

スマイル Smile

みつかる
つながる
ゆたかになる

Vol. 7
2014 秋



Interview **くらしにスパイス**
ピースフルエイジングを目指そう

素敵に歳を重ねるために、 バランスの良い口腔を

連載！入門

そば編 第3回

美味しく食べて健康に

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime



まちたび宮城
仙台市太白区秋保エリア

協会通信

ピースフルエイジングを目指そう

素敵に歳を重ねるために、 バランスの良い口腔を

矯正歯科という言葉自体は知っていても、実際にどんな事を目的にどんな治療を行うのかあまり良くわからないという人も多いのではないのでしょうか。矯正歯科はお口の中のバランスを整え、口腔環境を改善することを目的としていますが、この治療は身体のバランスにも影響することがあります。今回は公益社団法人日本矯正歯科学会の専門医である曾矢矯正歯科クリニックの曾矢猛美先生に、矯正歯科の基本的な所を聞いてみました。

健やかに老いるために

——矯正歯科というと、具体的にはどんなことをするのですか。

「ピースフルエイジング」という言葉があります。健やかに老いる、年齢を重ねていくということを意味する言葉です。ピースフルエイジングを実現するためには、口腔の健康維持が必須です。

——健やかに老いるために口腔の健康維持が必須なのはなぜでしょう。

日本歯科医師会では、80歳で20本以上の自分の歯を保とうという「8020運動」を展開しています。ある調査で達成者の口腔内を調べたところ、受け口など極端に歯並びの悪い人はいませんでした。逆に、元々歯並びの悪い人は加齢とともに「咬合崩壊（咬み合わせが失われる）」のリスクが高まります。老年期の大きな楽しみは食事であったり、食事中的会話であったりと、口元がカギを握っています。老いてなお社会的で健やかであるためには口腔バランスの獲得が非常に大切なのです。

——なるほど。そして矯正歯科の役割とは。

こうした咬合崩壊のリスクを減らすために、上・下顎骨間の調和、つまり上あごと下あごのバランスをとり、また顎骨内に

おける歯の排列を整えることによって、バランスの良い歯並びを獲得していくことにあります。

——矯正歯科にはどんな人がやってくるのですか。

子どもから大人まで様々に来院します。子どもと大人では矯正治療の与える効果や影響の質が違いますので、治療方法にもその違いは反映されています。

悪い歯並びは加齢で悪化する

——具体的にはどんな治療を施していくのでしょうか。

まず子どもの矯正治療の場合は、まさに成長中で骨も柔軟な時期の子どもたちに、顎骨成長をなるべく利用しながら口腔環境を整える第一期治療というものがあります。一方で成長が止まって骨がしっかりとしてくる顎骨成長終了期には同じ治療方法は出来ませんので、第二期治療へと移行します。子どもの矯正治療はこのように「二期分離型ガイドライン」というものに沿って咬合管理計画を立案していきます。

——では大人の場合は。

大人の矯正治療の場合は、患者さんがそれぞれにお持ちの主訴をいかに改善するかの一点に尽きます。口腔バランスの改善は審美的改善、つまり見た目の改善に直接つながりますので、その効果を期待して20歳代で矯正治療を受けられる方も多くやってきます。さらに、加齢によって悪い歯並びは一層悪化していきますから、最近では40歳代以降に矯正治療を受けられるという患者さんも増加しています。

公益社団法人 日本矯正歯科学会 専門医・認定医・指導医
曾矢矯正歯科クリニック

曾矢 猛美

1975年 東北大学歯学部卒業

1988年 曾矢矯正歯科クリニック開設

現在 日本矯正歯科学会 代議員・医療問題検討委員会委員

日本顎変形症学会 評議員

東北矯正歯科学会副会長



——実際に来院された皆さんに、矯正歯科はまず何を診て、どんな指導や治療につなげていくのですか。

まずは患者さんの口腔内がどのような状態にあるか検査をします。検査では上・下顎骨のバランスや歯列の状況を診るためにレントゲン分析や模型分析を行います。大人の場合では治療ゴールを明確に把握するために、歯型をとったあと治療後の歯並びを想定したセットアップモデルを作成します。そして例えば叢生（そうせい・凹凸歯）の場合、永久歯を抜歯するのか、あるいは非抜歯でも排列できるのかを診断します。上・下顎骨のバランスが三次元的にアンバランスな場合であれば、外科的矯正治療を施すことも考慮します。

