

きた歯科だより

 **LINE予約**



発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

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

急ぎの郵便物があったので、夜遅い時間帯に駅前のポストまで歩いていると、スズムシの合唱を今年初めて聞きました。日中の猛暑、熱帯夜が続いていたあの夏も終わり、今月初めから、秋の訪れを実感しています。涼しくなって、体調も少し楽に感じるのは歳のせいかもしれませんがね。皆様、お元気ででしょうか。院長の喜多です。

現在、コロナ禍も3年目、第7波の感染拡大の中にありますが、日々、感染しないように、発熱や咳、肺炎などの症状を発症しないよう気をつけながら生活しています。このコロナ感染症の症状で一番気になるのは、肺炎を起こして、重篤化して命を落とすことです。特に、日頃から喫煙性肺炎になりやすい高齢者の方や、過去に肺がんや COPD（慢性閉塞性肺疾患）の既往がある方（呼吸器に基礎疾患のある方）では、コロナ感染症の重篤化のリスクが高く、死亡率が高くなるという報告があります。皆さんは、この COPD をご存知でしょうか？

COPD は、世界の死亡原因の第4位の、慢性気管支炎や肺気腫などの総称で、9割以上の方が喫煙者であることから、別名「たばこ病」とも呼ばれています。たばこの煙の有害物質（ニコチン・タール・一酸化炭素など）を長期間にわたり吸い込むことによって、気管が細くなり、肺に炎症が起き、気道が傷ついたり、さらには肺泡が破壊されたりすることで、呼吸がしにくくなります（呼吸不全）。一度壊れた肺泡は元に戻らないため、呼吸の苦しさはずっと続くことになります。喫煙経験があっても途中で禁煙できたとしても、加齢にともない、呼吸が苦しくなる COPD の症状が出るそうです。（階段を昇る時など）運動時の息切れや、長引く咳や痰、ヒューヒュー、ゼイゼイなどの呼吸音も代表的な症状です。進行すると安静時にも常に息苦しい状態が続き、24 時間、在宅酸素療法（自宅では酸素供給装置、外出時には酸素ボンベの利用）を続けなければいけない方もあります。

統計によると、野洲市の男性の COPD による死亡率は、全国平均より約 26%高い数値にありました。また、野洲市の男性の喫煙率は約 35%で、滋賀県男子の平均値（約 28%）より高い数値でした（平成 27 年）。

高齢になっても、健康で活動的な生活を送って頂くために、当院でも喫煙者の方を対象に、COPD について解説致しますので、ご興味のある方は、是非、院長までお知らせください。禁煙外来の医院もご紹介致します。

生きるヒントになる **世界のことわざ** アラビア語圏編



アラビア半島の約8割を占め、広大な領土の大半が砂漠に覆われている国・サウジアラビア。今回はそんなサウジアラビアをはじめとした、アラビア語圏のことわざをご紹介します。



●山よ、風が君を揺さぶらないように (ヤジウルメイクリ / بي نسجم لفزي محير)

「山のように雄大で強い存在のあなたが、小さな問題で悩まないで」といった意味のことわざで、**励ましの言葉**として使われることが多いようです。 **相手を褒めたたえる**ニュアンスが含まれているので、言われた側は元気になるそうですね。



●約束は雲、実行は雨（ハルオシャブオルフリメンタ دعوى اباحه لفظي رطم）

乾燥した気候のアラビア語圏では、多くの人が雨を待ち望んでいます。 約束は相手に“雲=期待”をもたらし、実行することで“雨=喜び”を与えるという意味があります。 転じて、「口でいいことを言っても実行されなければ意味がない」という戒めの言葉でもあります。



アラビア語圏のことわざは、上に挙げた二つのように日本人には少し馴染みが薄い表現が多いものの、意味を詳しく知ると納得できるのではないのでしょうか。

便利な「お口のケアグッズ」を
使ってみましょう！

An illustration of a box of dental floss and a flossing tool. The box is open, showing the floss inside, and has the words "DENTAL FLOSS" printed on it. The flossing tool is a simple, curved metal device with a handle and a loop for the floss.

