

# 加藤新聞30号

## メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは内臓に脂肪が蓄積した肥満、高血糖、高血圧などの危険因子が重なった状態のことを言います。これらの危険因子が重なることにより、生命に関わる病気が発症する可能性が高くなっています。

糖尿病や肥満のある人には歯周病が多く、しかも重篤になりやすいことが分かっています。メタボリックシンドロームの要因である肥満、高血糖、高脂血症、高血圧の全てに深く関与しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を取るためには歯の健康が欠かせません。



## 認知症

認知症には、何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と脳卒中の後遺症として起こる脳血管性があります。脳血管性認知症の原因は脳卒中です。脳卒中の原因の動脈硬化を防ぐことが大事です。歯周病は動脈硬化を促進するので、歯周病を防ぐことが脳血管性認知症のリスクを減らすこと

になります。アルツハイマー型認知症は脳に萎縮が見られるのが特徴です。歯の本数の少ない人ほど脳の萎縮が進んでいたという報告があります。また、アルツハイマー型認知症の人が健康な人より残っている歯の数が少なかったという報告もあります。噛むことが脳を活性化させることに繋がっているのです。



## 食と健康「トマト」

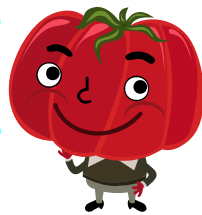
夏の暑さにはトマトの赤さが妙に似合います。日本では赤茄子と呼ばれるように、トマトは茄子科の植物です。トマトは野菜か果物かと言う冗談話もありますが、1800年頃米国最高裁判所はトマトは野菜であるという判決を出したという記録が残っています。判決の根拠は野菜畑で育てられて、デザートにはならないからというものだったそうですが、近頃の日本ではデザートにしてもいいくらい美味しいトマトが販売されています。前置きはともかく、本日はトマトの効用についてお話しします。その昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」という古諺がありますが、最近では「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言う新しい諺も生まれているくらいトマトは健康にいいと言ったことが広く認識されているように

す。熟したトマトの赤さはカロチンの一種であるリコピンと呼ばれる成分からできています。リコピンは強い抗酸化作用をもつため、前立腺肥大の治療予防効果や一部のガンの発ガン抑制効果があることで知られています。またトマトにはカリウム成分も多く含まれるので、夏の暑さで失われやすいカリウムを効果的に補充することができ、その他の栄養素としてはビタミンC、ビタミンB6、鉄などが含まれます。はじめに述べたようにトマトは茄子科の植物です。茄子科の植物アレルギーの原因となる場合もある為、トマトがなんとなく体に合わないと感じている方は残念ですが、無理にトマトを食べないほうがよいと言えます。夏の暑さをトマトの力を借りて乗り切りましょう！

## 新しく入りました。

### 麻酔用カートリッジウォーマー

#### 「カプリ」



麻酔液を人間の体温程度に温めると麻酔の時痛みを少なくすることができます。「カプリ」は37℃にきっちり温めてくれる優れものです。

## 技工室のコレナンドスカ？

### 今回はモデルトリマー



石膏模型製作の際、不必要な部分を削り、修復物を作りやすくしてくれるものです。

## お知らせ

八月一日(土)

八日(土)

は院長研修の為、休診いたします。

お盆休みは十三、十四、十五日です。

ホームページもよろしくお願いします。

[www.kato.or.jp](http://www.kato.or.jp)

## コラム

## 上野信泰

こんにちは！初めてコラムを書くことになりました。技工士の上野です。私は去年一年間単身大阪で暮らしていました。下関での移動手段は車ですが、大阪での移動手段は主に折りたたみ自転車でした。私はこの愛チャリに乗り回り、京都や神戸へ日帰り小旅行に行きました。京都の県境の看板を見た時とても嬉しくて思わず嫁へ写メールしました。その他、毎日の通学や買い物など大活躍の愛チャリでしたが、下関へ戻る直前に不慮の事故により大破し、廃車となり、私の顔はお伊ワさんになり、散々でした。今となつては大阪の粗大ゴミとなりましたが、写真の一枚でも撮っておけばよかったなと思つています。ちなみにオイワさんの顔写真が残っていますので見たい方は声を掛けて下さい。



