

SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第48号

震災にあわれた方々、なくなられた皆様に心からのお悔やみを申しあげます。現場で頑張っている自衛隊、警察、消防、海上保安庁、自治体、ボランティアはじめ関係者の方々、本当に、本当にありがとうございます。心から感謝申しあげます。

地震、凄かったですね。大丈夫でしたか？私たちは無事で、診療所もまったく問題なし。2階の棚に積んであった箱類が少々落ちた程度でした。震災の当日は午後の診療が始まったばかり。かなり大きな地震があったのだとすぐ感じ、診療中の患者さんを治療椅子から降ろして様子を見ながら待合室に待機しました。最初の揺れの直後から停電と断水。それに伴い、水が出ない。こんな地震は初めて経験しました。

その後、スタッフみんなで院内の火気の点検後、落ち着いてから、ご近所さんの安否の確認した次第です。皆さん無事でほっとしました。1台だけ乾電池で聞けるラジオがあつたので、東北地方で起きたかなり大規模な地震だという事が確認できました。本当に情報はありがたい。命のもとですね。停電のため、テレビもインターネットからも情報が取れません。携帯電話も繋がらない。時間が経つにつれて、だいぶ状況が分つてきました。スーパ、マツキヨ、信号機まで停電で消えておりビックリしました。信号機が停電しているなんて、初めてです。暗くなるまで医院で

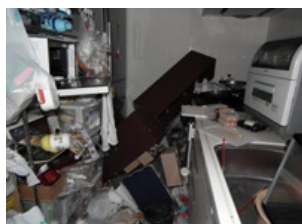


待機し、その日は停電と断水が長期化しそうでしたので、午後5時で休診にしました。

嫁さんは北鴻巣のドンキホーテの中にある別の歯科医院に勤務しています。そちらも地震後すぐ停電、断水で臨時休診。建物内にあるスーパの売り場はぐしやぐしやになっていたそうです。

長男は川越からちよつと離れている付属の小学校に通学しており、ちよつと学校から帰宅する時間帯でした。JR川越線の車中に閉じ込められていないかと心配でしたが、学校からの連絡で無事が確認でき一安心でした。しかし、学校まで迎えに行かなくてはならず、道は渋滞していて、いつもの3倍、時間がかかりました。学校に到着し、長男の無事な姿を見て、本当に安堵しました。最も本人はケロッとしていましたが、本当によかったです。

川越方面は停電していなかったのですが、帰り道、川越市から荒川の橋を渡った瞬間、闇でした。信号もまだすべて止まったまま、家々の灯りもすべて消えていて、光は車のライトのみ。あちこちのビルやマンションが、廃墟に見えました。やつと自宅に家族で帰宅したら、自宅マンションは非常灯以外停電したままで、エレベーターも停止、水も出ません。仕方なく、9階まで階段で上つていきました。家の中もぐしやぐしやになってい



まして、足の踏み場もありません。すさまじかったです。もし、地震当時室内にいたら怪我をしていたと思うとぞっとしました。



一夜明けてから、やつと被害の甚大さが分つてきました。次の日から診療所は開店休業状態ですが診療も開始していましたが、医院のテレビも診療時間中はほとんど見ませんので、原子力発電所が炎上しているなんてだいぶ後から知りました。計画停電の話も、寝耳に水です。と同時にこれはえらいことになるなと。電車も動かなく、未だ私の医院はよいのですが、通勤客はたまつたものではありませんでした。しかし、こんな中でも助け合う日本人、被災者の皆さんたち、すごいです。

