



口福のすすめ

発行/パークサイドデンタルクリニック 〒854-0062 諫早市小船越町1084-2
☎0957-35-1222 ホームページ <http://m-pdent.com> Eメール info@m-pdent.com



紅葉が見頃を過ぎると、少しずつ冬の気配を感じますね。さて、最近「普段よく目にしていた鳥や虫、小動物を見かけなくなった」といったことはありませんか？もしかすると、冬眠に入ったのかもしれませんが。今回は、そんな動物たちの冬の生活スタイルの一つ、冬眠のお話しをしたいと思います。冬眠する動物は、魚・虫・爬虫類・両生類・鳥・哺乳類と、どの種類にもいます。でも、鳥が冬眠するなんてあまり聞きませんよね。鳥の体は飛ぶために進化していて、エネルギーをためておくことが苦手です。それに鳥は飛ぶことができるので、今いるところで冬を越すのが難しいなら、より過ごしやすい土地へと移動することもできます。そのため鳥は冬眠しないと考えられていたのですが、アメリカにいるブアーウィルヨタカという鳥は、3ヶ月間岩の割れ目などで冬眠することがわかっています。今のところ冬眠が確認されている鳥類はこの鳥だけだそうです。冬眠というと春になるまでとにかく眠っているようなイメージもありますが、普段の眠りと冬眠の眠りはちょっと違います。魚や虫や爬虫類、両生類といった変温動物は、気温が下がる冬は体温も自然に下がります。そうすると動きたくても動けません。つまり、変温動物の冬眠は、眠っているというよりも極端な不活発状態なんです。一方、恒温動物の哺乳類は、体温や心拍数を極端に下げ、超省エネモードで寒さをやり過ごしています。例えばリスの体温は、なんと5度まで下がるのだとか。冬眠する哺乳類は、クマをのぞくとほとんどが草や虫を食べる体の小さい種類です。草が枯れ、木の葉が落ち、虫も減る冬の間、食べ物を探して動き回るのは大変で、捕食者にも簡単に見つかってしまいます。体を超省エネの状態にして、安全な所にこもった方が、生き残る確率が高くなるのです。なんと、冬眠前は50%程度の生存率が、冬眠中は95%まで上がるそうです。しかも冬眠中は細菌などに対する抵抗力が上がり、寿命が延びるという報告もあるとか。冬眠は、動物たちの生き残り大作戦といえそうです。残念ながら人間は、布団にこもって冬眠するわけにはいきません。せっかくだから寒さを逆手にして、冬ならではの楽しみを満喫しましょう。



楽しく学べる！ 歯とお口のクイズ



寝ている間、お口の中の細菌は何倍に増えるでしょう？

お口の中にはむし歯や歯周病の原因となる菌をはじめ、さまざまな細菌が住んでいます。特に就寝中は唾液の分泌量が少なくなるため、細菌の数が増殖してしまいます。

では、就寝中の細菌の数は、起きている時と比べて何倍に増えるでしょう？

1

10倍

2

20倍

3

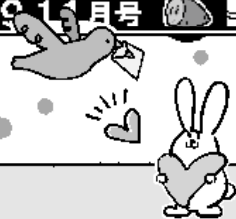
30倍



あなたはわかりますか？「答え」は他のページをご覧ください。



～季節の健康メモ～



やくぜん おんがく 薬膳の知恵を取り入れた「温活」のススメ

気温が低くなるにつれて気になるのが、体の冷えです。特に女性は冷え性の方が多く、手足が冷たくて眠れないとか、冷えが原因の肩こりに悩まされている方も少なくありません。そんな方は、毎日の食生活に薬膳の知恵を取り入れてみてはいかがでしょうか？ そこで今回は、薬膳を使った「温活（体を温める取り組み）」をご紹介します。

薬膳とは？

そもそも薬膳とは、「**薬食同源**」（薬を飲むことと食べものを食べることは同じくらい大切）という、中国古来の考え方に基づく中国発祥の料理です。健康維持や長寿、未病の改善を目的としたもので、すべての食べ物は**五味**（酸味・苦味・甘味・辛味・塩味）と**五性**（熱性・温性・平性・涼性・寒性）の特性を持つと考えられています。

