

## 問題が起きてからでは遅いですよ！

皆さんが良くご存知の貧乏ゆすりなどは、無意識のうちについつい繰り返してしまう、習慣性の動作ですが、これと同じように、歯の周辺にもさまざまな「癖」が隠れています。

◆**歯磨きの癖**：不十分な歯磨きが毎日繰り返されると、奥歯の外側や歯の裏側全般などの特定の部分だけの磨き残しとなって、虫歯や歯周病に影響を与える場合があります。



◆**噛み癖**：食事の際に前歯だけで噛んだり、片側ばかり使用すると、顎の関節に負担をかけたり、特定の歯の歯周病や虫歯などが進行しやすくなります。

◆**指しゃぶり**：子どもの指しゃぶりなども、前歯が前方へ矯正されたように飛び出した形になりやすく、上下の歯が咬み合わさらない口が開いた状態になることがあり、歯並びに大きな影響を与えます。

◆**頬づえ**：下あごを片側から支えるような頬づえは、歯並びを内側に移動させたり、顎の関節に負担をかけたりすることがあります。

◆**歯ぎしり**：就寝中の歯ぎしりは、歯周病を悪化させたり、知覚過敏や虫歯などの原因となることもあります。

### 小さな癖で、数年後に後悔しないために！

今、歯に影響を与える癖があるからといってすぐに問題になることはありません。怖いのは、問題が起きてからでは、元の状態に修正するのがかなり難しくなってしまいます。まずは、ちょっとした噛み癖などから見直してみましょう！！



## かかとを刺激して健康を保とう！

『屋台骨』なんて言葉もあるように、健康を支えてくれるのは骨です。

骨を強くするためには、刺激を与え、骨を作る細胞を常にやる気にさせることが不可欠！とはいえ、どこでも骨をトントン叩けばいいというものではありません。

最初に刺激したいのが足の骨！今すぐできるかかとを刺激する運動と、筋トレもできるエクササイズをご紹介します！！



### 【かかとドシン運動】

1セット10回を1日1~3セット！

まっすぐに立ち、かかとを上げてつま先立ちになります。

体をまっすぐにしたまま、ふくらはぎの力を抜いて、ドシンとかかとを落とす。

かかとを軽く床に打ち付けるイメージで。

腰や膝が曲がらないように注意。

軽めでも、回数を増やせば効果があり！

### 【座って膝伸ばし&足踏み】

1セット20~30回を1日3セット！

歩くための筋力をつけるかんたん筋トレ。背筋を伸ばして椅子に深く腰掛け、片方の膝を伸ばし、5秒キープ。

元に戻して反対の脚も行う。

そのあと片方の太ももと膝をゆっくり持ち上げ、5秒キープした後、下ろす。

このときかかとをドシンと下ろせば、骨への刺激にも！！

運動などで骨が刺激されると、骨芽細胞が活発に働くようになり、骨は“オステオカルシン”というホルモンを放出します。

この物質は、体の若さと健康を保つチカラがあり、筋肉を作り代謝を上げ、肌を若返らせる効果があることが、最近の研究で分かってきました。

まさに、若返りホルモンなんです！！



# わかちあい

第111号 2019年4月号



## 黄砂対策もしっかりと！

4月に入り、ヒノキ花粉やイネ科花粉に対するアレルギー症状の患者さんが増加してきます。

一方で、気をつけないといけないのが「黄砂」の飛散です・・・。一般の方には、車や洗濯物が汚れるくらいの問題かもしれませんが、耳鼻科領域では健康状態に大きな影響がでてきます。

最近、黄砂の飛散が多い日に、のどの痛みや咳嗽が悪化したとって来院される患者さんが増加してきました。その症状の発現に、アレルギーの関与が言われています。

中国などの大陸から日本まで飛んでくる黄砂の大きさは4μm前後と言われ、非常に小さな粒子です。スギ花粉が約30μmと言われているので、これ

より、さらに細かな粒子です。最近問題になっているPM2.5が2.5μm以下の大きさなので、これより少し大きい粒子ということになります。

この黄砂の粒子には、人体に有害な「SiO2（シリカ）」という、アスベストと同じ成分が含まれており、これらは肺に炎症を引き起こすことが分かっています。また、黄砂のみをマウスの気管内に投与しても、アレルギー反応や喘息様の病態は起きませんが、これにダニ抗原、あるいは卵白抗原をミックスして投与すると、抗原を単独投与した場合よりも遥かにアレルギー炎症の悪化が見られたという報告があります。

