

そよかぜだより

2018
2月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



一月(如月)

早いもので、新年を迎えてから一ヶ月が経ちましたね。先月は、大寒波の影響で関東平野でも記録的な大雪に見舞われ大変でした。通勤や通学などで影響を受けて方もいらっしゃると思います。

まだまだ寒さが続く中でも春の気配を感じる、花粉症の季節になってきました。今年は昨年より、場所によっては二倍から四倍の飛散が見込まれるそうです。早めの花粉症対策が必要です。また、鼻詰まりしているとお口で呼吸する為、お口が乾燥しやすくなりますので、こまめにうがいを行ったりしていただくといいです。

チョコレート

14日はバレンタインということで、チョコレートを召し上がった人も多いと思います。チョコレートには、原料のカカオ豆に含まれるカカオポリフェノールが入っており、カカオポリフェノールの抗酸化作用による心臓病のリスク低減・動脈硬化の抑制作用や肥満、すなわち脂肪蓄積を抑える効果といった生活習慣の予防効果、脳機能の改善効果などが期待されるそうです。

一日に少なくとも5~10g程度のビターチョコレート(1~2かけら程度)を毎日続けると、健康に良いそうです。



思春期の分泌ホルモンについて

思春期とは、こどもが成長しおとなになっていく過程で、心身ともに変化する時期のことで、男の子は男の子らしく、女の子は女の子らしく体が変化し、著しい身長伸びを認める時期をさしています。この思春期が何をきっかけになって始まるかは現在でもまだ正確にはわかっていませんが、結果として性ホルモンが上昇することにより、性差がはっきりしてきます。

通常、女の子は10歳頃、男の子は12歳頃よりはっきりします。そのほか、2、3年程度早く始まってしまふのが、思春期早発症です。今回は最近多い、思春期早発症についてお伝えします。これによる問題になることは、全身的に以下事が挙げられます。

- ① 早期に体が完成してしまふために、一時的に身長が伸びた後、小柄のまままで身長が止まってしまう。
- ② 幼い年齢で乳房・陰毛、月経などが出現するために、本人や周囲が戸惑う心理社会的問題が起きる。
- ③ まれではあるが、脳などに思春期を進めてしまふ原因になる病変がないかを確認する必要がある。

① 歯数の異常をきたす場合がある。
② 顎の成長、発育に異常をきたす場合がある。
③ 顎の中に腫瘍をはじめ異常をきたす場合がある。
などが考えられます。

これらは思春期早発症は、視床下部から下垂体にGHRH(ゴナドトロピン放出ホルモン)による命令が送られ、その結果、下垂体が精巣・卵巣を刺激するLH(黄体化ホルモン)、FSH(卵巣刺激ホルモン)が上昇し、男児なら精巣から出るテストステロン(男性ホルモン)、女児なら卵巣から出るエストロゲン(女性ホルモン)の上昇をみて診断されます。LHやFSHというお薬を使い、通常は注射による治療で、おおむね1週間一回、病院で薬の注射を行います。このように思春期のホルモン分泌によって成人になって異常をきたす場合があります。

院長のひとこと

今年は何年にも比べ、寒い日々が続いています。インフルエンザの流行期もピークを迎えております。また、二月上旬からは花粉症の症状もはじめている方も多そうです。このいずれの疾患とも呼吸器に関わる症状が多いことや、アレルギーやウィルスを体内に入れない工夫が必要です。特に体内に入る入口にあたる口腔、咽頭は症状が出やすくなります。そのため、歯疾患でも手洗い、歯磨き、そしてうがいや予防するうえで有効です。さらに、西方の疾患とも口頭の免疫力が重要です。常口頭の睡眠、食生活、運動などの質が大切と考えられます。

特に、呼吸は非常に重要でこれにより、体内の酸素の供給が可能となり、質の良い睡眠を得ることができ、活力を得ることが出来ます。そのため、室内の空気を清浄するのが重要です。あわせて適度な湿度を保つことも必要です。このように口、咽頭部にかけての健康を保つことにより、循環器あるいは代謝系を良好に保つように留意していただくといいです。

ひなまつり

来月はひなまつりですね。ひなまつりに飾られているひな人形には眉毛がなく、その代わりに円形の点が二つ書かれています。これは「殿上眉」や「高眉」、「引眉」といわれる化粧法だそうです。

奈良時代から平安時代にかけて行われた化粧法で、もともとの眉を剃るか抜いたあと、元の眉より上に墨で長円形の形に書いたものです。この時代は、位の高い貴族の男子のみの化粧法ですが、江戸時代には既婚の女性がお歯黒とセットで、この化粧法をしていたそうです。