——外科的治療ですか！矯正歯科というと、歯にブレースを付けるイメージでしたが、それだけでは無いんですね。

矯正治療の目標は口腔内のバランスを獲得し、加齢による口腔崩壊のリスクをなるべく軽減することにあります。したがってなるべくベストな治療ゴールを設定し、妥協的ゴールは排除するように患者さんに提示し説明をしていきます。

——「外科的矯正治療」と聞いて驚かれる患者さんもいらっしゃるのではないですか。

そうですね、外科的矯正治療適用となった場合、「手術まで本当に必要なの？」という質問を受けることがあります。しか



し無理な歯の移動はかえってマイナス側面を増加させることも多いのです。

——治療の手順というのはどういうものなのですか。

歯科矯正治療は、歯の位置を動かして矯正することから「動的矯正治療」と言います。一般的な矯正治療の手順は、歯にブレース（マルチブラケット装置）をセットし、弱く持続的な力で矯正していきます。これに必要とされる期間は2年前後となっています。その後は後戻りを防ぐため保定を行います。保定期間は矯正治療期間とほぼ同じ程度です。外科的矯正治療の場合にも、術前にブレースで整えてから行い、術後もブレースでリハビリ的な矯正を行います。

出っ歯の治療例



叢生（凹凸歯）



まずはかかりつけ医に相談を

——これから矯正歯科に通ってみようと考えている人に、アドバイスををお願いします。

矯正治療で保険が適用されるのは、顎変形症（外科的矯正治療）と口唇口蓋裂（ミツクチ）に代表される先天性異常の方が対象になります。その他の場合は保険適用外治療になってしまうのが現状です。ご自身の状態が保険適用になるのか、適用外なのかなど分からないことがある場合は、医療機関で相談していただくことが一番の近道です。とはいえ、いきなり見知らぬ先生に聞くのは気が引けるでしょうから、まずはかかりつけの歯科医に矯正相談をされるとよいでしょう。

——最後に読者にメッセージをお願いします。

50歳代後半で外科的矯正治療を受けた男性の患者さんは、治療後のインタビューでその効果について下記の3点を挙げました。

- ① 慢性頭痛から解放された。
- ② 歯並びを他人と比較し、悲観することがなくなった。
- ③ 今後の人生を、よりポジティブに生きていけると感じられるようになった。

自信が持てる歯並びの獲得は、より一層の豊かさに満ちた人生を手に入れることと同じではないかと思います。口元が気になられる場合は、お気軽に私たち矯正歯科医に相談していただくことをお勧めいたします。

——ありがとうございました。



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp



ほけんしつ訪問

◆ 活発な学生が集う体育大学を支える学内診療所

学校法人朴沢学園仙台大学健康管理センター附属診療所



左：鈴木真理子先生
右：戸内香織先生



— 健康管理センターはどんなところですか？

本学は約 2,400 人ほどの学生が在籍する、東北唯一の体育大学で、普段は活発な学生たちの大小様々な外傷の治療を中心に活動しています。

— 2,400 人もの学生の健康診断は大変そうですね。

大変ですが、宮城県予防医学協会さんのおかげで毎年 2 日間で終わっています。こちらの要望にも可能な限り応えていただき助かりますね。

— さらにここは診療所の機能もあるそうですね。

センター長は内科も診る整形外科医です。さらに外部スポーツ・ドクターも定期的に診てくれます。レントゲン撮影もでき、採血や薬の処方もここで対応可能です。

— ケガをした学生にはどんな対応をしていますか？

所属するクラブのアスレチックトレーナーやトレーナーと一緒に来ることが多く、程度が軽い場合はリハビリ方針の伝達などが 1 回で済み、とてもスムーズです。重症の場合は、紹介状を出して他の病院に行ってもらいます。

