

SMILING BEAUTY

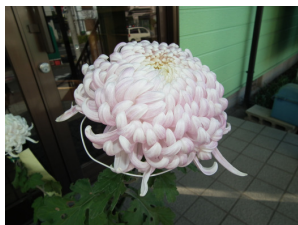
口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第44号

こんにちは。加藤歯科医院の院長加藤義浩です。

もう、師走ですね。今年もあとひと月。記録的な猛暑の年でしたが、もう記憶の片隅に入りかけています。過ぎてしまえば早いですが、振り返れば今年も色々あった一年でした。

今年も、近くの小学生が丹精込めて育てた菊をお預かりしました。毎年、子供たちは学校で専門家の指導のもと、菊を育てています。見事なものです。作った人の愛情を感じますね。その菊を見ると、今年もそろそろしめくくりだな、とそう感じます。



私事ですが今春、長男が小学校へ入学。今までの生活が一変しました。朝の起床時間が2時間以上早くなったのです。最初は妻が付き添って送り迎え。半年が経ち、息子本人が本当にしっかりとできて、すっかり身長も伸び、体重も増えました。うれしい限りです。どうにも夫婦だけではどうしても手が足りなくて、義理の母や兄に子供の面倒を頼んだこともあり、タツツに泣きついたこともありまして。

初めての学園祭や運動会などにも父兄として参加しました。楽しかったですね。子供の成長を見守ると同時に、自分が小学生のときの、おぼろげな記憶が呼び起こされます。家族の団欒のときに、私のひざの上に座りたがる長男と次男を見つめながら、今は亡き私の父のことを思い出しております。父もたぶんこのように、私たちに愛情を注いでいてくれたのでしよう。いまさらながらに感謝の気持ちでいっぱいです。

「子を持つて知る、親の恩」実感しています。

そんな最近の我が家のブームは「鍋」です。それも**ラーメン鍋**。作り方はいたって簡単です。鍋に出汁の昆布を一枚入れて火をつけます。鍋が煮立ってきたら取り出して、適当な具を放り込んでいきます。いきなり具をどっさり放り込んで寄せ鍋にしてもよし。子供たちはレタスと豚肉のシャブシャブ風鍋が大好きです。子供たちが適当にお腹を満たした後は、鍋にインスタントラーメンのスープを放り込みます。その後に麺を入れて出来上がり。子供たちが満足して鍋を離れた後に、大人たちが2回戦？を始めます。このやり方、ラーメンの麺にたっぷり出汁が染み込みますので、凄くおいしいんです。卵を入れても良いですよ。次の日の朝は、これに冷ご飯を入れておじやです。飲みすぎた次の日には、本当においしいものです。

先月は久しぶりの**大学の同窓会**に出席しました。卒業して二十二年。過ぎて

しまえば早いような、遅いような。参加者の卒後の歴史も多種多彩です。まだ独身の方、それほど変わっていない人。専業主婦の方。すっかり頭が光り、後光がさしている人や、バツ2の人、もうすぐ2世が大学を卒業して一緒に診療、なんて方もいました。私はだいぶ、恰幅が良くなったとみんなに言われました……。

一番の話題の中心はA君。学生時代に彼女と結婚して卒業時にはすでに2児の父親。彼の長男はすでに社会人。次男は今話題の？海上保安庁にお勤め。

大学に残っているM君、同期生の中ではついに初めての教授誕生か、とささやかれています。わたしも、実は大学に残ろうと考えていたのですが、現実はそのまじきませんでした。なかなかうまく上手いきませんね。でも、これもいいのかな。

2次会も含めて大賑わいでした。楽しかったです。





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

子供のころから注意必要

味覚障害

味気ない生活に ならないために

食事は毎日の生きてゆくために必要なこと。でも、食事は楽しみのひとつでもありますよね。家族や友人と囲む食卓。おいしいものを食べて味わう幸福感。当たり前にあると思っていたのですが、最近、自分の食べているもののおいしいと感じない人が増えています。「味覚障害」は、いまや中高年だけでなく病気でなくなっており、若い世代でも広がってきています。2003年の日本口腔・咽頭科学会の調査では、毎年24万人の方に味覚障害が発症しているそうです。もはや、国民病といっても過言ではありません。



まず、料理を口に入れたとき、見た目、口当たり、におい、噛み応え、味、それを総合して脳へ伝達され、おいしいと人は感じるそうです。味覚障害になると、味が分からなくなり、甘み、塩味、うま味、酸味そして苦みが判別できなくなります。実際、味が分からなことで次第に食欲がなくなっていく方も多く、まさに味気ない食事になってしまいかねません。

