



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。季節は7月となり、いよいよ夏本番ですね。七夕や海の日がある7月。他には納豆の日(7月10日)やスイカの日(7月27日)など、様々な記念日がありますが、その中の1つ、サラダ記念日をご存知ですか? 「『この味がいいね』と君が言ったから7月6日はサラダ記念日」という俵万智さんの短歌は、恋人に料理を褒めてもらった嬉しさを詠んだもの。ただ、実際に作ったのは唐揚げで、日付も7月6日ではなかったんだとか。また、こちらは江戸時代の川柳になりますが「生たまご 醤油の雲に きみの月」なんてものもあります。

「きみの月」の「きみ」は「黄身」のこと、つまり、卵かけご飯を食べる際に考えられた川柳です。こんな風に、食事に目を向けた素敵な詩歌は今も昔もありますが、そうした感性が光るのも、やはり「おいしく食事ができる」という前提があるからこそ。日々豊かな気持ちであるためにも、お口の健康にはしっかり気を使いたいものです。



こころあたたまるお話 管理人の横顔

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

松山下公園にはたくさんの猫が住み着いていた。ピクニックに来たカップルやウォーキングを楽しむ老夫婦などがエサを与え、可愛がる。タケルもそのうちの一人だった。



「おい! 猫にエサをあげるな!」
公園の管理人が叫んだ。タケルが猫たちに猫缶を与えていると、詰所から管理人が走ってきた。「ご、ごめんなさい…」
怯えるタケルを尻目に、管理人は猫缶をゴミ袋に投げ入れた。その荒々しい動きに、猫たちはあつという間に散り散りばらばらに。
「まったくもう。二度とするな!」
タケルは圧倒され、言葉を失った。遠くの木陰に目をやると、猫たちが心配そうにこっちを見ていた。

タケルはそんな管理人が大嫌いだった。

エサを与えて何が悪いのだ。
母親にそのことを話すと、意外な言葉が返ってきた。
「管理人さんは悪くない。あなたもそのうちわかるわよ」
納得がいかず、子供扱いされていることにも苛立ちを覚えた。



ある夜、公園のトイレの横で、顔に傷を負った子猫が毛を逆立てて威嚇していた。近くには管理人がいる。

「やっぱり…」
猫をいじめているところを写真に撮れば、管理人を辞めさせられる。カメラを構えたタケルに、管理人が声をかける。「きみ! あの部屋からバスタオルをとってきてくれ!」いつもの口調とは違っていた。タケルは言われた通り、バスタオルを持ってきて渡した。
「縄張り争いでやられたんだ。この辺りは猫が増えすぎた」猫にはテリトリーが決まっている。増えすぎると縄張り争いで子猫が犠牲になる。
必死になって子猫を手当てする
管理人の真剣な横顔に、タケルは自分の過ちを恥じた。
瞳に涙がたまる。管理人が無言で頭をなでると、タケルはせきを切ったように泣き出した。



あなたは
大丈夫？

高血圧、心臓病、糖尿病とも関係が...

潜在患者
300万人



睡眠時無呼吸症候群

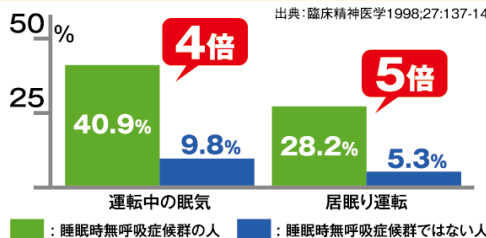


居眠り運転が **5倍!?**

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まってしまう病気。日中の眠気など、表にあるようなさまざまな症状を引き起こし、居眠り運転の原因にもなるなどその影響は深刻です。

◆ 運転中の眠気・居眠り運転の経験割合

出典：臨床精神医学1998;27:137-147



主な症状



日中、強い眠気に襲われる

起きた時に
すっきり起きられず、
熟睡感がない



潜在患者数は300万人ともいわれ、気づいていない方もたくさんいらっしゃいます。高血圧をはじめとするさまざまな生活習慣病とも関わっていますので、寝覚めの悪さや日中の眠気などの症状に心当たりのある方は、ぜひ受診されることをおすすめします。



高血圧・心臓病・糖尿病

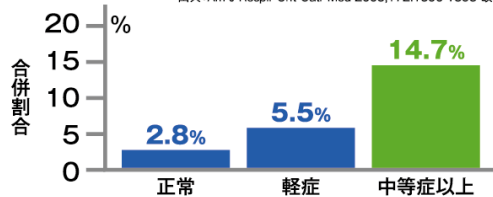
などの生活習慣病にも影響が!