— 学内で医師の診療が受けられるのは学生にはうれしいですね。

学生は無料ですからね、風邪をひいたらまずここに来ます。センター長が担当の日は、ケガをした学生に骨のモデルを使ってどこがどう傷んでいるのかを説明してくれます。体育教師やトレーナーを目指す学生には、ケガさえも学びのチャンスになります。

— 健康管理センターでのやりがいとはどんな時に感じますか？

毎年春になるとここは新生で賑やかになります。新しい環境や、大学スポーツのレベルに対応できないからです。でもしばらくすると姿を見せなくなり、学内で元気な姿を見かけた時は、安心しますし、そんな学生が大きな大会で結果を残せば尚更うれしくなりますね。

協会発
Smile
ライン
番外編

前回最終回を迎えたサービス向上推進委員会（通称：ここに委員会）から、最新の情報が届いたので、番外編としてご紹介します！

毎年、職員からオリジナル標語を募集していることを Vol.2 で紹介しましたが、今年度の入選作品 12 作品が出揃いました！

毎年、お客様に対するサービス向上への高い意識、熱い思いが感じられる標語が多数生まれています。職員一同、標語を心掛け健診を行っております。これらの標語は、委員会メンバー手作りのポスターで、協会内に掲示をしています。機会がありましたらぜひご覧ください。

九月

慣れと油断に潜むミス いつも初心で 笑顔の健診

健診管理部 伊澤 望



八月

挨拶は「笑顔」と「笑顔」の キャッチボール

地域保健部 名和 富久美



七月

あいさつで 爽やか気分 おすすめ

臨床検査部 河村 幸子



六月

あいさつは やる気スイッチ ONにする

産業保健部 佐藤 愛子



五月

優しさで 笑顔で伝える おもてなし

健診統括部 元岡 優子



四月

あいさつに 笑顔を添えて Smiles On (運氣上昇)

健診管理部 石井 由美子



三月

届けよう！ 気持ちを込めた 挨拶を

地域保健部 名和 富久美



二月

スマイルは 優しさつなぐ キーワード

健診管理部 佐藤 みき子



一月

朝一番 笑顔の花束 届けよう

健診管理部 高橋 こずえ



十二月

見られてる あなたの態度と 言葉使い

地域保健部 三浦 澄男



十一月

あいさつは 明るい声で 元気よく

健診管理部 安積 徹



十月

ホッとすると あなたの笑顔 その言葉

健診統括部 尾形 未敬



連載!

まるまる

入門

そば編 第3回

美味しく食べて健康に

このそば編では日本の食文化を代表する食品「そば」を一度剥いて、そばについての雑学“蕎麦学”の一端をご紹介させていただきます。

そば小話



めんず
蕎麦クラブ
岩丸 富男 会長

年越しそばを自分で打ってみましょう!

2014年も残すところあと3ヶ月ですね。今年は年越しそばを自分で打ってみませんか。

そば打ちは大きく3つの工程からなっています。これからポイントを絞って紹介しますが、本格的に打ってみたい方は、そば打ち教室に参加したり、蕎麦クラブHPも参考にしたりしてくださいね。

① こねる

そば粉に水(または湯)をいきわたらせ、手(指)を使いかき混ぜます。すると、おから状~小豆粒~ビー玉と少しずつ粒が大きくなっていきます。この粒をまとめてひとつの塊にしてこね、塊(麵体)の表面がしっとりしたら出来上がりです。

