

ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

公演内容では、何と言っても、キエフ・バレエの芸術監督でもあるエレナ・フィリピエワさんが演じる「瀕死の白鳥」に心奪われ、衝撃を受けました。手の動きが人のものには見えず、本当に白鳥が弱りながら悲しく舞っているように見えていました。素人でも分かる芸術の壮大な奥深さを、生まれて初めて目にしましたく驚く。



前向き
だけで世

[illegible]



美しい健康な歯で
「幸せな人生」を!



持病の薬、隠れた病気、^{だ えき}唾液の減少も原因に

味覚の変化



料理は濃い味付けがお好みですか？ それとも薄味でしょうか？ 好みの味付けは人それぞれですが、「若い頃に比べて味付けが濃くなった…」「最近、料理の味が薄く感じられる…」といった味覚の変化はないでしょうか？ このような**味覚の変化**の背景には**持病の薬**が影響していたり、**病気のサイン**であったり、**唾液の減少**が原因である場合も。そこで今回は、そんな**味覚の変化**についてお話します。

味覚の変化を放置すると？

味覚の変化を放置していると、健康に悪影響を与えることがあります。例えば、料理の味が薄く感じられるせいで醤油や塩を多く使用するようになれば、高血圧などのきっかけになります。また、濃い味付けの料理でごはんがすすむようになれば、カロリーの摂取量が増えて肥満を引き起こします。

「味の好みが変わってきているだけ」と安易に考えず、ご自身の味覚が今どのような状態なのか食事の時に意識してみましょう。



味覚はどうして変化する？

なぜ味覚は変化するのでしょうか？ 味覚は舌の上にある^{みらい}味蕾というセンサーで感じ取っていますが、年齢を重ねるにつれて細胞が減少したり感度が低下することで、味覚が鈍ってしまふのです。味覚は大きく分けると「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「旨味」に分類されますが、特に^{おとろ}衰えを自覚しやすいのが「しょっぱい」と感じる「塩味」です。高齢になると「料理の味付けが濃くなる」というのは、このような理由からです。

味覚の変化の原因は？

味覚の変化の原因には、加齢に伴うもののほか、次のようなものもあります。

薬の副作用

味覚の変化には、**薬の副作用による亜鉛不足**が原因の場合もあります。 **亜鉛は味蕾の新陳代謝に関わる成分**ですが、薬に含まれる利尿作用によって**体内の亜鉛が尿と一緒に排出**され、亜鉛不足になることがあります。利尿作用のある薬は特別なものではなく、**高血圧や糖尿病の薬、解熱剤、睡眠薬**などの身近なものによく含まれています。

また、^{そ が い}**亜鉛の働きを阻害してしまう薬**もあります
 ので、「治療薬を飲み続けていたら味
 覚が変化してきた」「味が変に感じら
 れる」という場合は主治医や薬剤師
 に相談しましょう。



隠れた病気

味覚の変化を引き起こしやすい病気もありますので、「普段と味が違う」「味が感じられない」といった場合は、原因となる病気を見逃さないようにしましょう。特に、**糖尿病、腎臓病、消化器系、ホルモン機能の低下**などは、味覚に影響を与えやすいといわれています。



唾液の減少

食べ物は唾液と混ざり合うことで、味をしっかりと感じることができます。そのため、唾液の分泌が減ると食べ物の味がわかりづらくなってしまいます。唾液が減る

原因は加齢もそのひとつですが、**薬の副作用**や**ドライマウス**などが影響している場合もあります。「食べ物が飲み込みにくくなった」「お口の中がよく乾燥する」などは唾液が減少しているサインですので、気になる症状がある場合はご相談ください。





あなたは知ってる？ 歯とお口のクイズ

子どもの抜けた歯を“秘密の場所に隠す”という風習がある国はどこ？

日本では、子どもの抜けた乳歯を“屋根の上や縁の下に投げる”という風習がありますよね。ちなみに、アメリカでは“枕の下に隠す”、パキスタンでは“夕方に川に流す”そうです。では、“秘密の場所に隠す”という風習がある国はどこだと思いますか？

① メキシコ



② ドイツ



③ フィリピン



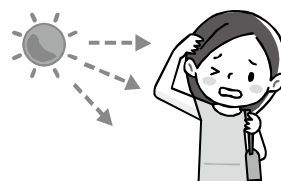
楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

季節の健康メモ

貼り薬が原因になることも！

「日光アレルギー」とは？

日光アレルギーとは、少量の紫外線を浴びても目や肌に何らかの症状が現れる皮膚疾患の総称です。紫外線アレルギー、日光過敏症などとも呼ばれます。紫外線が原因だとわからず、長年悩み続けていらっしゃる方も少なくありません。そこで今回は、日光アレルギーについてお話しします。



