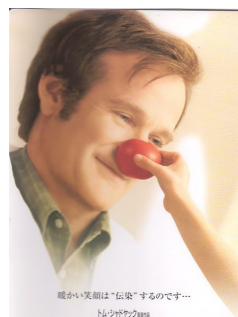


ちょっと一息

時には本や映画などで、生きるヒントを得ることもあるかと思えます。芸術の秋。心温まる映画をご紹介します。

映画紹介① ～パッチ・アダムス PATCH ADAMS～



ロビン・ウィリアムス  
パッチ・アダムス

1998年 アメリカ映画

スタッフ  
監督：トム・シャドヤック

キャスト  
ロビン・ウィリアムス  
ダニエル・ロンボン  
モニカ・ポッター  
ボブ・ガントン

<ストーリー>

主人公の名前はハンター・アダムス。アダムスは、不安定な毎日を送り、ある日自殺未遂を起こす。その後入った精神病院で様々な人々と付き合っていく中で、彼は「人を助ける」事をしたいと思うようになる。病院を退院し「医者」になることを目指し、名門の学校に入学。ハンター・アダムス＝パッチ・アダムスとして、自分の理想とする「患者の立場に立つ治療」の大切さを伝えていこうとする。

<一言>

好きな映画作品として、すぐに頭に浮かぶ作品の一つです。パッチ・アダムスは実在する人物ですが、ロビン・ウィリアムスの演技が見事です。実際の医療の現場で見受けられそうな風景であったり、アダムスの思想に共鳴する人もいれば、風変わりな彼を脅威と捉えている人、現実と理想との葛藤といったものが上手く描かれています。特典映像ではアダムス本人が出ていて、「自分の夢を社会に反映させようとする人を鼓舞するような映画を作りたいかった。」と述べています。確かにこの作品を見て、自分も何か出来ることはないかと考えた人たちが実際にいたのではないのでしょうか。それに加えて、役者さんの演技が自然で、見ていて心が温かくなります。精神病院に入院している時、彼が人を助ける仕事をすると決意するきっかけになったある出来事。医学生になってからの小児科病棟の中での事。そしてある入院患者の夢を叶えたりするなど、子供から大人まで、患者と心を通わせていくシーンは、この映画の見せ場でもあります。本当に納得が出来ると思います。さらに、複数の医師と医学生に向かって主人公が訴えた言葉。印象に残るシーンです。すばらしい映画ですので、機会があれば是非観てください。

(ひむか薬局はまご店 甲斐)

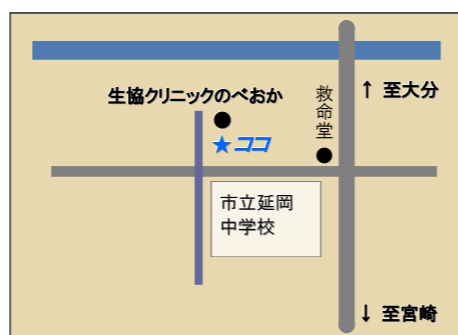
薬局紹介 ⑭

今年の1月にオープンしました。広めの待合室には、季節に応じた飾り付けや、様々なジャンルの本を置いています。健康に関するものや、生き方や写真集など。貸し出しも行っていますので、近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



「はまご」は地名「浜砂」です。

ひむか薬局はまご店



ひむか薬局 はまご店 電話 0982(20)7117  
宮崎県延岡市浜砂1丁目5-3 FAX 0982(20)7118

特大アンパンマンも待っています♪ (廣本)

◆編集：ひむかの風 編集部

◆ひむかメディカルでは、薬剤師(常勤・パート)を募集しております。

◆介護に関するご相談も承っております。地域の介護支援センターとも連携しておりますので、いつでも気軽にご相談ください。

～詳しくは担当 河野まで～  
0985-28-6988  
ひむかメディカル事務所

健康情報発信誌  
ひむかの風

目次

- ① 免疫力向上の極意
- ②③ 歯周病予防に乳酸菌パワー  
商品紹介～オーロメア  
ハーバル歯ミガキ
- ④ 映画紹介 パッチ・アダムス  
薬局紹介 ひむか薬局はまご店

