

# SMILING BEAUTY

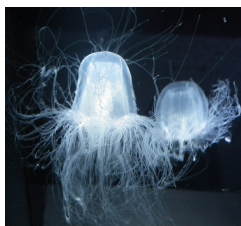
口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 62 号

こんにちは。加藤 義浩です。うつと  
うしい日々が続いていますが、あなたは  
お変わりありませんか？

今年の連休は、千葉  
の鴨川に行ってきました。毎年、この時期  
に訪れているのですが、昨年は地震と原発  
事故の関係で自粛し  
ていたで、今年は1  
年ぶりの鴨川でした。

初日は鴨川シーワ  
ールドに家族で行き  
ました。でも、当日は  
あいにくの雨。しかも  
風も強く、子供たちに  
「もう帰ろうよ」と言  
われてしまう始末。で  
も、マナティーやシャチのショーは本当  
にすばらしかったです。私のお目当ては、  
実はクラゲ。いつか飼育してみたいもの  
です。



次の日はうって変わって快晴。海無し  
県、埼玉に育った私たちには、やっぱり  
海は魅力ですね。  
子供たちと近くの海岸を散策してい

ると、サーファーの人たちがサーフィン  
を楽しんでいました。

子供たちは、波打ち際に出て、丸網で  
一生懸命に魚を取ろうとしていました。

でも、その波打ち際  
には、子供たちに捕  
まってくれるような  
お魚は居ないだろう  
なあと、そんな子供  
の姿を写真に撮りな  
がら眺めていたら、  
ちよつと大きな波



が・・・子供たちは頭から海水をかぶ  
り、その上転がってしまい砂まみれ。ま  
あ、良い体験になったことでしょう。

夜は地元漁港の定食屋さんへ。地場の  
お魚盛り、凄く美味しかったです。ヒラ  
メのお刺身も最高でした。エンガワをい  
っぱいつけて下さっていました。また行  
きたいですね。

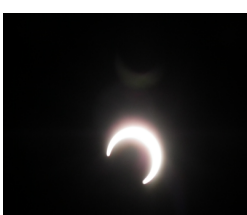
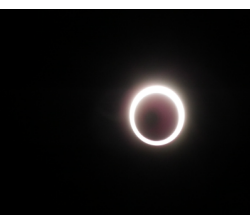
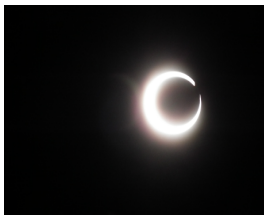
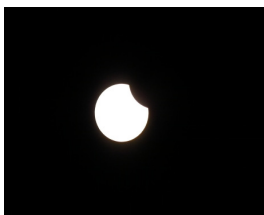
## 金環日食

日本列島は先月21日、金環日食で大き  
に湧きましたが、ご覧になられましたか  
？今回は沖縄で25年前に観測された  
きりで、このように広範囲での観測は9  
32年ぶりだそうです。その事実だけ  
でもテンションが上がりますよね。

私も家で観察しました。お天気が心配  
でしたが、朝5時の時点では、とりあえ  
ずは晴れており、この日のために購入し  
ておいた太陽観測用のフィルターをカ  
メラに装着し、撮影用の三脚にカメラを  
セットして、その時を待ちました。

6時過ぎから、日食のスタート。カメ  
ラとビデオを使って撮影に挑みました。

結果から言いますと、あまりうまく撮れ  
ませんでした。どち  
らかと言いますと、  
カメラのほうが難  
しかったです。マニ  
ユアルの撮影に慣  
れていなかったの  
が、一番の原因か  
と思います。当てに  
していなかったビ  
デオカメラのほう  
が、思っていた以上  
に映っていました。  
せっかくなので、  
撮影した日食の写  
真を載せますね。今  
度は2030年6  
月1日に北海道で  
見られるそうです  
が、18年後になる  
ので、本当に今回晴  
れて観察できてよ  
かったですね。



毎年恒例の「お口  
の健康祭り」。今年  
は伊奈で開催しま  
す。健康診断や相談、  
てんこもりです。  
ぜひ御参加くださ  
い。私も会場の検診コーナーにおります  
。詳しくは 北足立歯科医師会；  
<http://www.2.bta.com.ne.jp/dentist/>  
まで。参加無料です。  
詳しくは3ページをご覧ください。