これを書いている時点では未だ、福島原子力発電所のコントロールがうまくいっていません。隊員の方々の命がけのご尽力に、本当に感謝します。どうかご無事で。

加藤歯科医院は、停電時間に関係なく歯科医院を開けています。停電時間中は電話が通じません。自動予約は、しばらくご遠慮ください。



もつと・ちよつと・きつと

役に立つ歯のおはなし

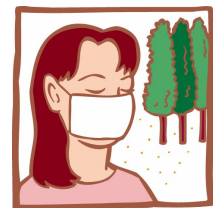
美味しいのに何か違和感が

口腔アレルギー症候群

OASって何？

今年は花粉の量が通常の8倍〜10倍で花粉症に初めて罹ったという方も多いのではないのでしょうか。

花粉症の方は、花粉症が治まって、これから気をつけなければならぬことがあります。それが、食物アレルギーです。とくに成人の食物アレルギーの中で最も頻度が高い口腔アレルギー症候群 (oral allergy syndromes, OAS) に注意が必要です。OASは一般的には果物アレルギーと呼ばれていますが、野菜も含まれています。



花粉症の人は花粉を含んだ空気を吸い込むと、のどの奥の痒みや痛みなどの違和感があります。



では、特定の果物や野菜を口に入れると、花粉を吸い込んだ時と同じように、**のどの奥、唇、舌の痒みや痛みを覚えます。**

通常、生の果物や野菜を摂取後15分以内に症状が出ます。それが口腔粘膜にできる食物の接触じんましんです。症状は口腔咽頭内に限定しておき、しばらくすると消えます。しかし、時には全身のじんましん、喘息症状、アナフィラキシーに進展する可能性があります。

なぜ起こるの？

花粉症の人がなぜ食物アレルギーを起こしやすいのでしょうか。



その理由は花粉症を起す花粉アレルギー（原因となる抗原）と**特定の果物、野菜が持つアレルギーが共通**するためです。口から入ったアレルギーと花粉症を起こす抗体が反応してアレルギー反応を引き起こします。年長児や大人では花粉症を起こした後に口腔アレルギー症候群を起こす場合が多いといわれていますが、年少児では、多食すること、果物にアレルギーを起こす可能性が考えられています。

特に、果物でアレルギーが出る場合は、**ゴムの成分であるラテックス**に対するアレルギーをよく合併します。その場合は、バナナ、栗、アボカドはアナフィラキシーショックを誘発する危険性があるので注意が必要です。

また最近の健康ブームにより、豆乳を飲む方に豆乳によるOASも増えています。

過剰摂取はどんな健康によいとされる食品でもアレルギーを発症させる原因になりうるのです。大好きだからといって毎日のようにグレープフルーツを食べ続け、食べた後に胸が痛くなる子や野菜を食べないから果物でビタミンを補おうとし多量にジュースを飲み、果物アレルギーになる子など、偏食も禁物です。

どうしたらよいの？

まず、口に食べ物を摂取した際に違和

果物アレルギーを起こす果物と野菜

果物	メロン、リンゴ、イチゴ、オレンジ、キウイ、サクランボ、スイカ、ナシ、バナナ、モモ、梅、パイナップル、レモン、グレープフルーツ
野菜	トマト、キュウリ、クルミ、ジャガイモ、セロリ、ニンジン、ニンニク、ナス

花粉と果物アレルギーの関係

スギ・ヒノキ	トマト
シラカバ	バラ科(リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、イチゴ、ウメなど)、キウイ、ニンジン、セロリ、クルミ
ブタクサ	スイカ、メロン、キュウリ、バナナ
カモガヤ	メロン、オレンジ、トマト、バナナ、セロリ、ジャガイモ
ヨモギ	リンゴ、キウイ、ニンジン、セロリ

感があった場合はその食材について血液検査や皮膚テストで調べましょう。花粉・食物アレルギー症候群では、花粉症がもとで発症しているため、根本的な治療は確立されていません。治療の原則は原因となる食べ物を摂らないということです。

しかし、この場合多種類の果物、野菜にアレルギーを有することが多く、実際難しいことがあります。全身症状やアナフィラキシーショックを起こさず、口の中に不快感が少なく、少量食べることが可能です。また、加熱したジャムなどは抗原性が失われるため食べることができます。