平均体温が1℃下がると、免疫力は30%以上弱まり、逆に平均体温が1℃上がると、免疫力は約60%も活性化します。風邪などの感染症に罹った時に熱が出るのも免疫力を高めるためです。

そのため、夏場暑いからといって、室温を下げすぎたり、冷たい飲み物ばかり飲んでいたりすると、平均体温が下がり、免疫力が低下してしまいます。

また、冬場の加温にも注意が必要です。エアコンで部屋を暖めようとすると、足下がなかなか暖まらないといった経験があると思います。このように上半身だけ温めると、脳が気温が暑いと勘違いしてしまい、下半身や手などの末梢の血行が悪くなり、冷え性になってしまいます。

この冷え性の状態では、自律神経の働きが乱れ、結果的に免疫力を下げしてしまいます。冬場、体を温める時には足下から温めるようにしましょう。半身浴や足湯なども効果的なので、ぜひ取り入れてはいかがでしょうか。

体温を上げる

「笑う」。たったこれだけで免疫力を高めるという研究結果があります。

笑うことで副交感神経の働きが優位になり、血圧を下げ、呼吸を整えるなどのリラックス効果もあります。

逆に、ネガティブな気持ちでいると免疫力を低下させます。「病は気から」という言葉は、こんな所から来ているのかも知れません。

出来れば声を出して「ワハハ」と笑うのが一番ですが、仕事が忙しく、笑う機会が少ないという方。1日のうちで鏡の前に立つ機会はあると思います。この時、一瞬で良いので、とびきりの「笑顔」を作って見て下さい。

不思議なもので、「笑顔」を意識的でも良いので作ると気分もそれに合わせてポジティブになります。ストレス解消にもなりますので、「一日一笑」を合い言葉に、笑顔ある毎日を送りましょう。

いつも笑顔を



免疫力向上の極意

適度な運動

適度な運動は、免疫の1つであるナチュラルキラー細胞を活性化させます。

運動の経験があまりない方は、負担のかからない範囲でウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行うと良いです。目安としては、鼻の頭に軽く汗をかく程度。運動を持続的に行うと、基礎体力も向上し、メタボ対策にもなります。

ただ、強すぎる運動や長時間の運動では、免疫力を一時的に低下させることが知られているので、無理は禁物です。また、嫌々運動するのもダメです。運動をストレスに感じると、ストレスで逆に免疫力が低下してしまいます。苦痛にならない範囲で行いましょう。

また、運動前後は水分摂取を忘れないように。運動が原因で体調を崩してしまっは、元も子もありません。

腸内環境を整える

お腹の中の状態も免疫に関係しています。腸内に善玉菌が多いと免疫力を高め、反対に悪玉菌が多いと免疫力が下がり、アレルギー疾患などにも罹りやすくなる事が分かっています。

腸内環境に最も関係しているのが食生活。加工食品や加熱された食品中心の食生活だと、酵素が不足します。そして消化不良のまま食物が腸内に運ばれて、悪玉菌が増えてしまいます。

逆に、生野菜や果物、発酵食品など酵素を多く含む食品を積極的に摂ると、消化がスムーズに行われ善玉菌が増えます。またそれと同時に、体外からの酵素があるため、体内の酵素の消費量が減り、それも免疫力の活性化につながります。

どうしても偏食になりがちの方は、酵素のサプリや乳酸菌などを補助的に摂るのも良いでしょう。

(ひむか薬局はまご店 廣本)

## 歯周病って何？

歯周病は、35歳以上の人の8割が罹っていると言われてます。原因は、食べかすや歯垢(プラーク)に住み着く**歯周病菌**です。

初期段階では、歯周病菌の付着により歯肉が赤く腫れたり、歯みがきで出血する**歯肉炎**になります。この状態は自覚症状がないので、放置されることが多いのですが、放っておくと歯周病菌によって出来た歯周ポケットの中で菌が増え、歯根膜やセメント質だけでなく、歯槽骨まで溶かされ、歯がグラグラしたり、長く出っ歯に見えるようになったりします。最悪の場合は歯が抜けます。これが**歯周病**です。