# もっと・ちよつと・きつと

## 役に立つ歯のおはなし

### 歯と最先端技術



#### 恩恵にあずかれる日も間近？

日々ニュースで新たな治療法や技術が発表され、今まで治療不可能だったリウマチなども薬でほとんど治療できるようになり、技術の発展は目覚ましいものがあります。

歯科の分野でも、このニューズレターで紹介しているような骨組織誘導再生法などインプラント治療で効果を發揮している最先端技術がまだまだいろいろあります。

今回は、まだ紹介していない歯科や歯に係わる最先端治療と技術をご紹介します。

#### 本物の歯で入れ歯



サメと違い人間の永久歯は抜けたら二度と元に戻りません。だから虫歯や歯周病で歯が抜けてしまうのを予防したり、インプラントなどで補填するしか道はありませんでした。

しかし、高齢化や事故で歯を失った人が、「本物の歯の入れ歯」の移植を受け、自分の歯が再生することが可能になりそうなのです。

夢の治療の実現を期待させる基礎技術が、東京理科大学と東北大、東京医科歯科大の研究チームによってマウスで初めて開発され、昨年末に発表されました。マウス胎児から歯のものと細胞を採取し、歯の原型「歯胚（しはい）」の段階

まで培養。それをプラスチックの型枠に4、5本並べて入れ、腎臓皮膜下に一時的に移植したところ、2カ月弱かけて大きさがそろい、エナメル質や象牙質、歯髄、歯根膜を備えて歯槽骨でつながった「再生歯ユニット」に成長させてから型枠を外し、歯を抜いた跡に移植しました。1本移植した場合の詳細分析では、顎の骨と結合し、歯髄に血管や神経もでき、餌をかみこなせることが確認されたそうです。

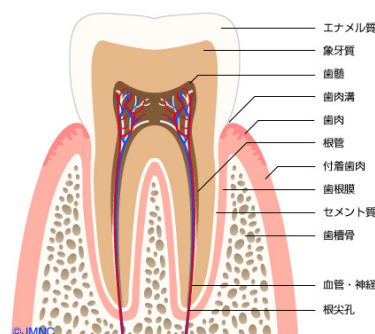
今後人間でどう運用していくかはまだ課題ですが、失った歯を再生させられることができて、虫歯や歯周病に罹らない健康な歯づくりはこれから大切です。

#### 歯根再生の治療法

遺伝子疾患の「マルファン症候群」で弱くなった歯根を再生させる新たな治療法を昨年10月に東京理科大学が発表しました。マルファン症候群は5千人に1人が罹っていると言われる遺伝子の病気で、遺伝子変異によって骨や血管が弱くなり、大動脈瘤や歯周病を発症します。今までは人工血管や入れ歯に置き換えたり、組織が弱くなるのを遅らせる予防薬を服用するだけで、弱くなった組織を再生する方法はありませんでした。

東京理科大学の研究チームは歯根と周りの骨を繋ぐ組織、歯根膜ができるときに作られる「ADAMTSL6β」というタンパク質に注目し、少なくなっていた歯根膜の組織が再生し、組織を崩壊する物質を抑える働きがあるのを発見しました。これにより、将来的には大動脈瘤では飲み薬

で症状が悪化するのを遅らせる、また歯周病のような口の病気で直接塗り込むことで予防効果を發揮する薬剤として開発することも可能になることでしょう。



#### 歯科で糖尿病発見

##### 未診断の糖尿病や、糖尿病前症の発見

に歯科検診が役立つことが新しい研究で示されました。米コロンビア大学の歯学部長の Ira Lanster 博士は、「定期的な歯科検診が糖尿病蔓延と戦う手段になる」としています。歯周疾患は糖尿病の早期にみられる合併症で、今回の研究では、歯科医を訪れた過去に糖尿病あるいは糖尿病前症と指摘されたことが一度もない患者600人を対象に、歯周検査と糖尿病について血液検査を行ったところ、被験者のうち約530人が高血圧や肥満など、糖尿病の危険因子の少なくとも1つを有していたそうです。唾液がネバネバと粘着質・歯ぐきがうっ血して黒っぽい・歯周病の度合いが重症などからも本人の自覚症状がない糖尿病をお口のチェックをすることではっきり見てとれるのです。