日焼けと日光アレルギーの違い

夏場に強い紫外線を浴びると、肌が赤くなったり、ひどい場合は水ぶくれになる場合があります。このような日焼けは、有害な紫外線を浴び肌がやけどを負った状態で、誰でも起きる可能性があります。一方、日光アレルギーは日焼けとは異なり、誰でもなるというわけではありません。遺伝、体質、アレルギー、薬の影響、その他の病気といった背景を持つ人が発症しやすく、紫外線を浴びていない部分にも症状が現れることがあります。

日光アレルギーの主な症状

日光アレルギーの症状はさまざまですが、主に次のようなものが挙げられます。

- 肌の湿疹
- 肌や目のかゆみ
- 水ぶくれ
- 頭痛 ● 吐き気



貼り薬が原因の日光アレルギーも！

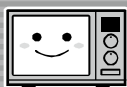
腰痛や肩こりの治療で湿布を使っていて肌がかぶれた経験はありませんか？特に夏場は汗などによってかぶれやすい時期ではありますが、中には貼り薬に含まれる薬剤と紫外線が反応して、日光アレルギーを引き起こしている可能性もあります。貼り薬を使っていた部分に症状が現れるほか、貼り薬の使用をやめてからも紫外線に当たって発症する場合があるため、原因不明のかぶれとして悩まれる方も少なくありません。有名なところでは、ケトプロフェンという成分が含まれた貼り薬にはこのような副作用がありますので、貼り薬を使用した部分に日光を当てないようにしましょう。



日光アレルギーの予防は紫外線を浴びすぎないことです。もし日光アレルギーが疑われる場合は、皮膚科の受診をおすすめします。

電子レンジを上手に活用!

時短&簡単レシピ



トマトキーマカレー

材料 (2人分)

合いびき肉……………150g
ミニトマト……………10個
たまねぎ……………1/4個
にんじん……………50g
a おろしにんにく……………小さじ1
a おろししょうが……………小さじ1
a カレールウ……………2かけ
a 水……………100ml
ごはん……………適量
(写真は1人分 150g)
パセリ……………適量

手順・作り方



- 1 ミニトマトは8つ切りにする。たまねぎ・にんじんは、みじん切りにする。
- 2 電子レンジで使えるボウルに、1・合いびき肉・aを入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で10分加熱し、一度取り出して混ぜ、今度はラップをかけずに3分加熱する。
- 3 器にごはんを盛り、2を半量ずつのせてパセリを散らす。



栄養成分値 (1人分)

エネルギー…547kcal
塩分……………2.6g
食物繊維……………5.5g

ワンポイントアドバイス

パプリカやなすなどを刻んで入れてもOKです。材料を増やす場合は少し加熱時間を延ばして、材料すべてに火を通しましょう。甘味が欲しいときは、はちみつを加えるとおいしくなります。



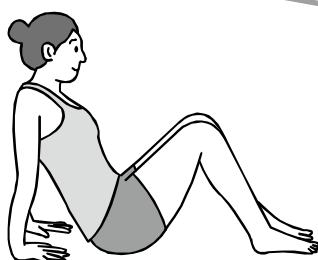
体のプチ不調を
サッと解決!

手軽にできる おうちヨガ

二の腕をスッキリさせる「テーブルのポーズ」

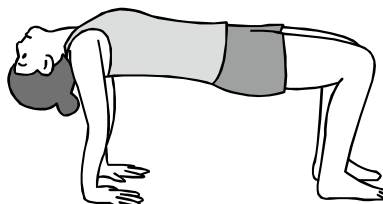
半袖の服を着る季節、気になってしまうのが二の腕のたるみですね。そこで今回は、二の腕をスッキリさせる「テーブルのポーズ」をご紹介します。二の腕の筋肉は日常生活ではあまり使わないため、意識して鍛えましょう。コツをつかむと簡単にできるポーズですので、ぜひチャレンジしてみてください。

1



ひざを曲げて床の上に座ったら、脚は肩幅に開き、手は後ろについて指先は自分の方に向けます。

2



息を吸うとともに、お尻をきゅっと引き締めて腰と胸をゆっくりと持ち上げ、最後に頭を後ろに倒します。この状態のまま深呼吸を3~5回繰り返し、ゆっくりとお尻を落として1に戻ります。

歯とお口のクイズ 答え

③ フィリピン

フィリピンでは子どもの抜けた乳歯を、願い事しながら“秘密の場所に隠す”そうです。そして1年後にその場所に歯があったら、もう1つ願い事ができるそうです。歯が抜けるたびに嬉しくなる風習ですね。

ポイント

- ☐ 肩、胸、お腹、前太もも、ひざが床と平行になるイメージです。
- ☐ ひざの真下にかかと、肩の真下に手首を置いてください。