味がしない・・・

若者の味覚障害は偏った食生活による亜鉛不足が一番の原因と考えられています。例えば、コンビニ弁当やフ



ーストフード、インスタント食品などの食事では、糖分や塩分、脂肪分ばかりが過剰になり、亜鉛に結合して吸収を妨げる食品添加物のポリリン酸ナトリウムやフィチン酸によって体に必要な量の亜鉛を摂取できないのです。食べ物の味は、舌の表面にある味蕾(みらい)と呼ばれる器官にある味細胞が判断しています。味細胞は新陳代謝が激しく、皮膚と同じように約1カ月で生まれ変わりますが、この味細胞の再生に欠かせないのが亜鉛なのです。亜鉛が不足することで新陳代謝が妨げられ、味細胞が古くなって味を感じることができなくなるのです。

また、最近原因として注目されているのが「薬による味覚障害」です。



降圧利尿剤・解熱鎮痛消炎剤・抗ヒスタミン剤・ペニシリン系を中心とした抗生物質・制ガン剤・副腎皮質ホルモン剤などの長期連用・併用で尿に多く亜鉛が排出されるために味覚が障害されることがあります。精神科で処方された抗うつ剤の副作用で味覚障害を起こすものもあり、投与中止で味覚は元に戻りますが、回復に時間がかかることもあるようです。長期で服用する場合はよく医師と相談しましょう。

そのほか、溶血性貧血・糖尿病・胃切除・肝不全・その他の肝疾患・ネフローゼ・透析・腫瘍・膠原病・内分泌機能低下などの全身の病気で味覚障害がおこる場合もあり、また、妊娠や火傷も原因の一つといわれています。

歯科的観点からいうと、舌の病気で歯肉の舌炎や舌苔(せつたい)・口内乾燥症・

風邪によるのどの病気でも味覚障害をおこします。また、風邪による嗅覚障害に続く味覚障害は風味障害として現れることが多いといわれています。歯科治療で歯にかぶせた金属によって起こる場合もありますので、治療の際に考慮が必要です。

他にも味覚障害の原因となる要素は、精神的なストレス、老化があります。

実際には複数の要因が積み重なって味覚障害を発症することが多いそうですが、「コーヒーに入れる砂糖の量が増えた」など味覚の異常を感じたら早めに専門医に相談しましょう。

偏食解消・口腔ケアで予防



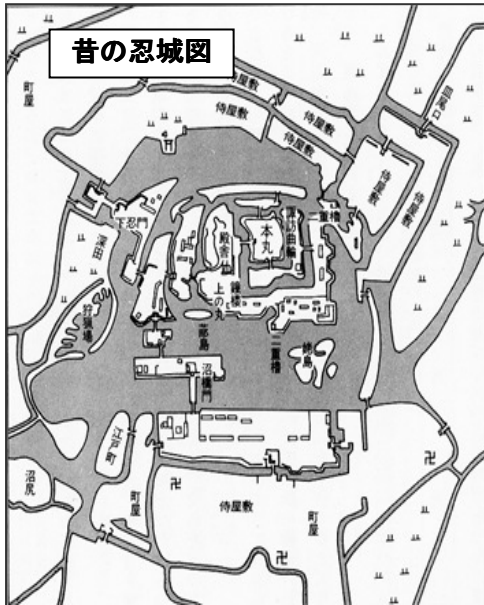
重度の味覚障害になると、「何を食べても消しゴムを噛んでいるよう」に感じるほど、味がまったく分からなくなる場合もあります。進行した味覚障害は、元の状態まで戻らないケースが多いそうですが、早い段階で治療することで改善できる場合もあります。異常を感じたら味覚の専門医に診察を受けましょう。

予防するためにも、偏食、朝食抜き、ファーストフードやコンビニの弁当で済ますという食生活を続けると亜鉛欠乏症になるので、亜鉛を大量に含む食品(牡蠣、魚卵、卵黄、海藻、玄米、椎茸、ゴマ、小魚、大根やカブの葉)を採るように心がけましょう。

また、口の中を清潔に保つことも大切です。

参考・・・岩手県医師会 県民向け情報
日本経済新聞

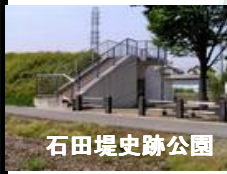
「のぼうの城」を楽しむための地図



石田三成が本陣を置いた、丸墓山古墳(さきたま古墳群)



忍城の外堀跡を利用し造成した水城公園



忍城を水攻めした際に築いた堤跡を中心とした史跡公園



簡単節約生活

この季節になると忘年会やクリスマス会などで出費がかさむもの。ぐるなびのクーポンやホットペッパーが大活躍しているのではないだろうか。そんな外食やイベントの多いこの時期に少しでも節約することができるクーポンサイトを今回は紹介したいと思います。

節約家の強い味方といえば、クーポン券！今では、居酒屋や飲食店だけでなく、博物館やエステなどさまざまな事で割引が受けられるようになりました。レストランを決めるときや旅行前には割引がないか、必ずといってチェックしてしまいますよね。だからといってはなんなのですが、デザート1品おまけや百円、二百円の割引では物足りなさを感じてしまうのは、私だけでしょうか。

