



しのだ矯正歯科

〒060-0061
札幌市中央区南1条西4丁目 繁田園ビル5階 Tel: 011-280-2111

ピュアスマイルNEWS

平成24年3号

矯正治療は健康な歯並びと
すてきな笑顔へのスタートです！

ブログ配信中 <http://ameblo.jp/shinoda402>
ぜひホームページもご覧下さい！
URL: <http://www.or-shinoda.com>

院長・スタッフ全員
で投稿中



『最近こんな本を読んでいます』

院長・歯並び職人 篠田充巨
日本矯正歯科学会専門医

著者中村仁一氏（なかむら・じんいち）のプロフィール



1940年長野県生まれ。社会福祉法人老人ホーム「同和園」附属診療所所長、医師。京都大学医学部卒業。財団法人高雄病院院長、理事長を経て、

2000年2月より現職。一方、「同治医学研究所」を設立、有料で「生き方相談」「健康相談」を行う。1985年10月より、京都仏教青年会（現・薄伽梵KYOTO）の協力のもとに、毎月「病院法話」を開催。医療と仏教連携の先駆けとなる。1996年4月より、市民グループ「自分の死を考える集い」を主宰。その著書をちょこっとご紹介

「医者とは病気のことなら何でも分かる——そう思っていないませんか？」

「ちょっと具合が悪くなると、すぐ医者にかかる」

「医者にかかった以上、薬をもらわなければ気が

すまない」などと思っていないだろうか。最初に、私の考える「医療の鉄則」を掲げます。

- 一、死にゆく自然の過程を邪魔しない
- 一、死にゆく人間に無用の苦痛を与えてはならない

今、日本人の、医療に対する期待には凄（すご）いものがあります。

最近、耳にした話によると、ある大学病院の集中治療室で亡くなった人の家族が怒鳴り込んで来たといひます。「大学病院だから大丈夫と信じて連れて来たのに、こともあろうに集中治療室で死なせるとはどういうこっちゃ」本当に困ったことです。

国民皆保険によりわずかな自己負担金で、手軽に医者にかかる状況にあることや「素人判断で様子見して、手遅れになったらどうするのか」という医療側の脅しが利いているせいで、ちょっと頭痛いだけですぐCT検査を希望するような情勢が続いています。

原因療法があるため受診した方がいい病気は、そんなに多くはありません。病気を治す力の中心をなすものは、本人の自然治癒力です。

したがって、薬は援助物資であり、医療者は援助者にすぎません。風邪など、原因の大部分がウイルスである場合は、安静、保温、栄養の下、発熱の助けを借りて自分で治すしかないので。医者にかかったからといって早く治せるわけではありません。

かつて、四半世紀以上も前にアメリカ合衆国の権威ある学術専門誌「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」の編集長、インゲルハイム氏が、「**病気の80%は医者にかかる必要がない、かかった方がいいのが10%強、かかったために悪い結果になったのが10%弱**」といました。

その後、これに対する反論がないところからみると、これは現在も変わらないものと思われま

す。だいたい、日本人は医者にかかりやすいとはいえ、あまりにホイホイと病院へ行きすぎるのです。元来、病院は「狭い」「臭い」「暗い」もの。最近では建て替えられて外観はきれいになり、かなり解決されました。しかし、依然として「汚い」「危ない」「恐ろしい」ところであることには変わりはありません。

だから、**軽い病気で病院に行って、重い病気をお土産にもらって帰る可能性は充分にあるのです。**

それゆえ、本来、病院は“いのちがけ”で行くところなのです。

薬を飲まないことには病気はよくなりません：微熱がある、ちょっと鼻水や咳が出る、少しどこかが痛むなどの症状があれば、すぐに薬を飲むとする人がいます。しかし、前述のように、薬は援助物資であり、力づくで病気を追い払ってくれるわけではありません。