## 歯周病菌ってどんなもの？

歯周病菌の中で特に問題になるのが、ジンジバリス菌です。いかにも**悪玉**っぽい名前ですね。この菌の出す酵素が歯と歯肉をつなぐ靭帯を切って骨を溶かし、深い歯周ポケットを作り、その中で繁殖して歯周病を進行させます。

また、歯周病菌は、歯肉の血管から全身に運ばれ、下記のような病気を引き起こすことも分かってきました。

## 歯周病菌が起こす病気

心筋梗塞	動脈に入った歯周病菌が、アテローム(ドロドロ動脈硬化)の沈殿物を形成し、血管を狭くしたり、詰まらせて起こります。
肺炎	口内の歯周病菌が気管から肺に入って起こります。
糖尿病	歯周病になるとサイトカインが分泌され、膵臓から分泌されるインスリンの働きを弱めます。

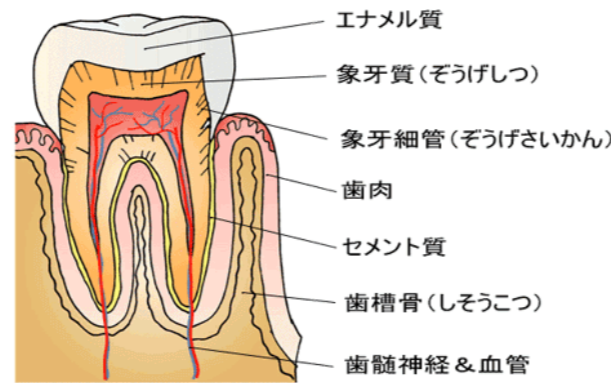


# 歯周病予防に 乳酸菌パワー



昔から様々な食品の加工に利用され、私たちの身近にある乳酸菌。お腹にやさしく、悪玉菌をやっつけ、発がん物質を追い出す。まさしく善玉というのにふさわしいですね。最近になって、乳酸菌の一種であるLS1(唾液中にある棒状の乳酸菌)に歯周病菌や虫歯菌を抑える働きがあることが分かってきました。今回は、「歯周病」について「乳酸菌を使った予防法」をご紹介します。(ひむか薬局県病院前店 野口)

## 歯の構造



歯肉 歯周病になると、赤色、赤紫色に変化していきます。

歯根膜 歯と歯槽骨を結ぶ組織(繊維)。歯に伝わった力を歯槽骨に直接、伝わらないようなクッションの働きをしている。

セメント質 歯の根元を覆っているとても薄い組織。

歯槽骨 歯肉と歯根膜に覆われている骨。歯はこの歯槽骨に埋まっている。

## さて、乳酸菌とは？

乳酸菌は、乳糖を分解して乳酸を作る(乳酸発酵)細菌です。もともとは、人間の腸内や口内に棲んでいます。昔から発酵食品を作るのに利用されてきました。

皆さんご存知のヨーグルトだけでなく、味噌・醤油・ぬか漬・キムチ・チーズ等の加工にも乳酸菌が使われています。

乳酸菌は大きく2種類に分けられます。球状のストレプトコッカス属と、棒状のラクトバシラス属です。この中で、食品加工に利用されているものが、ヤクルト菌・LG21・コッカス菌・L29・L92等です。皆さんも聞いたことがあると思います。

乳酸菌は、人間の体の中で色々な働きをしています。

- ・病原菌から体を守る
- ・腸内の腐敗を抑える
- ・ビタミンを作る
- ・腸の運動を促進し、下痢や便秘を防ぐ
- ・発がん物質を分解する
- ・アレルギーを改善する

その結果、腸の老化を防ぎ、がんを予防し、さらに他の善玉菌を活発にします。

## 乳酸菌は歯周病も予防する！

今まで、歯周病の予防はプラークコントロール(歯科医に歯石を取ってもらうこと、歯みがき)が唯一の方法でした。

もちろん、定期的な歯石の除去や、殺菌作用のある歯みがき--熊笹エキス配合のものや、ニーム・ピールといった植物成分の入った物--を使い、1日3~4回ブラッシングすることは必要ですが、乳酸菌を使った予防法も有効であることが分かってきました。

