメンの花はうつむきかげんで、どこか恥ずかしそうですね。こういう伝説もあります。

「草花好きだったソロモン王が、王冠に何か花のデザインを取り入れようと思い、いろいろな花と交渉したが断られ、唯一 OK してくれたシクラメンに感謝すると、それまで上を向いていたシクラメンが恥ずかしさと嬉しさのあまりうつむいてしまった」

最後にこういう説も。「シクラメンを鼻に詰めると脱毛に効果がある」(アプレイウス著「本草書」)♪♪

## 今日って何の日



・・・1月19日は「のど自慢の日」



1946年(昭和21年)の1月19日、NHKラジオの「のど自慢素人音楽会」が始まりました。第1回の応募者は900人で予選通過者は30人、競争率30倍の超難関だったそうです。ちなみに、応募者の選曲で多かったのは「りんごの唄」「旅の夜風」「誰が故郷をおもわざる」など。

翌1947年に「のど自慢素人演芸会」に改称され、漫才や浪曲、ものまねなどを披露する出場者も出てきました。現在の「NHK のど自慢」にタイトルが変更されたのは1970年4月。今も続く長寿人気番組となっています。

## おもしろサイト見い〜つけた

なつかし看板堂

なつかし看板堂



<http://www2.tokai.or.jp/jsbar/home.htm>

★テレビコマーシャルが今みたいに幅を利かせていなかったころ、商品の宣伝と言えば、家の壁や電信柱に張り付けた看板でした。そんなレトロな看板を自分の足で集めたのが、このサイトです★

★今でも古い街並みを歩くと、お目にかかることもある看板。大村昆さんの「オロナミン C ドリンク」の看板など、年輩の方は懐かしさを、若い方はレトロに逆に新鮮な感じを持たれると思います。

★町中にまだ残っている、そんな看板を自分で写真に撮り、面白く分類して掲載してあります。言わば、懐かしい看板のWEB 博物館といった趣です。

★サイト全体を旧館、新館、別館に分けてあります。旧館ではオロナミン C ドリンクやマルフク(電話の金融・販売)など代表的な看板を紹介。新館では看板にまつわるエピソード、別館ではひとつのテーマを掘り下げています。

★懐かしいスターも登場。アース蚊取り線香の由美かおる、強力殺虫剤アースの水原弘、ボンカレーの松本伊代など、見ているだけで楽しくなりますよ。

★別館の「コココーラ大歴史館」では、商品と看板の移り変わりだけでなく、自販機の変遷も展示してあります。う〜ん、勉強になります！

## パパッと掃除術 ★ 浴室の掃除 ★



浴室は湯あかや石鹸カスなど、さまざまな汚れが付きやすい場所です。でも、体をきれいにする場所なので、浴室自体もきれいにしておきたいものです。浴室用洗剤を使えば簡単にきれいになりますよ。



浴室も  
スッキリきれいに♪

■浴室のさまざまな汚れですが、浴室用洗剤を使えば手っ取り早く落とすことができます。まず、バスタブやタイルなど汚れが目立つ場所に浴室用洗剤をスプレーします。そのまま 10 分してから軽く擦るだけで、カビ以外の大抵の汚れは落ちます。

■浴室用洗剤の代わりに重曹をつかってもきれいになります。まず、汚れている場所を水で濡らし、重

曹を振りかけます。あとはスポンジ・タワシで軽くこするだけです。

■また、バスタブにザラザラした汚れがこびりつくことがあります。これは水に含まれるミネラル分が結晶化したものです。浴室用洗剤で落ちにくい場合は、薬局で売っている掃除用クエン酸を使ってみてください。きれいになりますよ♪

# スマイルビューティー

## 『美味しくできる口元エクササイズ』

フケ顔になるのは嫌ですよ。フケ顔に見られる最大の要因は口元のたるみ。口元を引き締めれば、顔全体が引き締まり、グーンと若い印象になります。今回は、毎日の食事のなかで手軽にできる口元エクササイズをご紹介しますね♪

昔の人は「よく噛んで食べなさい」と口ぐせのように言っていたものです。よく噛むことが歯だけでなく、全身の健康に良いことを知っていたからです。じつは、よく噛むことは美しさにもつながるんです。

噛むというアクションはアゴの筋肉だけでなく、顔全体の筋肉を使って行います。このため、食事の際によく噛んで食べると、顔の表情筋が鍛えられ、口元を引き締めることになるんです。フケ顔の原因となる口元のたるみが解消され、口元から美しさが広がります。

食べ物を噛みながら行う口元エクササイズにも、効果的な方法があります。まず、姿勢を正しくします。食べ物を片方の奥歯に入れてゆっくり3回噛みます。つぎに反対側の奥歯に入れてゆっくり3回噛みます。もう一度初めの奥歯に戻して3回噛み、食べ物を左右の奥歯に分けて1回噛みしめてから飲み込みます。つぎは反対の奥歯から始めます。

食べ物を口に入れたら箸をおきます。こうすると、ゆっくり噛めますよ♪



## お手軽美容グッズのススメ！

### ☆ 「ながら」美容グッズが人気 ☆

働く女性が増えてきたせいか、ある化粧品会社の調査によると、30～40代女性では「スキンケアを手軽に済ませたい」人が8割に上っているそうです。そんなニーズに応える「ながら」美容グッズが人気となっています♪

■忙しいのでスキンケアも効率的に、車の運転をしながら、パソコンに向かいながら、お風呂に入りながらしたい。そんな「ながら」美容グッズが人気となっているので、ご紹介します。

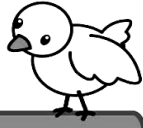
■まず、車を運転しながら美肌づくりができるのが、トヨタの「パッソ」にオプション搭載された「ドライブシャワー」。美肌効果があるとされる微細イオンを浴びることができるものです。