それどころか、症状は早く治そうとする身体の反応、警戒サインですから、それを無闇に抑えるのは「自然治癒」を邪魔することになり、治るのが遅くなると考えた方がいいのです。

ただ、よほどしんどければ、治りが遅れるのを

覚悟のうえで、苦痛の軽減、症状の緩和のために、ごく短期間、薬を服用するのは止むを得ません。

病名がつかないと不安：

この背景には、医学がこんなに発達したのだから、病名さえつけば必ず何とかなるはずという、近代の医療に対する重大な誤解、錯覚があります。「原因がわからなければ、どうしようもない」とよくいわれていることと、表裏をなしているものと思われま

す。感染症と異なり、難病、生活習慣病は、その原因が体質や素質（遺伝子に問題）、悪い生活習慣、老化など多岐にわたり、特定できません。したがって、除去、撃退不能のため、完治ということはないのです。

それなのに、病名がついただけでほっとするのはおかしくありませんか。

医者にかかった以上、薬をもらわないことには気がすまない：

これも前述の通り、病気を治す主役が薬であるという思い込みによるものです。

元来、化学物質である薬は異物であり、身体にいいもの、必要なものではありません。あくまで、**利益と不利益を天秤にかけて、利益が上回ると思える時のみ使用すべきものです。**

小さい頃からの薬物教育、健康教育の欠如が原因と思われま

す。医者は病気のことなら何でもわかる：

身体や病気のことはいろいろわかってきましたが、まだわからないことがたくさんあります。否、**わからないことの方が多**いとい

っていいのではないのでしょうか。したがって、いくら勉強していてもわからないことが、いくらでもあるのです。しかし、患者を前にした臨床場面では、「わからない」といえばヤブ医者扱いされてしまう・・・続きは書籍をお楽しみ下さい。



『豆知識』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 高桑美沙

今回は納豆のお話です。

納豆は好き嫌いははっきりしている食べ物の1つですが、私は大好きです。特にパスタやチャーハンに入れて食べるのが好きです。

そんな納豆にはより美味しく食べる食べ方あるのですよ！その方法は...

とにかく沢山混ぜることです！！笑

付属品のタレなどを先に入れると、粘りが弱まるので混ぜた後に入れるのが基本中の基本。

なにせ納豆は白く強い糸がおいしさの証とのことで、100回混ぜてうまみ成分が1、5倍。甘み成分が2、3倍と混ぜれば混ぜるほどおいしくなるそうです。400回以上混ぜること、とっても美味しくなるとのことですよ。



しかしそんなに混ぜるのが面倒で...

なんて人にオススメの商品がこちら。

その名も『なつとうの友』

はしのように2本にわかれた棒で、表面には小さな突起がついて

います。あつとゆう間に綺麗に混ざり、トロトロネバネバの納豆が出来上がります。

ちなみに納豆が混ぜたほうが美味しくなるのは、納豆のネバネバに含まれる旨味の主成分である「グルタミン酸」のおかげだそうです。

グルタミン酸は人間の脳内に非常に多く存在する成分で、人間の体内で合成することができます。人間の脳内では神経伝達の重要な働きを行っていて脳機能の活性化やストレスの抵抗力を高めてくれます。



納豆は夜寝る前に近い時間帯、要は晩御飯に食べると脳の働きがよくなるそうです。

納豆嫌いなお子様

には納豆を細かくしてハンバーグなどに入れたり、見た目や臭いを工夫して食べさせたいですね。

また、お酒との相性も抜群です。

豆類はタンパク質なので、二日酔いのもとを分解し毒性を消してくれる効果もあります。

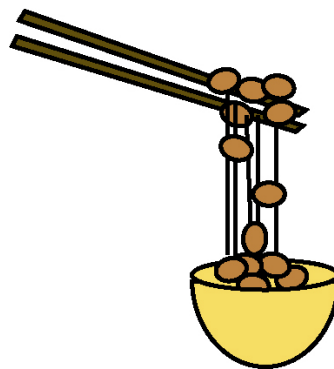
子供の頃はわたしも苦手だったなあ〜納豆(°_°)

