



豊かな食生活で豊かな人生を！

タニダ歯科医院



カンガルー通信



こんにちは。院長の谷田です。温風至（あつかぜいたる）という言葉をご存知でしょうか。七十二候で7月7日～11日頃を指す言葉です。言葉通り、熱をはらんだ風が本格的な夏の訪れを知らせてくれる時期ですね。例年は海や山に遊びに行ったり、親せきと会ったりと楽しい季節ですが、今年はコロナウイルスの影響で思うように出かけられないことも多いかと思います。さらに、オリンピック・パラリンピックなど、様々な大会やイベントが中止になってしまい残念ですが、来年にはかけがえのない私たちの日常が取り戻せるように、一人ひとりができることを継続しましょう。

まずは手洗いとうがいの徹底。そして欠かせないのが歯みがきです。菌やウイルスが入ってくるお口の中を清潔に保つことで、粘膜の防御機能が正常に働きます。歯だけでなく、全身の健康を保つためにも効果的ですので、家にいる時間が長い分、歯みがきをいつもより丁寧にしてみてくださいね。



こころあたまのお話

暑中見舞い

～今月のこころあたまのお話を紹介します～

ポポン、とスマホが鳴る。ちかちゃんからだ。

「今何してる？ひまだよ～」という短いメッセージに、雨の絵文字がついている。小学生最後の夏なのに、今年はなかなか梅雨が明けない。

「スマホばかり見ないの」

私がちかちゃんに返事を打っていると、突然後ろからお母さんの声が出て、スマホを取り上げられた。返してよ、と振り向くと、スマホの代わりにハガキを渡された。

「はい、みゆきにおばあちゃんからハガキ。暑中見舞いだって」

「ねえ、スマホ返してよ。ちかちゃんに返事しなきゃ」「はいはい。いいけど、おばあちゃんにもお返事書きなさいよ」

思わずため息が出た。おばあちゃんは大好きだけど、ハガキを書くのは気乗りしない。



私は不器用で、どうしても字が大きくなってしまふ。いつも紙いっぱいになって、それが不格好で恥ずかしかった。

「変な気を使わないで自分なりに、丁寧に書けばいいの」

私の心を見透かしたようにお母さんが言う。

「でも私の字を見たら、おばあちゃんががっかりするかも」

「そんなことないよ。よく見てごらん。みゆきの字とおばあちゃんの字、そっくり」

そう言われてもう一度ハガキを見ると、驚いた。確かに似ている。おばあちゃんも大きな字で、ハガキいっぱい書いてあった。

「本当だ！え、なんで？」

「みゆきのおばあちゃんだからね」

おばあちゃんから字を習ったわけじゃないのに、不思議。眺めていると、おばあちゃんは「私のおばあちゃん」なんだなって、だんだん嬉しくなってきた。

「ねえ、お母さん。新しいハガキある？」

私の字が似ていること、返事を書いたらおばあちゃんも気づくかな。さっきまであんなに自分の字が嫌いだったのに、今はハガキを書くのが楽しくなっている。



新型コロナウイルス

薬はいつできる?

猛威を奮っている新型コロナウイルスですが、薬の開発はどうなっているのでしょうか？そこで、ウイルスに対抗するための薬の開発と、それにかかる時間についてご紹介したいと思います。

抗ウイルス薬の開発は難しい！



感染症は主に「細菌」または「ウイルス」によって引き起こされます。細菌による感染症といえば、歯科でもおなじみの歯周病や、O157・ペスト・コレラなどがあります。一方ウイルスは、新型コロナウイルスのほか、インフルエンザやSARS・MERSなどがこれに該当します。**ウイルスによる感染症は、細菌に比べ治療薬を作るのが非常に難しい**とされており、実はSARS・MERSの抗ウイルス薬も開発できていません。細菌は細胞を持った「生き物」ですが、ウイルスには細胞がなく「生き物ではない」と言われることもあります。生き物であれば弱点が見つけやすいのですが、**ウイルスはその大きさからして細胞の100～1000分の1と非常に小さいものがほとんどで、構造も単純すぎて弱点を見つけることが難しい**のです。そのため抗ウイルス薬は、開発までに数年はかかるのが一般的と言われています。

ワクチンも安全に使用するには時間がかかる！

的に体内に入れ、**あらかじめ免疫を作るためのもの**です。もちろん、ウイルスを体に入れるわけですから、様々なリスクが伴います。そのため、安全性と有効性を確認するには大規模な臨床実験が必要となり、開発から接種までには年単位の長い時間が必要になると言われています。



今すぐに効果のある薬を! 「ドラッグ・リポジショニング」

抗ウイルス薬もワクチンも、その開発には膨大な時間がかかります。そこで、いま急がれているのが、**すでに存在している薬を新型コロナウイルス治療薬へと転用**することです。これを「ドラッグ・リポジショニング」と言います。今のところ、新型インフルエンザ用に開発された「アビガン」をはじめ、エボラ出血熱治療薬「レムデシビル」な様々な薬が世界中で試験され、すでに承認されているものもあります。当面の間はこうした薬の転用によって闘っていくことになり

やはり基本は 自己防衛!