お口の中のトラブルが全身へ影響し、お口の中を清潔に保つことがこれらの回避につながるのです。



# お口の健康まつり 2012 in 伊奈

日時：平成 24 年 6 月 3 日 午後 12:30 時 ～ 午後 16:00 時  
場所：伊奈町総合センター 伊奈町小室 5161

12:30～オープニングセレモニー 合唱

歯科健診・歯科相談

口腔衛生指導

無料フッ素塗布（先着 300 名様）

むし歯危険度測定（先着 250 名様）

咀嚼力測定（先着 300 名様）

石膏指模型型作製（先着 200 名様）

伊奈町小・中学校展示発表

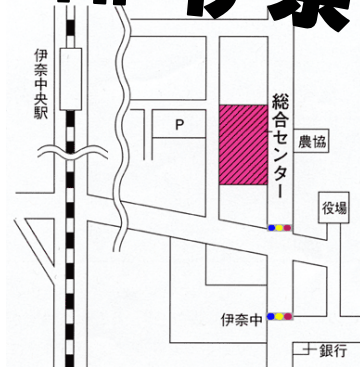
むし歯予防図画・ポスター・標語コンクール

風船 ヨーヨーつり

親子で作ろう！かみかみおやつ（先着 30 組様）

スタンプラリー&こどもくじ

パンフレット配布&歯ブラシの無料プレゼント 他



## さば缶チャーハン

材料(2 人分)

ご飯・茶碗大盛り 2 杯

さば水煮缶・身のみ 1/2 缶

レタス・小 1/4 個(50g)

「ほんだし」 小さじ 1

こしょう 少々 しょうゆ 大さじ 1

味の素 大さじ 2

① レタスは食べやすい大きさにちぎる。

② フライパンに「健康サララ」を熱し、さば缶をほぐし炒める。ほぐれたらご飯を加え、炒め合わせる。

③ ①のレタス、「ほんだし」、こしょうを加え混ぜ合わせ、鍋肌からしょうゆを回し入れる。



## ツナ缶ユッケ

材料 (2 人分)

ツナ油漬缶 1 缶

キャベツ・大 1 枚(80g)

卵黄 2 個分 マヨネーズ 大さじ 2

A (牛乳 小さじ 2 ごま油小さじ 1

しょうゆ小さじ 1)

万能ねぎの小口切り 少々

① キャベツはせん切りにする。

② 器に①のキャベツ、汁気をきったツナ缶、卵黄の順に重ねて盛り、上から万能ねぎを散らす。マヨネーズ、Aを合わせてかけ、全体を混ぜ合わせていただく。

\*お好みでポン酢しょうゆを加えてもおいしく召し上がれます。



もうすぐまた節電の夏が始まりますね。東電では、電気料金の値上げも始まり、家計を直接圧迫してくるようになります。そこで、今回は災害対策で家に常備していることが多くなった缶詰を使った節電レシピをご紹介します。時間も電気も節約になるので一石二鳥ですよ。

節電節約生活

## 帆立のエスカベッシュ

材料 帆立水煮 2 缶 玉ねぎ 1/2 個 セロリ 1/2 本  
レモン 1/2 個 トマト 1 個 パセリ 1 本  
フレンチドレッシング

作り方

①玉ねぎは薄切り、セロリはすじをとり 3cm 長さの薄切り、トマトは 2cm の角切り、レモンの薄切りを 4 つに切って、ドレッシングにつける。

②帆立貝柱は、粗くほぐして①のドレッシングにつけ、パセリを散らす。

## やきとり缶で親子丼

材料 やきとり缶 1 缶 玉ねぎ 1/4 個

たまご 1 個 めんつゆ大 1~2 ごはんお好み

作り方

①玉ねぎはやや細めのくし切りにする。

②玉ねぎの器にやきとり缶詰、めんつゆ（大さじ 1）、水（大さじ 1）を入れる。電子レンジで 3 分温める。

③溶き卵をまわし入れて、電子レンジで 30 秒温める。ご飯の上に③を乗せたら完成。

# 自分の体と対話しよう

## 予防するにはまず自分の体を知ること

### ① プリン体が諸悪の根源

一番の原因は高脂肪・高タンパクの食生活ですが、主な原因を詳しく見ていきましょう。

現代の日本においては、一般の30代〜40代の男性を中心として発症している身近な病気なのです。

■ **何が原因？**  
痛風がビールの飲み過ぎ、美味しいものの食べ過ぎ、など「贅沢病」のイメージが強いので、痛みを訴えても同情してもらえないなんて話も聞かれますが、今では痛風は単なる「贅沢病」ではなくなりつつあります。