大人になると苦手な物も食べられるようになることが多いです。

栄養バランスよく、美味しくなんでも食べられるって幸せなことですね！！

また、納豆は余ってしまった時は冷凍保存が可能なのだそうです。

でも、パックの納豆は通気性があるのでそのまま冷凍すると水分がとんで冷凍焼けして味や質が落ちてしまうので、保存する場合は容器にうつすと日持ちするらしいです。たまに飽きたりした時に活用してみましょう。



◎血管の中にできた血栓を溶かす作用があって、血液をサラサラにする。

◎血行がよくなって新陳代謝↑

◎美肌効果

◎脳の働きも↑

◎記憶力が高まるのでボケ防止。

その他いろいろ (笑)

納豆はすごい体に良いですよ！



『生姜の力』

スマイルクリエイター

歯科衛生士 菊地 亜樹子

生姜には独特の辛味成分、ジンゲロールやショウガオールがあります。ジンゲロールは生の生姜に多く含まれ、ショウガオールは加熱することで出てくる成分です。特にジンゲロールは代謝を高めることで、臓器の正常な働きをサポートしてくれます。現代女性の7割近くが冷え症と言われていますが、冷え症は手足など、体の末端が冷えるだけでなく、寒いのに汗をかいたり、



上半身だけがほてったりと、いろいろな症状を引き起こしかねません。ジンゲロールは滞りがちだった血流をよくする働きがあります。冷えた体のすみずみに血液を行き渡らせて、体をぽかぽかに温めてくれるのです。ショウガオールは体をあたためて、代謝をよくする働きがあります。のどの粘膜強化や咳止めやのどの痛み緩和にも力を発揮してくれます。生姜は寒さが苦手です。冷蔵庫に入ると乾燥して使えなくなってしまうので、常温で保存するカラップに包んで、冷凍するのが一番です。栄養は損なわれず、香りもそのままです。すりおろしも簡単になって意外と便利です。生姜を取り入れるには生の生姜で一日小さじ一杯程度、乾燥生姜は1〜4gを目安にとるといいと言われています。身体の不調は体内の不要なものや身体の負担となるものがあるために起こることがあります。生姜の胃や腸に対する刺激で消化機能を促進したり、発汗作用や循環機能の活性化などから、不要なものを取り除く解毒効果があることがわかり、生姜の絞り汁やすりおろしたものが使われることもあります。そこで生姜について詳しく書かれている本を

ご紹介します。三笠書房、知的生きかた文庫の「生姜で体を温めれば、血液サラサラ病気も治る」という本です。体が温まれば、血液がきれいになる、



体を温める食べ物、生姜の効果、生姜をとことん活かす体に一番やさしい健康法が書かれています。また、朝食は生姜紅茶に黒砂糖をいれて、昼食はそば、夕食は好きなものを好きなだけという食事パターンに変えていくと、より体を温めることができます。黒砂糖はビタミン、ミネラルの他に、カルシウムが白砂糖の150倍近く含まれているので、摂りすぎても虫歯になることはありません。生姜紅茶は一日2〜6杯を目安に好きなだけ飲んでいいようです。風邪のひきはじめ



にも、生姜紅茶が効きますよ。よかったら、参考にしてみてくださいね。札幌エスタ6FのLOFTで見つけた、ヴェーダヴィ ジンジャー

ミニという濃縮シロップは約6倍から8倍の水や炭酸水、お湯、牛乳、紅茶などで割るとほんとうにおいしく飲めます。一本130gで980円です。ヨーグルトやチョコレートアイスにかけてもお楽しみいただけます。ジンジャーレモンミニもありますので、炭酸水で割って、レモネードにしてもおいしくいただけますよ。ぜひお試しください。食生活に取り入れてからまだ2ヶ月ですが、『継続は力なり』という言葉があるように、毎日続けてみようと思います。