参考：医歯健康／ALL ABOUT

鴻巣市民農園

場所 埼玉県鴻巣市寺谷地内
フラワーセンターの近く

1区画の広さ ①30㎡ ②50㎡

区画数 ①215区画 ②40区画

月額利用料 ①15,000円 ②25,000円

契約年数 1年間

特徴 水道やクラブハウス(トイレや、休憩所、更衣室など)、農機具も貸し出してくれる至れり尽くせりのサービスを提供しています。

問い合わせ先 鴻巣市役所農政課
TEL048-541-1321

マイファーム埼玉大宮

場所 埼玉県さいたま市見沼区膝子字八幡
下 1150番1

1区画の広さ 12㎡

区画数 40区画

初期費用 初年度 10,500円
2年目以降 3,750円

月額利用料 5,250円

契約年数 1年間

特徴 お客様同士、管理人のつながりがとても自然に暖かくて、イベントなどもとても盛り上がる素敵な農園です。周りは田畑で眺望の抜けがよく、真っ直ぐに続く小径では子供たちがバケツや虫とり網をもって駆け回っています。

問い合わせ先 TEL0120-831-292

今年から自分で作って自分で食べる生活



地震の影響で一時期スーパーからは食料品が消え、何件もお店を巡った方もいたことでしょう。物価も高くなるこのごろ、せめて自分たちで食べるものは確保したいなら、自分で作ってはどうか。庭がない方に埼玉で初心者でも農地を貸してくれるところをご紹介します。

キッチンファーム鴻巣

場所 ①埼玉県鴻巣市屈巢
②埼玉県深谷市針ヶ谷

1区画の広さ 20㎡

区画数 ①48区画 ②50区画

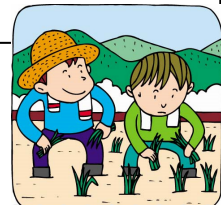
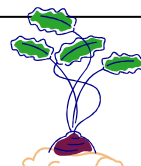
初期費用 3,000円

月額利用料 3,800円
(標準サポートプラン)

契約年数 1年間

特徴 栽培指導、農園の管理サービスがあるところと、「有機栽培適合資材」の「ステビア堆肥」を規定量をしっかり入れてありますので、肥沃な土になっていますので初めての方でも、かなり美味しい野菜が作りやすい土壌環境ができています。

問い合わせ先 TEL03-5344-8300



唇もぶるぶるゴマージュ…蜂蜜と同量の粉状黒砂糖を合わせ、軽く練る(気温によって蜂蜜が固い場合は、湯煎したり、黒砂糖の量を減らして粘度を調整)。指に取って唇を優しくこすった後、再度たっぷり唇に塗り、しばらくラップパックすると不要な角質を優しく剥がして、唇がプルプル。

美肌美白パック…朝、洗顔後に卵白をたっぷり顔に塗って、それがぱりぱりに乾燥するまで待つだけです。あとはぬるま湯で洗い流して通常通り化粧水などでケアしてください。1個の卵白で5回分くらい使えます。美肌だけでなくリフティング効果もあります。

簡単ヘアパック…髪をぬらし、毛先を中心にバージンオリブオイルをつけます。蒸しタオルで髪を巻き、5〜10分湯船につかります。そのあと普通にシャンプー、トリートメントします。カラーした日や日焼けした日にお試しください。

家でタラソテラピー…出汁をとったあとの昆布を乾燥させて、ミルサーかすり鉢で粉末状に。粉末昆布大さじ1に対しコーンスターチ大さじ1、グリセリン小さじ1、蜂蜜小さじ1、精製水大さじ2をよく混ぜる。腕や足などに塗り10分置いてヘラで拭いてから、シャワーで流せばスベスベに。

簡単美肌風呂…ビタミンCなど美容成分たっぷり入ったローズヒップやハイビスカスのハーブティー。飲むだけでなく、飲み終わったあとのティーバックを5〜8個まとめて鍋で濃く煮出し、バスタブへ入れるとピンク色の美肌風呂に変身。