② のばす

①で出来た生地を麺棒で丸く伸ばします。生地が四角形になるようにつくっていくのですが、初心者の方は形より薄く均等にすることを心がけてください。

③ 切る

②で出来た生地をたたんで切ります。同じ幅になるように意識しましょう。

初めのうちは難しいものですが、回数を重ねることでそばを打てるようになってきます。

要は「習うよりも慣れる」、私たち蕎麦クラブの新入会員も、3・4回程度一緒に練習して一人で打てるようになります。

自分で打つそばの味は格別です。新しい年に思いをはせて、是非そば打ちに挑戦してみてくださいね。

そば食と健康

まるごと食べる効能

そばは高タンパク低カロリーで非常に栄養価が高い食品です。その秘密は精製しないそばの実全部を食べることにあります。実の中に胚芽(子葉)があり、胚乳部分と一緒に胚芽まで食べることができます。胚芽には植物の生育に欠かせない栄養分があり、栄養の宝庫となっており、その胚芽分をすべて食べられるのは「そば」しかないようです。ちなみに胚芽米は精米時に胚芽部分を削り取ってあるので、そばのようにまるごとすべてを食べられる、ということとは違うようですね。

とっておきのそばレシピ

あったかいつけ汁で楽しむ、鴨そば

年越しそばにおススメのレシピです。温かい汁に冷たいそばの相性が抜群ですよ!

つけ汁を作ろう

- ① 鴨肉は薄くスライスしましょう。白ネギは3・4cmの大きさに切ります。鴨肉は脂身が多いもの、ネギは白身部分が柔らかいものがおすすめです。
- ② 熱したフライパンに油をひかず、鴨肉を強めの火で焼きます。鴨肉から出る油は別の容器に移します。鴨肉は焦げないように注意してください。
- ③ 白ネギは表面に焼き色がつく程度の半生状態に焼きます。
- ④ 予め温めておいたそば汁に鴨肉、鴨の油とネギを入れ加熱します。

あとはそばを茹でれば完成!

半生の白ネギで食べたい人は、④と一緒に加熱せずに、盛り付けたネギの上からそば汁を注げばOK。

ネギの甘みと鴨肉の風味が美味しいアツアツのつけ汁で、美味しい年越しそばを楽しんでみてくださいね。

用意するもの

- ①そば
- ②鴨肉(スライス)
- ③白ネギ
- ④そば汁(第1回参照)



めんず
蕎麦クラブ

2001年発足。そば打ちを通して、地域の人々の交流を目指します。そば打ち体験会も行っていますので皆様ぜひご参加ください。詳しくはホームページ(<http://www.soba-mensclub.com>)をご覧ください。

まちたび宮城 No.7

仙台市太白区 秋保エリア

芋煮を味わい、工芸に触れ、スポーツに親しむ

紅葉鮮やかな

秋保エリアを歩いてきました！



秋保・里センター

仙台市南西部、豊かな山々に囲まれた古くからの温泉地が秋保エリアです。ここを訪れた人に観光情報を提供し、地元の人達の交流の場になることを目指して設置されたのが秋保・里センターです。秋保はこの季節、鮮やかな紅葉が見頃を迎えます。秋保大滝や磐司岩、そして秋保・里センターから最寄りの磊々峡が紅葉狩りの名所です。また秋保・里センター内に整備された「もみじのこみち」からも磊々峡の景観が楽しめます。周辺の散策だけでなく、毎月開催されるイベントもこの魅力。手づくり教室や七夕展、おひな様展など趣向を凝らして来場者を楽しませてくれます。またアクティブなあなたにはレンタサイクルもオススメ。秋保・里センターから秋の秋保を堪能してみてください。(レンタサイクルは11月まで利用が可能です)

開館時間：9：00～18：00 / 仙台市太白区秋保町湯元寺田原 40-7 / TEL：022-304-9151
センター内秋保温泉郷観光案内所：開館時間 9：30～18：00 / 022-398-2323



秋保大滝



磊々峡

Pick Up!