温活には五性に注目！

温活には薬膳の中でも、五性に注目してみましょう。体が冷えている時は温性や熱性の食べ物を摂り、涼性や寒性は避けるようにしてください。ただし、冷え性だからといって温性や熱性の食べ物ばかり摂り続けるのも良くありません。体の調子が整ったら、体を温める食べ物と冷やす食べ物を組み合わせる平性に保つのが理想的です。

- 熱性** 体を極端に温める食べ物。風邪で悪寒がする時に有効。
- 温性** 体を温める食べ物。新陳代謝を高める働きがあり、貧血や冷え性の人におすすめ。
- 平性** 体を温めも冷やしもしない食べ物。滋養強壯の効果がある。
- 涼性** 体を冷やす食べ物。血圧の高い人、のぼせやすい人におすすめ。
- 寒性** 体を極端に冷やす食べ物。炎症を抑えたり鎮静作用がある。



五性で分類した食べ物の一例

では、具体的に五性で分類した食べ物の一例をご紹介します。体調に合わせて食事に取り入れてみましょう。

- 熱性** 唐辛子・山椒・シナモン・コショウ・干したショウガ・酒 など。
- 温性** 鶏肉・羊肉・あじ・いわし・鮭・もち米・ニラ・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・桃・栗・酢・黒砂糖 など。
- 平性** 豚肉・牛肉・うなぎ・いか・たまご・うるち米・大豆・ジャガイモ・ニンジン・キャベツ・しいたけ・ブドウ・イチジク・米・黒ゴマ・はちみつ・牛乳 など。
- 涼性** 豆腐・小麦・そば・ほうれん草・白菜・レンコン・キュウリ・ナス・梨・緑茶・ウーロン茶 など。
- 寒性** カニ・ハマグリ・マト・スイカ・バナナ・ゴーヤ・わかめ・昆布・柿・バナナ・メロン・白砂糖 など。

環境にやさしいお財布にうれしい エコな暮らしのアイデア



あなたの暮らしは環境にやさしい？
「エコ度チェック」

今回は、あなたの暮らしのエコ度をチェックしてみましょう！

- テレビを見ていない時は消している。
- 誰もいない部屋の電気は消している。
- 冷房は28度、暖房は20度を目安にしている。
- 歯をみがく間は水を止めている。
- シャワーヘッドを節水タイプにしている。
- シャンプーとリンスは適量を使用している。
- 冷蔵庫は壁から少し離して設置している。
- 冷蔵庫は詰めすぎず、冷凍庫は詰めて食材を入れている。
- 食器についた汚れは拭き取ってから洗っている。
- 食器洗いの時は洗剤を使いすぎない。
- 賞味期限切れや料理の作りすぎなど食品ロスには気を付けている。
- 殺虫剤などの化学物質は、使いすぎないようにしている。
- 買い物の際はマイバックを使用している。
- 自宅では使い捨ての割りばしやスプーンは使用しない。
- 日頃からマイボトルを持ち歩いている。



チェックの
数で診断！



1～5個

エコ度は低めです。もう少し環境にやさしい暮らしを目指しましょう。

6～10個

エコ度はまあまあです。あと2～3個、エコな取り組みを始めてみては？

11個以上

エコ度は高めです。家族みんなで取り組めるよう、広めてみましょう。

糖尿病は血管病

「人は血管とともに老いる」

血管が若々しければ人は老いず、血管が老いれば体も衰える。

血管の老化を加速させるものが糖尿病

糖尿病は全身の血管老化を加速させる病気であるが、その場所によりさまざまな合併症を誘発する。

しめじは糖尿病患者だけ。

えのきは糖尿病じゃなくても

発症することもある。



第6の糖尿病合併症「歯周病」

歯周病が悪化すると、嫌気性菌を主体とした感染が起こり、免疫細胞から炎症性サイトカインが分泌される。歯や歯肉は豊富な血管網で裏打ちされているため、歯周病によりひとたび出血が起これば菌体成分や菌体外毒素、炎症性サイトカインなどが、血流に乗って全身を巡ってしまう。