実は眠気だけが問題ではありません。睡眠時無呼吸症候群の症状が重くなると、脳卒中・脳梗塞発症リスクが3.3倍、高血圧のリスクが2.89倍、不整脈(心房細動)の発生頻度が4倍以上、さらに糖尿病リスクも高まるという報告もされており、全身疾患とも密接な関係があります。



◆ 睡眠時無呼吸症候群の症状と糖尿病合併割合

出典：Am J Respir Crit Care Med 2005;172:1590-1595 改変



治療について

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まってしまう病気。日中の眠気など、表にあるようなさまざまな症状を引き起こし、居眠り運転の原因にもなるなどその影響は深刻です。

1 就寝時に CPAP と呼ばれる空気が送られてくる鼻マスクをつける方法



2 就寝時にマウスピースをつけて気道を広くする方法(歯科で対応できる場合もあります)



3 外科的手術による方法

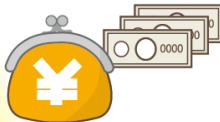
海外旅行保険が利かない!?

渡航先での病気などに備えて、海外旅行保険に加入される方が多いとは思いますが、実は、その補償対象に「歯科治療」は含まれていないことがあります。補償内容を確認し、対象外であれば追加で加入する必要があります。



健康保険が使えても高額

海外で歯科治療を受けても、帰国後に日本の健康保険を使った請求ができます。しかし、手続きが面倒で、しかも支給されるのは「日本で同じ治療をした場合の相当額」のみ。海外は治療が高額になることも珍しくないため、自己負担額が大きくなる場合があります。



海外なのでいろいろ違う!

現地では日本と医療水準が異なる場合があります。「日本なら抜かずに治せたのに、抜歯になってしまった」なんてことも。また、言葉が通じないので意思疎通もしにくく、さらに、国や地域によっては病院不足で予約すらできない…。などなど、他にも予測できないリスクがたくさんあります。



せっかくの海外旅行。歯が痛くて楽しめなくなったら台無しです。少しでも痛む人はもちろん、今は痛みがない人も、歯は突然痛むこともありますから、海外渡航の予定がある場合は余裕をもって早めにチェックしておきましょう!



しておこう!

歯科健診

& 治療

を

海外渡航前に

夏休みの計画と一緒に!



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

まちがい探し!

「海水浴」





材料 (4人分)

牛乳(常温) …400ml
生クリーム(常温) …200ml
粉寒天 …5g
砂糖 …大さじ 5

トッピング

桃 …1 個
キウイフルーツ …1/2 個
レモン汁 …小さじ 1

MEMO

寒天は歯の健康に
欠かせないカルシ
ウムが豊富! 大人も子供も
みんなで楽しめる爽やかな
夏のデザートです

作り方

- 鍋に牛乳と粉寒天を入れて中火にかけ、一旦しっかり沸騰させる。火を弱め、焦がさないように2分程木べらでかき混ぜながら寒天を完全に煮溶かす。砂糖を加え、溶けたら火を止める
- 1の粗熱がとれたら生クリームを入れてよく混ぜ合わせる
- 水でぬらした容器に2を入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- 桃とキウイの皮をむく。桃は食感が残る程度に粗みじん切りにし、レモン汁を合わせておく。キウイは1cm角程度の角切りにする
- 3が固まったら4をトッピングして、完成!

★粉寒天はしっかり沸騰させて煮溶かしましょう!
★お使いの粉寒天のパッケージの分量に従ってください

診療スケジュール

7月

日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2	3	4 午後休	5	6	7
8 休診	9	10	11 午後休	12	13	14
15 休診	16 休診	17	18 午後休	19	20	21
22 休診	23	24	25 午後休	26	27	28
29 休診	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1 午後休	2	3	4
5 休診	6	7	8 午後休	9	10	11 休診
12 休診	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休診	20	21	22 午後休	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	

診療時間

午前: 9時 ~ 12時30分 (初診最終受付 12時)
午後: 15時 ~ 19時30分 (初診最終受付 19時)
土曜午後: 14時 ~ 17時 (初診最終受付 16時30分)



医院からのお知らせ

睡眠時無呼吸症候群の人に多くみられるのが、寝ているときのいびきです。寝ているときに出るいびきは、自分ではなかなか気づかないので、心当たりのある人はご家族に聞いてみるのもよいでしょう。

日本では、7月のことを「文月(ふみつき)」と呼ぶ時代もありました。文月という名前は、七夕の短冊に記す書の上達を願ったことに由来するのが有力だといわれています。近年は、電子メールでのやり取りが主流になりつつありますが、織姫と彦星のように、大切な人に自分の文字で思いを伝えるのも趣深いですね。

タニダ歯科医院



スマートフォン フェイスブック

ご予約は 外来専用 * 0797-61-2000

訪問専用 * 0120-118-120 (フリーダイヤル)

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

ホームページは YAHOO! Google で検索 西宮市 タニダ歯科