秋保風いも煮振舞い
10月中の毎週日曜日 11時～ / 美味しい芋煮を食べに是非お越しください！(1日100食限定)

秋保の里の収穫祭
11月16日(日)10時～15時(予定) / 地域食の販売・採れたて野菜の直売、抽選会など、毎年恒例、秋の美食イベント！



磐司岩

秋保工芸の里

秋保の温泉街から山を上ったところに、伝統工芸の工人が集まる「秋保工芸の里」があります。元々は仙台市内で仕事をしていた工人たちが、より快適に仕事に打ち込める環境を求めて移り住んできたことに端を発します。ここはこけしや独楽、仙台筆筥、染物などといった伝統工芸の担い手の住む場所であると同時に作る場であり、公開、販売する場なのです。現在工房は9軒あり、作品の購入のほかに予約制で体験もできます。芸術の秋、伝統工芸にトライしてみても？

営業時間・休業日は工房によって異なりますので、お問い合わせください。 / 仙台市太白区秋保町湯元寺田原 54 / TEL：022-398-2673 (代表：玩愚庵こけし屋)



いきいきスポット 秋保リゾート 秋保森林スポーツ公園

スポーツの秋も食欲の秋もどっちも一気に楽しみたいあなたにピッタリなのがここ！10万坪の広大な敷地内にフィールドアスレチック、野球場、体育館、パターゴルフ、乗馬クラブ、アーチェリー、プールと大人も子どもも楽しめる施設が盛りだくさん。そしてお腹が減ったら野外炊飯場でのBBQ、これからの季節なら芋煮会がおすすめ！芋煮は手ぶらでOK！「豚肉・みそ味」「牛肉・しょうゆ味」から選べます。さらに敷地内では動物と触れ合うこともでき、露天風呂まであるんです。オートキャンプ場でゆっくり一泊して帰ることだってできちゃいます。今が旬の秋保を、この1ヶ所で堪能できますよ!! ご希望の方はお気軽に施設までお問い合わせください。



グラウンド



バーベQ ガーデン



パターゴルフ



プール



温泉大浴場・露天風呂



大陽の広場・トランポリン



体育館

お問い合わせ先

秋保リゾート
秋保森林スポーツ公園
TEL：022-398-2345

ご利用案内

秋保森林スポーツ公園
仙台市太白区秋保町湯元寺青木 33-1
開園時間：9:00～17:00
営業期間：4月1日～11月30日(冬季休園)

TOPIC 1

産業保健活動実習

今年も、6月30日から7月30日まで約1ヶ月にわたり東北文化学園大学医療福祉学部看護学科の学生さん13名が2～3名ずつ3日間の日程で産業保健活動実習にいられました。診療所長からの講義、人間ドック・巡回式健診の見学、保健指導等について研修しました。

産業保健活動実習の感想から

- ・人間ドックや定期健診、巡回健診のどの健診においても、スタッフが受診者全体の行動を把握し、接遇という点を大切にしていたと感じました。
- ・実習を通して病院とは異なった、健康維持や疾病予防の視点からの働きかけについて多く学ぶことができました。
- ・対象者に興味を持ってもらう工夫やアプローチを考え対象者が疾患の予防に取り組んでいけるように関わることを学ぶことができました。

TOPIC 2

インターンシップ実習

今年も、8月4日から8月8日まで東北学院大学3年生の学生さん2名が、インターンシップ実習にいられました。施設見学・健診会場見学の他、地域保健・産業保健の渉外活動に同行しました。

インターンシップ学生の感想から

- ・社会人と学生の違い、社会人にとって大切なことは何かということを感じました。
- ・今回得られた課題と発見をさらに成長させ、地域の皆さんの役に立てるような社会人になりたいと思います。
- ・住民の皆さまや事業所の方々に対応する協会職員の方の姿勢から社会人としてのマナー、接遇の大切さを学びました。



健診センターが生まれ変わります！

平成27年4月に、現在建設中のイースタンビル5・6階に健診センターが移転しリニューアルオープンいたします。

検査機器の充実をはかり、新たにCT・MRIを導入して質の高い健診をご提供できるよう準備を進めております。

より快適にご利用いただける健診施設にまいりますので、これまで同様よろしくお願いいたします。



地域の皆様の健康づくりをしっかりとサポート！ 各種健診のご用命は宮城県予防医学協会へ



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人

宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131

FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診
(人間ドック・一般健診等)

一般財団法人

宮城県予防医学協会健診センター

TEL 022-262-2621

FAX 022-262-6686

仙台市青葉区上杉1丁目6番10号