現代の日本においては、一般の30代〜40代の男性を中心として発症している身近な病気なのです。

それが「風が吹いても痛い」事から名付けられた**痛風**です。尿酸の結晶が関節などに溜まり、激しい痛みを伴う炎症発作が起きます。どれほどの痛みかあまり実感がないと思います。特に痛風患者の99%が男性というので、女性には馴染みがない話かもしれません。

痛風は尿酸値が上がることで発症する病気なのですが、女性はもともと男性の3分の2の尿酸値しかありません。これは女性ホルモンの関係なので、健康な女性であれば痛風にかかる確率はほとんどないのです。



### ■ どんな症状がでるの？

最近プリン体オフのビールが発売されていますが、それはプリン体が尿酸を上げ、高尿酸血症を起こす要因となるからです。体内でもプリン体は作られますが、プリン体の多いもの（エビ・レバー・かつおなど）を好んで食べていることも問題なのです。

意外な事に野球選手やボクサーでも痛風に罹っている人が多いのですが、その理由は激しい運動です。運動は体によいものですが、体力を消耗するような激しい運動はかえって尿酸値を上昇させてしまいます。運動で汗をかくと体内の水分量が減少し、血液が濃縮される事で尿酸値が高くなってしまいうのです。

② **激しい運動も危険！**

痛風患者を見てみると、活動的で責任感の強いタイプなどストレスを受けやすい立場の人ほど痛風にかかりやすいというデータがあります。ストレスを感じるとアドレナリンの分泌が増え、血管の収縮が起こり、尿量が減少するそうです。尿量が減ること、尿酸もうまく排出されず体内に残ってしまうのです。

③ **ストレスも大敵！**

④ **病気や薬のせい**

先天性の代謝異常や腎不全、造血器疾患の方や利尿剤・喘息の薬を服用されている方も血液中の尿酸が増える要因があるそうです。

飽食の時代、ストレス社会の現代で生きる上では、痛風には誰でも罹りうる病気なのです。

⑤ **肥満を解消すること。**

肉や内臓類を連続して食べない・和食が好きな人は塩分の高い食品に要注意する・野菜や海藻を毎食食べる

アルコール飲料を控えること。

積極的に水分を摂取すること。

軽い運動を行うこと。

精神的ストレスをうまく緩和すること。

肥満を解消すること。

肉や内臓類を連続して食べない・和食が好きな人は塩分の高い食品に要注意する・野菜や海藻を毎食食べる

アルコール飲料を控えること。

積極的に水分を摂取すること。

軽い運動を行うこと。

精神的ストレスをうまく緩和すること。

肥満を解消すること。

肉や内臓類を連続して食べない・和食が好きな人は塩分の高い食品に要注意する・野菜や海藻を毎食食べる

アルコール飲料を控えること。

積極的に水分を摂取すること。

軽い運動を行うこと。

精神的ストレスをうまく緩和すること。

肥満を解消すること。

肉や内臓類を連続して食べない・和食が好きな人は塩分の高い食品に要注意する・野菜や海藻を毎食食べる

アルコール飲料を控えること。

積極的に水分を摂取すること。

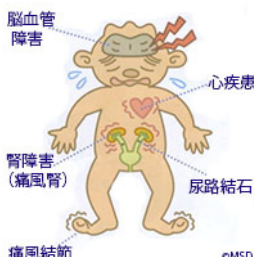
軽い運動を行うこと。

精神的ストレスをうまく緩和すること。



### ■ 予防するには

尿酸値が高い人の8割が、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病をもっていることが報告されています。ほかの病気と合併するとも言われています。ほかの病気は生活習慣病と同じく、下記の点に注意しましょう。



- ・ **肥満を解消すること。**
- ・ **バランスのよい食事をとる。**
- ・ 肉や内臓類を連続して食べない・和食が好きな人は塩分の高い食品に要注意する・野菜や海藻を毎食食べる
- ・ **アルコール飲料を控えること。**
- ・ **積極的に水分を摂取すること。**
- ・ **軽い運動を行うこと。**
- ・ **精神的ストレスをうまく緩和すること。**

参照…公的財団法人痛風財団