新型コロナウイルスに効果がある薬が見つかったとはいえ、100%重症化を防げるわけではありません。そして、とても苦しい病気とされています。つまり「**自己防衛**」が**これまでどおり大切であることに変わりありません**。手指の消毒をしっかり行い、3密(密閉、密集、密接)を避けて生活をする。そして、お口のケアも感染症の予防にはとても効果があります。また、私たち歯科も、院内での感染が起きないように、万全の対策をしてみなさんの治療にあたっています。痛みがあるときなどは、**無理に我慢せず、どうぞ安心してご来院ください**。



がんばって乗り切ろう!

いずれ私たちは、必ずこの新型コロナウイルスに打ち勝つ方法を見つけ出します。それまでの間、自分と自分の大切な人を守るよう、できる限りの対策をしっかりと、みなさん一緒にこの苦難を乗り越えましょう。



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! 「線香花火」



歯に良い

お料理レシピ

— recipes —

枝豆と干しえびの豆腐ハンバーグ

材料 (4人分)

- ・木綿豆腐600g
- ・枝豆150g
- ・にんじん1/3本
- ・干しえび20g
- ・乾燥ひじき大さじ2
- ・塩少々
- ・片栗粉小さじ1
- ・サラダ油大さじ1

<おろしあん>

- ・大根300g
- ・★白だし大さじ4
- ・★酒大さじ4
- ・★みりん大さじ4
- ・水溶き片栗粉適量

MEMO 木綿豆腐・干しえび・ひじきはカルシウムが豊富に含まれており、この1品で一日に必要とされるカルシウムのうち1/3以上を摂取できます。とうもろこしなど、夏野菜を添えて食欲の落ちる時期もモリモリ食べましょう。

作り方

1. 木綿豆腐は重しをのせて水気を切る。
2. 枝豆はたっぷりのお湯で茹で、そのままざるに空けて冷ましたら、さやから豆を取り出す。
3. にんじんは千切りに、大根はすりおろす。ひじきは水で戻す。
4. 干しえびはフライパンでから煎りする。
5. ボウルに豆腐、枝豆、にんじん、干しえび、ひじき、塩、片栗粉を入れ混ぜる。
6. ハンバーグの形にし、油を熱したフライパンに入れ、両面弱火で焼く。
7. 鍋に★の調味料と大根おろしを水分ごと入れ、中火にかける。
8. 鍋の中が沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、6.の上につけて完成。

豆腐はしっかり水切ることで、崩れにくくフワフワな食感に。干しえびはから煎りするひと手間で香ばしく、たんぱくな豆腐メニューにもしっかり旨味をプラスしてくれます。

診療スケジュール						
2020年 7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1 午後休	2	3	4
5 休	6	7	8 午後休	9	10	11
12 休	13	14	15 午後休	16	17	18
19 休	20	21	22 午後休	23 休	24 休	25
26 休	27	28	29 午後休	30	31	
2020年 8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休	3	4	5 午後休	6	7	8
9 休	10 休	11	12 午後休	13 休	14 休	15 休
16 休	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休	24	25	26 午後休	27	28	29
30 休	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

◆◆夏季休診のご案内◆◆ 8/13(火)～8/15(木)

新型コロナウイルス感染予防のため、いつもより家にいる時間が長いということは、それだけ家族と過ごす時間が増えるということ。コミュニケーションが増えるのも喜ばしいことですが、普段は見ることのない仕事や家事、勉強をする姿は新鮮ですね。頭ではわかっているもつつい「当たり前」になっている家族の労働や頑張り。これを機会に家族の絆がさらに深まるといいですね。

過去に世界中を震撼させたSARSやMERSの終息は、基本的な予防を徹底したことによるものです。みなさん一人ひとりの行動が世界を救うといっても過言ではありません。一刻も早い新型コロナウイルスの終息を目指しましょう。

タニダ歯科医院

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**



スマートフォン