さらに、黄砂に付着したカビや大気汚染物質がアレルギー症状の増悪に関与していると言われていますが、現状では不明な点も多く、今後の研究結果が待たれるところです。

内科領域で、成人気管支喘息では、黄砂飛散時に患者の10~20%で呼吸器症状が増悪し、小児では喘息増悪による入院のリスク上昇を生じたという報告があります。

耳鼻科領域では、咳の増悪やイガイガ感のみならずのどの強い痛みを訴えられるケースも少なからず経

- 今月のハイライト
- ・黄砂対策もしっかりと!.....1P
  - ・各院のトピック!.....1P
  - ・今月のレシピ.....2P
  - ・豆パワーで春の不調を吹き飛ばそう! 2P
  - ・『ながら食べ』の落とし穴!.....3P
  - ・体の不思議!~だから春は眠いのだ~3P
  - ・問題が起きてからでは遅いですよ!・4P
  - ・かかとを刺激して健康を保とう!・4P

また、ヒノキ花粉症などの患者さんは、花粉の飛散に黄砂の飛散が加わると、鼻汁やくしゃみなどの鼻症状が著しく増悪することも知られています。

黄砂による上気道及び下気道の症状に対して、特異的な治療法は、残念ながらありません。花粉症同様、原因物質回避が基本になり、これに対症的な薬物治療を加えるということになります。

**症状を軽くするためには、マスクの装着や外出を控える、また、外出後は必ず顔などを洗うことが大切です。**最近、気象庁の防災情報のホームページに黄砂飛散の予想と現況が詳細にアップされています。これらを参考にしながら、十分な対策をたてていただくことをお願いします。



### 【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

★GWの休み★

4/28(日)~5/6(月)

### 【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

★GWの休み★

4/28(日)~5/6(月)

★現在、看護師(正社員・パート)、医療事務(正社員)スタッフを募集中です! 詳細はホームページを御覧下さい。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

**ふくおか耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0120-287-784  
予約専用 0120-187-784  
東海市加木屋町 2-224-2

**新知台耳鼻咽喉科**  
お問合せ 0562-54-2700  
知多市新知台 2丁目 4番 30

## お箸が止まらない!? ゴボウスティック!

【材料：2～3人分】



ごぼう・・・2本      醤油・・・大さじ4  
 みりん・・・大さじ4      ニンニク（チューブ）・・・小さじ1  
 片栗粉・・・適量      マヨネーズ・・・適量

- 作り**
- ①ごぼうを洗って皮を剥き、7cmぐらいの幅に切る。
  - ②切ったごぼうを縦に4等分に切ってスティックにする。  
細い部分は縦に2等分でOK!

- ③ビニール袋に切ったごぼうと醤油・みりん・ニンニクを入れてよく揉み込む。
- ④袋の中の空気を抜いてから袋を縛り、30分～1時間冷蔵庫に入れて味を染み込ませる。
- ⑤味を染み込ませたごぼうの水分を切り、片栗粉を付けて、油でカラッと揚げる。  
茶色っぽくなったら揚げ上がり!
- ⑥油を切ったごぼうをお皿に盛り付け、マヨネーズを添えて出来上がり～!

## 豆パワーで春の不調を吹き飛ばそう!

ポカポカと温かい日差しが降り注ぐ春がやってきました。春を元気に楽しむために、ぜひ食べて欲しい野菜は、旬の『豆類』です!  
なかでも、お勧めしたいのは「スナックえんどう」「さやえんどう」そして「グリーンピース」の3つです!!

それぞれの豆類には、紫外線によるシミ・ソバカスを予防するビタミンC、だるさや疲労感を改善するビタミンB群、自律神経の乱れから起こりやすい便秘を解消する食物繊維が豊富で、春の不調解消に役立ちます。



### <<それぞれの特徴と栄養効果>>

#### 【スナックえんどう】

**栄養と効果：β-カロテンとビタミンCが豊富で、美肌効果に期待大!**  
スナックえんどうに豊富な、β-カロテンは、体内でビタ

ミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保つ作用があり、ビタミンCは、高い抗酸化作用によって、春の強い紫外線によるシミやソバカスを予防する効果があります。