## 祝迫美由妃

こんにちは！  
初めてのコラムです♪  
季節は夏ですね♥  
みなさんはもう、海とか行かれましたか？

夏をenjoyしていますか？

私は暑いのがすっごく苦手なのですが、私にとつて夏の風物詩といえば、夜空に咲く・・・花火です♪

本当にきれいですよね♥

びっくりしてしまいうくらい大きな音も、すぐに消えてしまう儚さも・・・

大好きです♥(\*,\*)

暑さに負けず、毎日笑顔でがんばりましょー♥



## 先生+スタッフに聞きました。

「お盆休みの予定とか聞いちゃつていいですか?」

河口 寝る

徳永 友達と飲み会

上野 お墓参りと子供や家族と一緒に過ごすかなあ??

作本 サンマリ♥

河野 神戸に行きます!

奥田 鳥取に行きます!

桑野 ...

中塚 実家に帰る

松崎 みんなで花火みにいく!

蜂谷 ゆつくり楽しくすごします。

祝迫 沖縄か大阪に行く予定♥

杉田 ...

先生 墓参り

松浦 海、海、山、寝

「もうひとつだけ、あなたにとって

「ちそつ」って何ですか?」

河口 からあげ

徳永 海の幸がいっぱいのった海鮮丼♥

上野 その時の気分によって食べたいものかな?家庭の料理が一番のごちそうです。

作本 やつぱり・・・お母さんの作る料理

河野 焼肉

奥田 皆でとか、一人でとか食べるおいしいごはんなんでもごちそう

桑野 ...

中塚 アイス

松崎 ケーキ

蜂谷 sweets

祝迫 サーティーワンの3段アイス♥

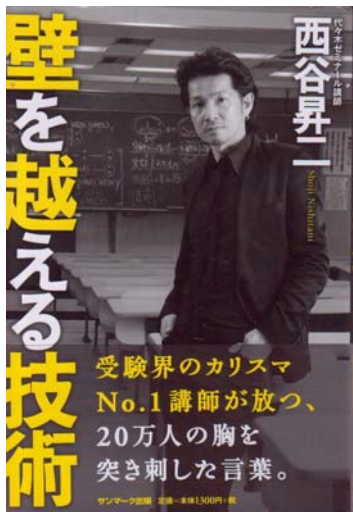
杉田 ...

先生 会う人会う人が笑顔になつていくこと。あと、セブンの弁当

松浦 大勢でするBBQ。とつてもごちそうです。



## 彰先生のおススメ図書コーナー



## 「壁を越える技術」

西谷昇一 著  
サンマーク出版

## 彰先生の解説

壁を越える技術?どんな技術なんだろう?と手にとつてたら買つてました。著者である西谷昇一さんのいうたつた一つの結論—先天的であれ、後天的であれ、自分にとつて負の力として感じられるものが自分の人生を前へと押し出してくれる推進力として働く—に、うん確かに。とうなずきながらも私は、他の人にとつて負の力と考えることを正の力(チャンス)ととらえ、壁を壁とも思わぬ人がやつぱり強いと感じました。PS、彼の授業はぜひとも受けてみたいと思いました。

## あとがき

今月も加藤新聞を読んで頂きありがとうございました。いよいよ八月に入りましたね。暑いですが。

今回のコラムは二人とも初コラムなんです。個人的だなぁと思いつつながら読んでました。うんうん。いい感じ。

上野さんのお伊ワさんの写真を見せてもらったんですが、私の想像していたのよりも凄くて・・・こんな怪我の仕方、漫画の世界だけかと思つとつたし!って、思わず突っ込んでしまいました。本当はこの新聞に載せたかったんですが、上野さんがどうしても嫌だと言うので直接見せてもらつて下さい!でも、上野さんの中でその出来事は消し去りたい過去らしいので、あまり触れて欲しくないみたいです・・・なので、あまり刺激をしない感じで聞きますように! (笑)

来月の加藤新聞は私の都合で休載させて頂きます。また、十月号でお会いしましょう!