女性にとって、不景気でも手抜きをしたくないものの一つに美容があると思います。でも、1万円もするような化粧水やエステに通ったりするのは、なかなかできない。そこで今回は、知恵と工夫で出来る節約美容術をご紹介します。



日本の四季を楽しもう

卯月

(うづき)
花残月
(はなの

こりづき)、植月 (うえつき)
とも言われる

4月。田植えが始まり、さまざまな花が咲き、地上は花の祭典のよう。植物も始まりの季節です。

季節：春分 二十四節気では清明、穀雨

季語：春という名がつくもの、花や果物がつく言葉が多いので見ているだけで華やかです。春の空、初桜、沈丁花、長閑、山葵、からし菜、草餅、桜餅、桃の花、林檎の花、桜鯛、花見風、春の海、桜草、春眠、種蒔、苗代、夏近し

気象・時候

花冷え：桜が咲くころの、一時的な冷え込み。

菜種梅雨：3月下旬から4月上旬にかけて、菜の花(別名 菜種)の咲いている時期に降り続く雨。

花曇り：桜の咲く頃、空が薄く曇っていること。春の季語。

春雨：しとしとと降る春の雨。

黄砂(こうさ)：東アジア内陸部の砂漠または乾燥地域の砂塵が、砂嵐などによって春を中心に地上に降り注ぐ気象現象のこと。

朧月夜(おぼろづきよ)：春の夜に月がほのかに霞んでいる情景を指す言葉。春の季語。小さいころによく歌った春の歌の定番「朧月夜」は情景が目浮かぶような曲ですよね。

4月	行事・暦	行事食
1日	エイプリルフール	
8日	花祭り	甘茶
13日	十三詣り(関西)	
29日	昭和の日	

それってどんな日？

花祭り

仏教の教えを開いた人であるお釈迦様の誕生日を祝う行事です。もともとは、インドから中国を経て日本に伝わった古い行事で、「灌仏会(かんぶつえ)」とも呼ばれます。

この日は、お寺の境内や本堂に、お花でかこまれた「花御堂」が作られ、中央に置かれたお釈迦様の像に、ひしゃくで甘茶をかけて祝います。お参りをしたあとは、甘茶をいただいて帰り、健康を祝ってみんなで飲みましょう。

4月は新学期、入学、入社と始まりの季節。今年はちょうど桜の季節も重なり、暗い世の中を少しは明るく照らしてくれそうです。一日も早く日本中が満開の桜の下で、おいしいごちそうを広げ、飲んだり食べたりみんな花の美しさを楽しめるようになってほしいことを願います。



桜草

季節を楽しむ湯

桜はめでるだけでなく、桜茶として飲みます。漢方としても樹皮が食中毒や食あたりに効果があると煎じて飲まれます。桜の花が散ったあとは樹皮を使ったお湯に浸してみるのはどうでしょう。乾燥した樹皮を煮出して、袋ごと湯船へ、彩りに花びらを浮かべると風情がでます。桜湯は打ち身や湿疹など炎症にも効果があるそうです。



旬の味

山菜摘みや潮干狩り、果物狩りなど暖かくなり家族で出かけて旬のものを楽しむのもいいですね。

たけのこ、木の芽(山椒の木の新芽)、いちご、桜鯛、わさび、あさり、はまぐり

季節の花

散歩や花見にいい季節。道端や公園にもいろいろな花が咲いています。この季節の花言葉も優しい気持ちになるものが多いですね。

からすのえんどう：公園や日当たりのいい野原によく見かけます。花言葉は**小さな恋人達、喜びの訪れ**

母子草：春の七草のひとつ。明治時代以前は、「草もち」の材料として広く使われていたといえます。花言葉は**いつも思う、優しい人、永遠の想い**

桜草：さいたま市のさくら草公園が有名ですね。花言葉は**初恋、純潔**



からすのえんどう



母子草