そんな物足りなさを感じている人には、期間限定で、共同購入できるクーポンが新たな強い味方になるかもしれません。共同購入といっても、友達や近所の人と分け合うのではなくインターネット上で購入者を募って買うから、人を集めたりする必要もありません。手軽に50%以上の割引が得られ、お得になる「チケット共同購入サイト」です。

すでに「チケット共同購入サイト」はいくつもありますが、ほとんどが地域を選ぶとその日購入できる割引クーポンが送られてきて、一定の人数になると割引が適用される仕組みになっています。割引クーポンは、人気ホテルの割引チケットや有名飲食店の特別商品、またグルメ、レジャー、エステ、レッスンなど様々なジャンルに渡ります。その場でいつでも目的のものが割引になるわけではありませんが、毎日チェックして自分に合ったものを買うというのも賢い使い方かもしれません。

- ポンパレ <http://ponpare.jp/>
- グループポン <http://www.groupoupon.jp/>
- トクポ <http://tokupo.jp/>
- ピク <http://www.piku.jp/>



そうだ、旅にでよう

埼玉県行田市への旅



まずは「のぼうの城」を紹介

時は乱世。天下統一を目指す秀吉の軍勢が唯一、落とせない城があった。武州・忍城。周囲を湖で囲まれ、「浮城」と呼ばれていた。城主・成田長親は、領民から「のぼう様」と呼ばれ、泰然としている男。智も仁も勇もないが、しかし、誰も及ばぬ「人気」があった―。

戦国の男気溢れる人々を描かれた歴史大作。

和田竜作で第29回城戸賞を受賞した『のぼうの城(忍ぶの城)』(小学館)という小説をご存知ですか。行田にある忍城が舞台となった歴史小説で、来年、野村萬斎さん主演で『のぼうの城』として映画も公開になります。こんな事を言ったら行田市民の方に怒られるかもしれませんが、近くの行田に城があるのは知っていたのに小説を読んで初めてそんな歴史があったのかと遅ればせながら行田の魅力を知りました。

今回はそんな私のような方のためにせっかくなので映画を見て二倍楽しめる行田の魅力をご紹介します。

難攻不落の名城

1478年頃に築城され、関東七名城の一つである忍城は、豊臣秀吉重臣・石田三成に水攻めされても落城せず、浮城かと言わしめた城。日本三大水攻めにも耐えた城は現存していませんが、御三階櫓や鐘楼は再現されていて、城址は博物館になっています。



ゆかりの地を巡る

忍城内にある寺院のひとつ「清善寺」。「のぼうの城」では、僧「明嶺」は清善寺6代目住職として登場しています。

また、武将の一人、正木丹波守が忍城開城後、忍の地に残り、戦没者の霊を弔うために建立した高源寺もいまだに残っています。



清善寺



高源寺



忍城おもてなし甲冑隊出陣

戦国時代に秀吉軍と対峙した成田家の勇猛果敢な武将達をモデルに結成した「忍城おもてなし甲冑隊」は、観光客との記念撮影、甲冑の着付け教室、勇壮な剣舞パフォーマンスの披露を忍城址などで行っています。その凛々しさは歴女には戦国萌え！行田市のイベントに行ったら、のぼう様にも会えるかも。彼らが書いている行田市を紹介するブログもなかなかです。

<http://oshijo-omotenashi.com/>

甲斐姫の名の花

行田市といえば、「古代蓮」。縄文時代の頃の種が偶然出土して、現代に蘇ったそう。「古代蓮の里」には、「蓮サミット」で命名された蓮「甲斐姫」も6月にはきれいな花を咲かせます。

42種類のいにしへの花を楽しめるほか、50mの展望台もあり、園内は無料で利用できるののでピクニックにもいいところです。



全国シェア80%

江戸後期～昭和中期にかけ「足袋」の生産で栄えた街で、旅行用や

作業用の足袋で、昭和には全国の8割が行田で作られたそうです。

今ではお祭りなどでしかあまり使われなくなった足袋ですが、「足袋とくらしの博物館」は昔の工場そのまま残して博物館になっているので、My 足袋作りにもチャレンジできます。

元祖 B 級グルメ

今では全国でB級グルメが毎年新しく生まれるほどのブームですが、行田には昔からフライとゼリーフライ2つのローカルフードがあります。フライというのに揚げていない緩く溶いた小麦粉に刻んだ長ネギと豚肉少々くらい具を入れて薄く焼いたお好み焼きのようなもの。ゼリーフライはゼリーが入ったフライではなく、おからコロケのようなもの。どちらもネーミングが面白いですが、素朴な味です。



フライ



ゼリーフライ