

丸子歯科 アンチエイジングクラブニュース

平成25年3月発行

今年も、丸子歯科ではスタッフ一同力を合わせて、みなさまに笑顔をお届けできるよう頑張っていますので、よろしくお願いいたします！

院長のアレルギーとの戦い その1

先日、猿投農林高校の保健指導委員会に学校歯科医を担当させていただいている関係で参加しました。最近の高校生の病気の種類の頻度を見て、改めて驚いたことがあります。それは、「アレルギー疾患の多さ」です。

病気の7割位がアレルギーなのです。

私の高校時代には、インフルエンザやケガはあっても花粉症はほとんど騒がれることもなく、私自身もアレルギーではなかったと思います。いかにアレルギー疾患が増えているかを実感した日でした。

一年程前のこの紙面で私がアレルギーで苦しんでいる

ことをお伝えしたところ、多くの方から、

「先生も大変ですね」というあたたかい言葉をいただきました。

ありがとうございました。

その話題を話している時に次のような質問も数名の方からいただきました。

「先生も色々やっているみたいだけど何か効果はありましたか？」

今回は、アンチエイジングと少しはなれるかもしれませんが、しかし、健康を維持することがアンチエイジングにもつながります。多くの方がアレルギーに不安を持っておられると思いますので、少しでもヒントになればと思い、この2年間で私が取り組んだことを日常生活や食べ物など3回に分けて報告させていただきます。

今回は、日常生活編！

1) シャンプー、液体石鹸はしっかり洗い流す。

これは、合成界面活性剤（発泡剤）が皮膚粘膜を保護するバリア機能を減らし、アレルギー成分を体内に侵入しやすくするといわれているからです。主婦の方が食器洗剤で手荒れが多いのはこのためです。歯磨剤にも入っていますので、含有量の少ないものをおすすめしています。

2) 床のワックス、芳香剤をなくした。

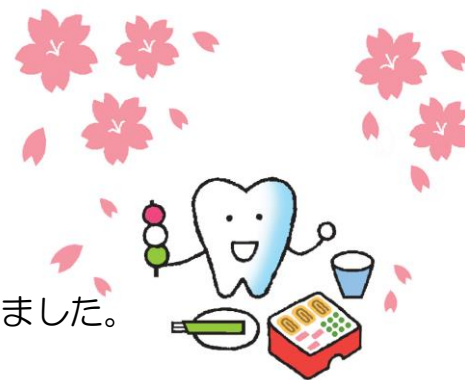
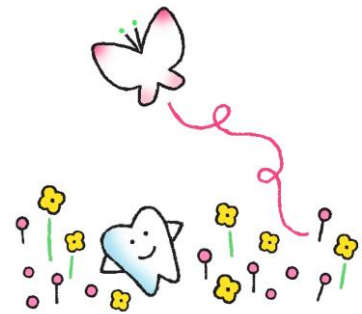
3年前に、床のワックスを塗り直した時、一週間ほど激しい喘息と息苦しさにおちいりました。全部はがしてもらったら、なんとか落ち着いた経験があります。意外と体調不良の原因になっているかもしれません。

3) 空気清浄機をつける

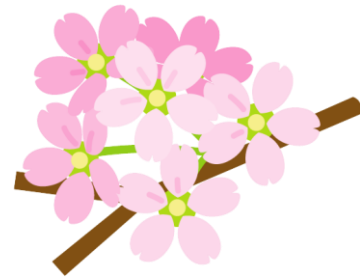
まずは原因物質のひとつである花粉をなくすることが一番近道なので治療室、自宅に空気清浄機が合わせて5台動いています。待合室の上にもエアコンにまじって大型のものがついています。ストーブも石油やガスを燃やすタイプをなくしました。

「一度アレルギーを起こしたら治らない」「一生、薬を飲み続けなければいけない」という生活はできれば一緒に脱出したいと思っています。2年前までとてもアレルギー症状に悩まされていましたが、この一年半位全く症状が出ていません。「自分の健康は、自分で守れたらいいな。」という目標に向かって、いい方法を一緒に探していきましょう。

もし、とっておきの情報がありましたら、来院時にでも教えて下さい。



ダイエットでアンチエイジング



こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回も前回に続いてアンチエイジングに役立つ情報をお伝えします！

前回のステップ1の「歩き方をちょっと変えること」と、ステップ2の

「呼吸法をちょっと変える」方法をためしていただけただけでしょうか？

続けていくとお腹が引っ込んでいくんですよ！

今回のステップ3～4は家の中で気軽に出来る内容ですので、

アンチエイジングと歯周病予防の為に是非取り入れてみてくださいね。

(文 宮崎)



おすすめの本 「置かれた場所で咲きなさい」

著者 渡辺 和子 幻冬舎



この作者はどんなにマイナスなことでもプラスに考える方です。落ち込むことは悪いことではないけれど、考え方自体をこの作者のように変えることができれば、きっと今より充実した生活が送れそうな気がしました。

そして、何事も前向きに考えるようになり、人に感謝すること、人を許すことが必要なことも本を読んで感じました。

「咲くということは、仕方がないと諦めることではなく、笑顔で生き、周囲の人々も幸せにすることなのです。」

という文があって、今自分が置かれている所が自分の居場所だと思って、そこで出来る事を精一杯頑張りたと思いました！

他にも心に残った言葉が、

「結果がよかった時は、人の功績に。悪かった時は、自分が悪者となる」

「毎日を「私の一番若い日」として輝いて生きる」

「何もできなくていい。ただ笑顔でいよう」

などなどいい言葉が満載です。

モチベーションが下がっている時や悩みがある時読んでみてください！

現在76万部のベストセラーです。心に響く一冊です。

(文 大鹿)