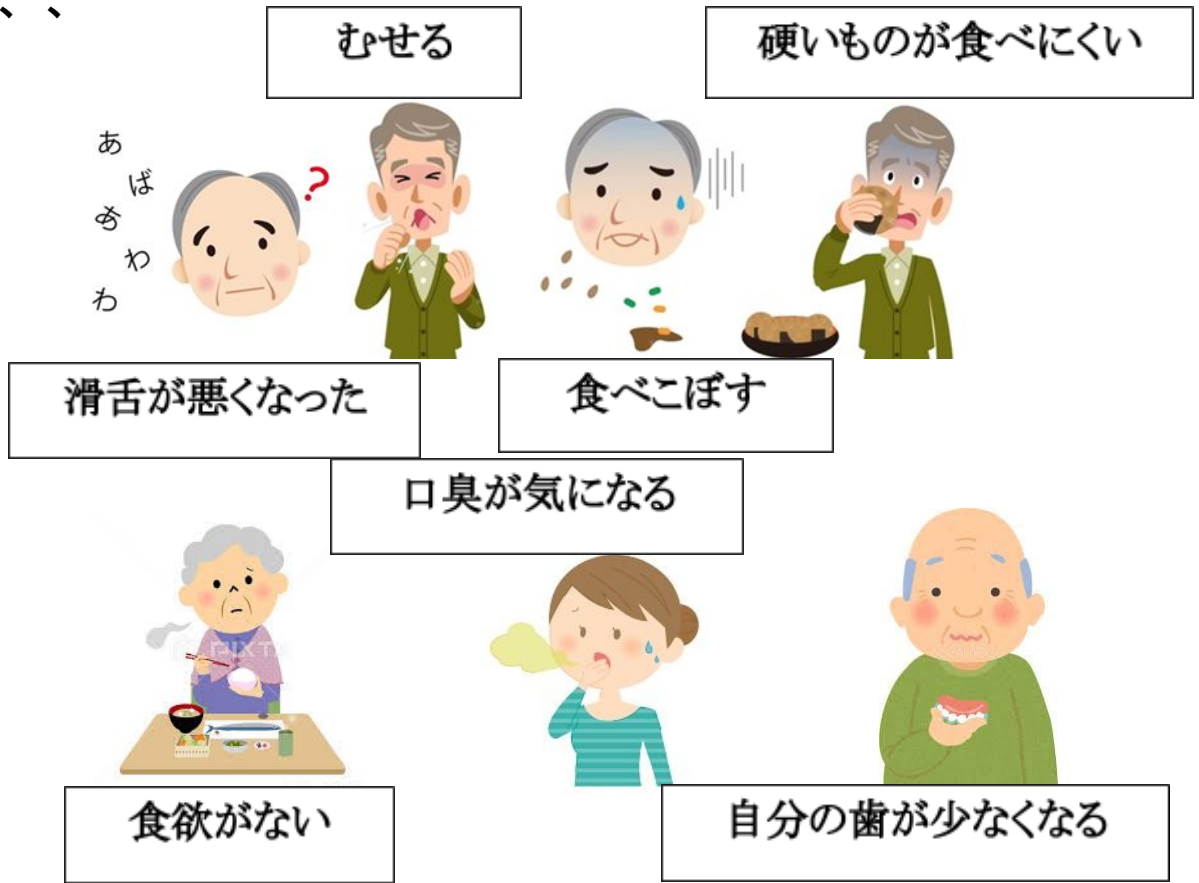


歯とお口のクイズ 答え

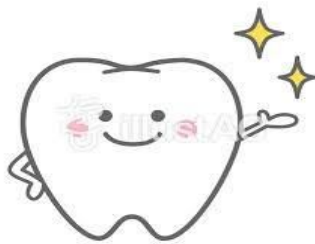
3 30倍

寝ている間は細菌がいっぱい！ お口のトラブル予防のため、寝る前の歯みがきは特に念入りに！

こんなお口の変化があったら**オーラルフレイル**かも、



このようなお口のささいなトラブルを**オーラルフレイル**といいます。
オーラルフレイルとは、加齢とともに口腔機能が弱まることを意味します。
放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、**要介護状態**
寝たきり状態となるリスクが高まってしまいます。



オーラルフレイルの予防・改善のためには
「お口のケア」が重要です！
定期的に歯科医院に通ってください😊