スマホの歯みがきアプリには、子供に歯みがきの習慣化を促すものや、電動歯ブラシと連動して歯みがきの記録を残せるものなどがあります。楽しみながら歯みがきできるツールですから、気になる方はチェックしてみてください。



化学メーカーの株式会社カネカ（本社／東京都港区）が開発した歯ブラシは、あるモノに浸しておくと歯ブラシの柄が「二酸化炭素」と「水」に分解されるそうです。地球環境にやさしい歯ブラシとして注目されていますが、歯ブラシを分解するあるモノとは次のうちどれでしょう。

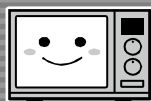
季節の健康×モ

夏から冬への衣替えのコツ

A black and white line drawing of a woman with short, dark, wavy hair, smiling as she sits on the floor. She is wearing a dark vest over a light-colored shirt. She is holding a rectangular piece of fabric, likely a towel or cloth, and appears to be folding it. To her right is a tall, neat stack of several folded towels or cloths. The background is plain white.

- ❶ **今シーズン着なかった服**（出番がなかった、やせたら着るつもりだった…など）
- ❷ **たくさん着て傷んだ服**（シミ、毛玉、色あせなど）
- ❸ **手入れが大変で着られなかった服**（自宅で洗えない、アイロンがけが大変など）
- ❹ **今の自分に似合わない服**（迷った時には実際に着た姿を鏡で見てください）

電子レンジを上手に活用！ 時短&簡単レシピ



電子レンジニラ玉

材料 (2人分)

ニラ……………1/2 束 (50 g)
卵……………3 個
a 濃口しょうゆ……………小さじ 1
a 鶏ガラスープの素……………小さじ 1
a 酒……………大さじ 1
ごま油……………小さじ 1

栄養成分値 (1人分)

エネルギー……………142kcal
塩分……………1.3 g
たんぱく質……………9.1 g

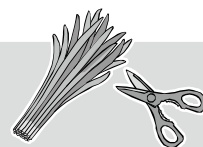
手順・作り方

- 1 ニラは3～4 cmの長さに切る。
- 2 電子レンジで使えるボウルに1とaを入れて混ぜ、軽くラップをかけて電子レンジ (600W) で1分加熱。
一度取り出し、卵を割り入れてよく混ぜたら、卵が好みの火の通り具合になるまで加熱 (2～3分) する。
- 3 ごま油を回し入れ、軽く混ぜて皿に盛る。



ワンポイント アドバイス

フライパンで作るニラ玉よりも、さらに手軽に作れるレシピです。
ニラをキッチンバサミでカットすれば、洗い物も少なくできますよ。



体のプチ不調を
サッと解決！

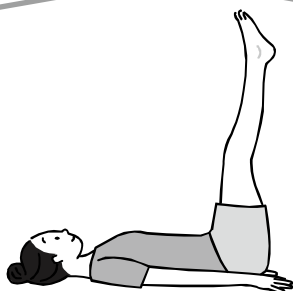
手軽にできる おうちヨガ

寝つきを良くする「すきのポーズ」

秋の夜長はつい夜更かししてスマホやテレビを見てしまいがちです。でも、「いざ寝ようとしたら目が冴えて眠れない…」ということはありませんか？
今回は、そんな時におすすめの寝つきを良くする「すきのポーズ」をご紹介します。

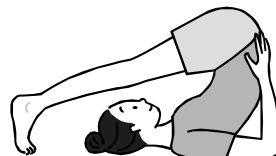


1



仰向けになり、ひざを立てます。足幅は肩幅よりやや広めに開きます。ここから両脚を天井の方にまっすぐ伸ばしていきましょう。

2



腰に手を当ててお尻を持ち上げたら、両脚を頭の先に倒してつま先を床に下ろしてください。この状態で5回ほど自然な呼吸を繰り返します。最後は、背中・お尻を順番に床に着けながらゆっくりと体を戻します。

歯とお口のクイズ 答え ② 海水

カネカが開発した歯ブラシは、柄の部分に生分解ポリマーが使用され、海水に浸すと自然界に存在する微生物によって最終的には二酸化炭素と水に分解されるそうです。この歯ブラシは一部のビジネスホテルのアメニティとして、すでに採用されているそうですよ。

ポイント

- ☐ 体に痛みや違和感がある場合は無理せずに中止しましょう。
- ☐ つま先が床に着かなくても構いません。
- ☐ 余裕のある方は、つま先をできるだけ頭から遠くに置いてください。