ヒトの唾液の中で見つかった乳酸菌:LS1=ラクトバシラス・サリバリウスは、悪玉の歯周病菌ジンジバリスと一緒にすると24時間で殺してしまいます。

口内の細菌叢の様子はお花畑に例えられ、口腔内フローラと呼ばれています。その中の悪玉菌をLS1で排除すれば、歯周病や虫歯を予防できると考えられます。

腸内で作用して、腸内フローラのバランスを整え、健康を維持する善玉菌と、その繁殖促進物質を**プロバイオティクス**と言います。

これを口の中に応用できるのが、LS1です。この菌はある程度乳酸を作ると、自分の作った乳酸で死んでしまうので、口内を酸性化させません。LS1を入れたタブレット(錠剤型のお菓子)を1回5粒、1日5回毎日食べると、4週間で歯周病菌が20分の1くらいに減少し、8週間後には2/3の人の口臭が消えた、という実験結果もあります。また、口内のpHもほとんどの人が中性に近づきました。これは、口内環境が健全になったことを示しています。

では、毎日の生活の中に**プロバイオティクス**をどう取り入れたら良いのでしょうか？

## 今すぐ出来る方法

☆歯みがき方法  
寝る前の歯みがき後に口をよくすすぐ。その後、無糖のヨーグルトを歯ブラシにつけ、歯と歯茎の間をマッサージするように良く磨く。口をゆすがず、そのまま自然に飲み込む。  
※糖分の入ったヨーグルトはダメですよ。無糖で、出来れば特保マークのついている物を使って下さい。

- ☆LS1配合食品を食べる
- ①スーパークリッシュ  
LS1の配合量を強化しているもので、インターネットで購入できます。90錠で6500円。スーパークリッシュ又はフレンテ・インターナショナルで検索を。
  - ②オーラルヘルスタブレット  
歯科クリニックの専売品。

## さいごに

- 歯を磨くとよく出血する。
- 歯ぐきが痩せてきたような気がする。
- 歯ぐきが充血し、赤みを帯びていることがある。

上の項目のどれか1つでも当てはまる方。歯周病の可能性があるので、歯科医院で検査してもらいましょう。

## CHECK!! オーロメアハーバル歯ミガキ

オーロメアの歯ミガキにはすべて、アフリカ・インドで昔から歯ミガキとして使われてきた、「ピール」が配合されています。

ピールの樹液には漂白・殺菌作用があり、歯垢や歯石がつくのを未然に防いでくれます。通常、歯を白くするには研磨剤で歯を削り、エナメル質を傷つけてしまうのが常でした。

しかしピールは、歯を傷つけることなくクリーニングし、自然な輝きを引き出してくれます。

また歯と歯肉を丈夫にするニームも配合されているので、歯茎からの出血のある方、歯槽膿漏の方にもオススメです。

その他にも様々なハーブが配合され、口臭を予防し、息をリフレッシュしてくれます。

オーロメアの歯ミガキは、合成物質を一切使用していません。

表示成分のラウリル硫酸塩類はココナッツオイルから、チモールはヤマジソ科植物から抽出されています。

まさに、植物成分100%、天然素材の歯ミガキです。



## オリジナルリコライズ

ピール、ニーム、甘草などの24種類のハーブエキスを配合した元祖オリジナルタイプです。

## フレッシュメント

ピール、ニームなどの20種類以上のハーブエキスを天然ミントを加えた爽快感のあるタイプです。

## ノンフォーミング

ピール、ニームなどの20種類以上のハーブを配合した、発泡剤不使用の泡がたたないタイプです。

各 1260円(税込)

## Campaign

ただいま、オーロメアハーバル歯ミガキをご購入の方に、もれなくファルメック オーシャンバスソルト(入浴剤・1回分)をプレゼント中♪(無くなり次第終了とさせていただきます。)



130万年前の成分を含んだ岩塩により作られたバスソルトは、多くのミネラルを含んでおり、健康回復や美容に大変効果があります。お肌へ栄養を補給し、しっとりしたすべすべの肌にするだけでなく、発汗作用もあるので、疲労回復にも効果があります。

この機会に、ぜひ試してみてください。