



本格的な夏の到来です。室内で仕事をしている私は、普段は、ほとんど汗をかくことがありません。でも、休みの日には、極力、屋外で汗をたっぷりとかくようにしています。身体の中の老廃物は、汗からも排出されるのですから。沢山排出しておかなければ・・・新陳代謝が衰えてくると、末端の汗腺からの発汗がにぶくなってくるのだそうです。そして、だんだんと、「たまのような汗」ではなく、「じわーっとした汗」をかくようになるのだそうです。当然、染み出るようなじわーっとした汗よりも、あふれるような汗のほうが、老廃物の排出も多くなるわけです。

たっぷり汗をかいて、シャワーをあびて「気分爽快」になる、これも夏ならではの楽しみのひとつです。



### 『痩せ』は要注意！



長いことダイエットブームが続いていますよね。特に夏になるとその傾向は顕著になります。日本人は欧米人に比べると『肥満』の比率は明らかに低いのに何故こんなにも、みんなが「痩せたい」と思うのでしょうか。

先日、ある週刊誌で『究極のダイエット特集』として、『小顔になるために奥歯を2本抜きました。これで顎のラインがすっきり、痩せたい』という記事があり、びっくりしました。生きていくために小さいけど大切な器官である歯をわざわざ抜いてしまうなんて、身体にこれから及ぼすであろう悪影響も考えずに、



そんな選択をするなんてびっくりでした。この話が本当のことなら、ふだんから、なるべく患者さんの歯を残しながら治療しようと努力している私には、そんな理由で抜歯した歯科医師が存在することのほうがびっくりですけれど。これは、極端な話なのかもしれませんが、こんな記事が載るほど『痩せたい』とおもっている人は多いのかもしれない。

確かに、『太り過ぎ』は、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病になりやすいのでよくありません。でも、年齢がすすむにつれ、『痩せすぎ』のほうが問題になることが多いのです。

もちろん、体型には個人差がありますから、一概に痩せていることが悪いとはいえませんが、痩せているということは、体脂肪が少ないわけですから、身体に蓄えが少ないということです。栄養の貯金が少ないということです。蓄えがあれば、ちょっと風邪をひいたとか、口内炎ができたとかいう小さなトラブルを乗り越える余裕が身体にあるのですが、蓄えがないと小さなトラブルが原因で重症化しやすいのです。

加齢に伴い、身体の活動量が減ってきますし、基礎代謝が低下します。したがって必要なエネルギーも減ります。一方で消化管の栄養の吸収能力も低下しますから、効率よく栄養をからだに取り込むことができなくなります。したがって蓄えが必要になってくるのです。

現在肥満度を判定する国際基準として『BMI』(=体格指数)がもちいられています。

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$   
肥満や痩せを原因とする病気にかかりにくく、長生きできるとされる数値は「22」です。また、BMIをもとにした肥満の判定を下記に示します。

| BMI       | 判定       |
|-----------|----------|
| 18.5 以下   | 低体重      |
| 18.5 ~ 25 | 普通体重     |
| 25 ~ 30   | 肥満 (1 度) |
| 30 ~ 35   | 肥満 (2 度) |
| 35 ~ 40   | 肥満 (3 度) |
| 40 以上     | 肥満 (4 度) |

みなさんの BMI はどうでしたか？肥満でなければ無理なダイエットなどに固執しないようにしましょう。低体重ならば、加齢に備えての蓄えをしていかなければなりませんよ。

ご意見はこちら



## 入れ歯のお休み



「今度、友達と旅行に行くのですが、自分が入れ歯だとみんなにしられたくないのです。2、3日ならつけたまま寝ても大丈夫ですか？」と、不幸にして 50 代で部分入れ歯になってしまった患者さんに聞かれました。

夜間就寝時に義歯をはずしておく理由は、義歯の汚れと残存歯の清掃に加えて、1 日中義歯を装着して疲れたはぐきを休ませることにあります。どんなに調子のよい義歯でも、口の中ではあくまでも「異物」ですから、そのストレスから解放しあげることが大切です。

しかし、友人との旅行などでは、義歯を徹底的に清掃するのはなかなか難しいことでしょう。義歯の清掃は洗面所などで簡単に短時間でやれる程度でよいと思います。このことをあまり深く考えて楽しみな旅行も味気ないものになってしまうのは、別の意味でのストレスになりかねません。

義歯の状態にもよりますが、普段きちんと清掃されたものであれば、義歯を装着したまま就寝されても問題はないでしょう。極端に神経質にならずに、たまにはちょっと手を抜くのも、義歯と上手に付き合っていくのにはよいかと思えます。

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

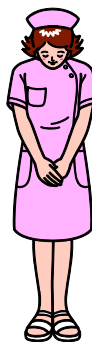
ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>



## お知らせ



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

## 編集後記

あちらこちらで、夜空を焦がし、人の心を引き付ける『花火大会』が開催される時期になりました。紀元前、中国で使われていた火薬が 14 世紀にローマに伝わり、その後、王族を楽しませる花火が生まれたそうです。日本で最初の花火は、徳川家康の時代だそうです。そんな歴史も考えながらめると、また、違った感動があるかもしれません。

**8月14日(日)~8月18日(木)**

上記期間を夏季休暇とさせていただきます

なお、休診期間中に万一の場合は、『江戸川区歯科医師会館内 休日歯科応急診療所』に電話で診療を申し込んでください

TEL:03-3672-8215

住所：江戸川区東小岩 4 - 8

ほしば歯科医院ニュースレター 第 56 号  
発行日 2005 年 8 月 1 日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司