■仕事の合間に手軽にスキンケアできるのが美容機器メーカー、ヤーマンが発売した「携帯用ハンディミスト」。化粧水が霧状になって発生するものですが、USBケーブルでパソコンにつないで充電できるのがウリになっています。

■入浴時間を有効利用できるのが、小林製薬が9月に発売した入浴時美容マスク。入浴中は美容成分が浸透しやすいという効果もあるようです。♪

ママと★  
わたしの  
相談室♪



このコーナーでは、ママのお子さまのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。



Q. 生後1カ月の子どもの母親です。授乳がうまくいかないなど子育てにイライラして、やめていたタバコを吸うようになってしまいました。いけないのはわかっています。母親失格でしょうか。

A. タバコはよく言われるように「百害あって一利なし」です。特に子どもさんが乳幼児のときは、いくら事情があっても母親のタバコはやめるべきです。

母親がタバコを吸うと、血中に入ったニコチンが母乳に移行し、乳幼児突然死症候群を引き起こす恐れがあります。また、吸う量が1日20本以上になると、赤ちゃんが不眠や下痢、循環器障害等の症状を起こす可能性もあります。

子育てにイライラするからといって、母親失格ということはありません。誰でも最初の子育てはうまくいかないものです。授乳などに誰かのサポートが得られると、お母さんも精神的に楽になり、イライラも少なくなると思います。授乳のサポートをしてくれる助産師もいます。周りで探してみてください。

☆大丈夫ですよ。最初から子育てをうまくやれる人なんていないんですから♪

## 今月の「知っ得」情報

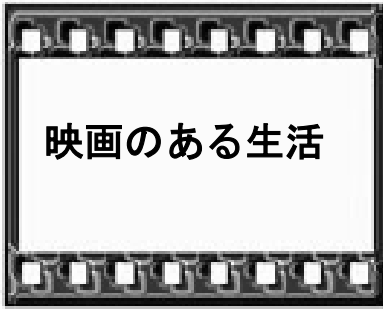
### ☆ こんなに安くていいの？自治体の講座 ☆

▽新しい年を迎え、今年こそは何か習い事を始めようと思っている方も多いのではないのでしょうか。始めたいけど、入会金や年会費が高いのが心配という方もいますよね。

▽そこで注目したいのが、格安で安心、手軽に学べる自治体主催の講座です。自治体が住民サービスの一環として自治体の施設を使って行うので、多くの場合、入会金は不要で、受講料も民間のカルチャースクールに比べて格段に安くなっています。

▽たとえば札幌市が行っているフラダンスの講座。約3カ月、11回のコースで費用は5600円(別途、施設使用料が毎回390円)。同程度の講座を民間のカルチャースクールで受講すると2万円程度かかります。

▽難点は、格安だけに、募集を開始するとすぐに定員いっぱいになって、申し込みが締め切られてしまうことが多いこと。自治体が住民に配布する広報誌で情報を早く入手することが必要になります。自分の興味に合うものがあったら、思い切って申し込んでみるのもいいと思いますよ♪



【タイトル】 ウルトラミラクルラブストーリー  
 【製作年】 2009年  
 【製作国】 日本  
 【監督】 横浜聡子  
 【主なキャスト】 松山ケンイチ、麻生久美子  
 ノゾエ征爾、ARATA、齋藤咲良、竹谷円花

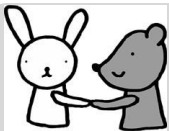


■ 青森県を舞台に、変わり者の青年が初めて恋をし、常識を超えた奇跡のような出来事を次々に呼び起こしていくラブストーリー。2009年の「キネマ旬報日本映画ベストテン」の7位となった作品です。

■ 監督・脚本は、前作『ジャーマン+雨』で注目を集めた期待の新人・横浜聡子。主演は、『デトロイト・メタル・シティ』など話題作への出演が相次ぐ松山ケンイチ。青森出身の松山が全編津軽弁でセリフを喋っています。そのほか、麻生久美子、原田芳雄、ARATAら個性派の演技も魅力です。

■ ドラマは、青森で農業を営む変わり者の陽人(松山ケンイチ)が、東京から町にやってきた町子(麻生久美子)に一目ぼれするところから始まります。陽人にとって生まれて初めての恋でした。

■ 陽人は町子に猛アタックをかけます。町子と一緒にになりたいという強い願いが神様に届いたのか、陽人の身体に変化が起こり、陽人は常識を超えた奇跡のような出来事を次々に呼び起こしていきます。陽人は畑に埋もれるキャベツにもなれば、森を駆け回る熊にもなります。まさに、ウルトラミラクルの恋物語が展開していきます♪



## 編集後記

■ 少子高齢化が大きな社会問題となっている日本。実は、もうひとつの高齢化も進んでいるんです。ペット犬の世界です。

■ ペットフード協会の調査によると、全国の飼育犬1232万匹のうち、シニアとされる7歳以上の犬が45.8%と半数近くに達しています。そして、人間と同じように歯周病が増えてきているようです。

■ 3歳以上の犬の約8割が歯周病にかかっているというデータもあります。歯周病は深刻な病気につながる恐れもあるので、「犬の歯科健診」や「歯磨き教室」を行う動物病院も増えてきています。

■ 犬は自分では歯磨きができません。その点、人間は自分でいくらかでも歯磨きができます。毎日きちんと歯磨きをして歯周病を防ぎましょう♪

- 発行：城北やの歯科クリニック
- 担当：矢野 正敏
- 住所：〒791-8013  
松山市山越1-3-9
- <http://www.jy dental.com/>
- TEL：089-917-7878
- FAX：089-917-7575

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。

**089-917-7878**

