

つくほ診療院新聞

通巻42号

歯が教えてくれる健康の秘訣。

ババンバンバンバン♪歯進を目的とした『歯の衛生磨いたかあ、と歌っても、最近では共感してくれる人も減ってきてしまったのでしようか。当時は虫歯を気にした少年も、40歳を迎え虫歯よりも歯槽膿漏が気になる年代になってしまっただけにやむを得ない事なのかもしれませぬ。

さて、今月4日から10日は、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療を実行し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増二十四節気

芒種

(ぼうしゆ)

芒(のぎ)とは、稲の穂先のように植物の実の外側にトゲのようなものがある穀物を指し、これらを種まきするのに適した時期という意味です。現在では、田植えはもう少し早い時期に行いますが、麦は麦秋となって刈入れの頃です。



芒種

さて、今月4日から10日は、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療を実行し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増二十四節気

さて、今月4日から10日は、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療を実行し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増二十四節気

進を目的とした『歯の衛生週間』となっています。これは、6月4日の6(む)4(し)にちなんで、昭和3年に虫歯予防デーとして始まり、昭和33年より実施されるようになりました。

ところで、皆さんは歯って何本あるか御存知ですか？正解は親知らずを除いて、切歯(前歯)が8本、犬歯が4本、大白歯・小臼歯(奥歯)が16本の計28本あります。前歯は、薄く鋭い形状をしているので野菜類を噛み切るのに適しています。犬歯は、鋭く尖った形状をしているので肉類を噛み砕く

のに適しています。奥歯である臼歯は、平たく臼のような形状をしているため雑穀をすりつぶすのに適しています。歯の数は8本・4本・16本、つまり2対1対4の割合になっています。これを食べ物に置き換えると、野菜類が2、肉類が1、雑穀類が4になります。多くの哺乳類が同じ4種類の歯を持ち合わせるのに、本数や形状が各々の動物によって違い、人間はこのような比率になっています。そうなのです!!人間にとつてバランスの良い食事を歯が教えてくれたのです。全ての歯が在ってバランスの良い食事を可能にし、バランス良い食事が健康な身体を作っているのです。と言う事で、ババンバンバン♪また来月。



『思いやりの心は家族の人間関係から』

子育てに必要なものは、人の痛みが分かり、共感できる、開かれた心、思いやりの心をはぐくむことです。それは、知的な学習によって身に付くものではありません。実際に人と人との触れ合いの中からはぐくまれるものです。何よりも、家族の人間関係を通して、おのづから身に付けるものです。

親が子供のために、家族のために、そして人々のために献身的に努力している姿を通して、思いやりの気持ちは子供たちに伝わります。

そして、そこではぐくまれた心は、家族から他の人々への思いやりの心となって拡がっていくに違いありません。

「一日一話」より

手三里

(てざんり)

『三』は、東洋医学でいう「天の数」で幸運の数を意味します。『里』という字



を分解すると田と土となり、稲とという意味を含んでいます。稲が食糧であることから転じて、胃腸の病気に効果のあるツボであること示しています。

場所は、手の平を上にして肘の内側の曲がり目から親指の付け根に出る骨までを線で結びます。その線を五分分し、肘から五分の一の所になります。

胃腸症状の他、歯茎や歯の痛み、顔の吹き出もの、肘の痛み、胸やけ、喉の痛みにも効果的です。

6月の定休日

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

『スマホ症候群』

電車に乗って車内を見渡すと一人の人は、ほぼ全員携帯をいじっています。中にはカップルなどでも各々で携帯をいじっています。このように携帯（スマートフォン）を長時間使用して下を見てることにより、肩凝りや首肩痛を始め、頭痛・不眠・腕の痺れなどの症状を起しやすくなります。

本来首の骨というには、横から見た時に前に彎曲している前彎（ぜんわん）した状態にあります。これが、長時間使用し下を向く事により、首が前傾し、首のカーブが失われ、真つすぐな状態になってしまう『ストレートネック』になります。

ストレートネックになると、5kg程度ある頭を支えている首への負担が大きくなり、首や肩の筋肉を緊張させ、様々な症状を引き起こします。特に女性は筋力が弱いために、ストレートネックになり易い傾向があります。

①スマホやパソコンの使用で首凝りや肩凝りを感じる ②パソコンを一日5時間以上使用している ③猫背である ④天を見ようとすると首に痛みや違和感がある ⑤目が疲れ易く、ドライアイになっている

このような症状がある方は、注意が必要ですから気がつけましょう。



院長の独り言

机に向って長時間もの書きしているだけでも、肩凝りや首痛の原因となります。そしてパソコンの普及とともに、動くのは指先だけとなり、明るい画面は目を刺激し、更なる肩凝りを起こさせます。最近の仕事だけではなく、家に帰っても休みの日もパソコンに向かう方が増えています。更には携帯電話の普及に伴い、唯一休めた移動時間までもが奪われ、目や首肩を酷使しています。冷静に考えてみれば、これだけの過酷な労働をさせて、目が疲れる・肩が凝るって当然ですよ。仕事をしている肩が凝るといのは「身体が疲れてきましたよ。そろそろ休ませて下さい」とサインを出しているのです。ただ仕事して「じゃあ今日は止めた」ってわけにはいきませんよね。ですから、せめてそんな時は、それ以外の時間くらいは身体を休ませてあげて下さい。ちなみに『スマホ症候群』というのは、医学用語ではなくて、俗称でしかありませんので、あしからず。

《連載》東洋医学講座

脈診(脈状診)

脈といっても、西洋医学においては数と圧を診る程度ですが、東洋医学においてはの脈は、速い遅いだけではなく、浮いてるだの沈んでるだの、硬いだの軟らかいだの、広がってるだの締まってるだの…と色々な事を診ていきます。

脈の診方は大きく二つに分かれます。一つは、表情を診るように脈の状態を診る『脈状診』、もう一つは拍動する異なった場所の脈の状態を比較する『比較脈診』があります。

『脈状診』とは、無病で健康人の脈を『平脈』とし、一呼吸に四回か五回拍動し、脈の形状も硬くもなく柔らかくもなく、太くもなく細くもなく、浮いても沈んでもなく、不整脈などもない脈の事を言います。と言っても一年中同じような脈ではなく、春には弦脈、夏には洪脈、長夏には緩脈、秋には毛脈、冬には石脈といった具合に、季節に応じた脈をする方が良いとされます。(各々の脈については別の機会にお話します)

この状態から現在どのように逸脱しているかによって、病気の原因を推察したり、身体の状態や予後の判定などを判断したりします。また、鍼の手法や治療法までも決めることが出来ます。

ちなみに脈の診方は下図のように、手首の内側の親指側の脈に、人差し指・中指・薬指の三本を置いて診ていきます。



医食同源

梅

中国では、古くから青梅を燻製して、乾燥させた「烏梅」が、下痢・嘔吐・食欲不振などの治療に利用されてきました。日本では梅干しや梅酒として食され、独特の酸味が身体の疲れを取ります。酸味はクエン酸・リンゴ酸・コハク酸などの種々の有機酸によるもので、中でもクエン酸が疲労回復に効果があるとされています。ウメはアルカリ性の食品で、疲労物質の排泄を促し、血液を浄化し、血管の老化も防ぎます。

執筆余話

まもなく6歳になる娘の歯が生えかわりのために抜けました。人生80年といわれる今の時代。10歳前後で生えかわって、残りの人生をその歯で生きていかなければならないと思うと、ますます大事にしなければなりません。