さらに、疲労回復に役立つビタミンB1、むくみを予防するカリウム、骨を丈夫にするカルシウムなどのミネラル類に加え、食物繊維も豊富で栄養バランスの良い野菜です。

#### 【さやえんどう】

**栄養と効果：ビタミンB1、B2が糖質の代謝を上げて、疲労回復効果!**  
さやえんどうは豆類に豊富なタンパク質と糖質が多いうえに、野菜に豊富なビタミンB群やβ-カロテン、ビタミンCなども多く、豆と野菜の栄養を両方とれるのが魅力です。



豊富に含まれるビタミンB1とB2が、糖質をエネルギーに変えることで代謝が上がり春バテと呼ばれるだるさや疲労感の回復、食欲の増進などに役立ちます。

#### 【グリーンピース】

**栄養と効果：不溶性食物繊維が腸内環境を改善し、便秘解消!**  
グリーンピースに含まれる食物繊維の量は、野菜としてはトップクラス。特に水に溶けにくい不溶性食物繊維が多く、腸のぜん動運動をうながす作用を高めることで、季節の変わり目になりやすい便秘の改善に効果があります。



良質なタンパク質や糖質を多く含むうえに、ビタミンB1が豊富なので、疲労回復効果も高いといえます。さらに、腸内の有害物質を体外に排出して大腸がんのリスクを下げる効果も期待できます。

## 『ながら食べ』の落とし穴! ~意識が分割~

ダイエットをしている女性に歩きながらシリアルバーを食べてもらい、その後にスナックを食べてもらった場合、歩かずにシリアルバーを食べた他の被験者よりも、スナックを食べる量が多かったそうです。  
『歩いているからいいだろう』という安心感から、スナックを食べる量が増えたのではないかと推測されています。

また、他の理由として考えられるのが、歩きながら食べると『食べた』という意識が低くなってしまいう点です。そうするとシリアルバーを食べたという事実はなかったこととして処理されてしまい『運動したんだから食べてもいいでしょう』という意識が強く働いてしまいます。

これは「歩きながら」以外の様々な「ながら食べ」にも当てはまる内容です!!  
デスクで書類を見ながらのランチも、テレビ



を見ながらの晩酌も「〇〇しながら」の行為と食べる行為を同時に行っているため、意識が分割されてしまいます。そうした結果、噛む回数が減ったり、ダラダラと食べ続けてしまったり、食べた量を忘れてしまったりという負のスパイラルに陥ります。

### ◆唯一OKな「ながら食べ」とは!?

「ながら食べ」の中でもひとつだけ推奨したいものがあります!!  
それは、家族や友達仲間との会話を楽しみながらの食事です。  
楽しいおしゃべりをしながらの食事は、心理面でもよい影響を与えます。



### ◆「ながら食べ」ではなく「ながら運動」

掃除機をかけながらストレッチ、通勤途中にインターバル速歩など、今までの生活を大きく変えなくても活動量を上げることは可能ですので意識してみましょう!!

## 体の不思議! ~だから春は眠いのだ~

春になると新陳代謝が活発になります。  
すると、血液が体のすみずみまで行き渡り、皮膚や髪を新しく作り替えたり、食欲が増進して、血液が胃腸に集まり消化吸収活動をするため、結果として脳に血液がいかず、エネルギー不足から眠くなってしまうのです。  
他にも、太陽が出ている時間が長くなり、活動時間が延びることで、疲労や睡眠不足につながります。  
さらにこの季節は気温のアップダウンが激しく、それに体が順応しようと、より多くのエネルギーを消費します。  
また、生活のリズムの変化やストレスで、寝つきが悪くなったり熟睡できなかったりすることも関係しているそうですよ。これだけの理由があれば納得ですね!



とりわけ、眠くて仕方ないときは、カフェインや栄養ドリンクで無理矢理シャキッとさせるのではなく『ビタミンB1』を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう!

**《ビタミンB1が多含まれる食べ物》**

- ★玄米
- ★ナッツ
- ★ウナギ
- ★ゆか
- ★豆類
- ★蕎麦
- ★豚肉

糖質を効率よくブドウ糖に分解し、エネルギーに変える課程で、不可欠な栄養素がビタミンB1です。  
特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、ビタミンB1が不足すると、すぐに眠くなってしまいうつケです。  
しかも水溶性なため、体に蓄積されないのでコンスタントに摂取することが大事!  
春のモヤモヤに負けないためにも、意識的にビタミンB1を摂りたいものです!