

✦ ご挨拶

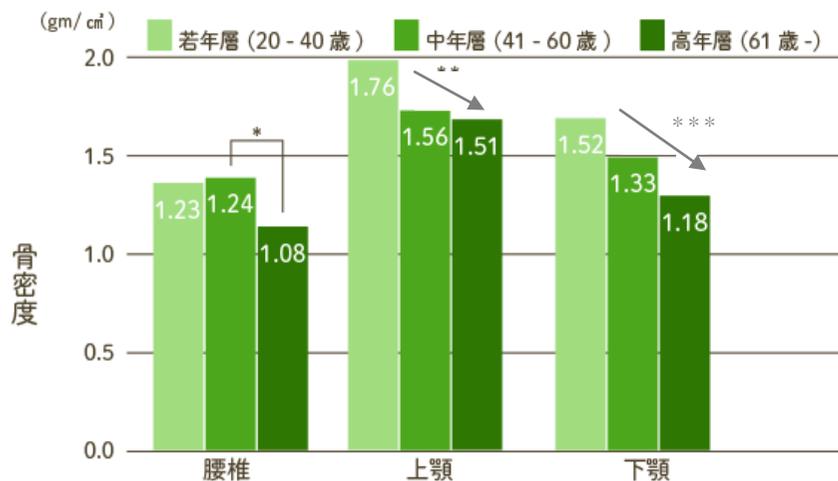


地吹雪・ホワイトアウトに大雪と、過去最強寒波の襲来となりました。まだまだ寒気の在庫がたっぷりある様子、気の抜けない日々が続きます。除雪疲れに睡眠不足など免疫力を落としがちな季節ですが、春までもう少し、皆様お身体を大切にお過ごしください。

✦ どう向き合う？

NHKスペシャル「人体」第3集「骨」（1月7日放送）をご覧になられた方も多いのではないのでしょうか。骨は私達の身体を構成する骨組みというだけでなく、体全体の「若さを生み出すチカラ」を備えていることが、最新の研究で明らかになってきました。骨の中の細胞が出すホルモンが、【記憶力・免疫力】アップに欠かせない働きをしていたというのです。骨の状態によって、私達の「生活の質」が大きく左右される、ということに改めて驚きを感じました。

骨と言えば、「骨粗しょう症」に注意！とよく言われますね。下図は体の部位別（腰椎と、上顎/下顎の顔の骨）・年代別に「骨密度」を比較したものです。



Shaw et al, Facial Bone Density: Effects of Aging and Impact on Facial Rejuvenation., Aesthetic Surgery Journal 32(8):937-942.より引用

腰椎よりも顔の骨の方が、加齢による骨密度減少の割合が大きいことが分かります。しかも顔の骨は、上顎よりも下顎の減少率が著しく、驚くことに腰椎よりも早い年齢（中年層：41歳～）で、減少に転じていることが分かってきたのです。

では、骨密度の減少を少なくするには、一体どうしたらいいのでしょうか？「私、もう骨粗しょう症なの！」という方もご安心ください。骨は適度な刺激を通じて、その密度を上げることができます。大きな負荷を掛けなくても【よく歩くこと・よく噛むこと】によって、減少率の幅を少なくすることが可能なのです。

ですから、「合わない入れ歯」や「咬み合わせに不具合」を抱えたままの方は、単によく噛めないばかりか、顎の骨から出る【記憶力・免疫力】アップに関わるホルモンも減少して、生活の質を大きく落とすことにつながるのです。

「古い先短いから、入れ歯にお金をかけるのはもったいない」・「家族の手前、自分だけ贅沢（ぜいたく）できない。自分さえ我慢すればよいのではないか」・・・そんな声をよく耳にしますが、あなたが快適に暮らせることは、あなただけではなく、「あなたの周りであなたのご様子を見ている、ご家族やご友人も穏やかな気持ちになれる」とは考えられないでしょうか。

先日ある専門家の方からこんな話を伺いました。「自分や家族にとって、生きていく上で絶対に必要なお金を【消費】といいます。一方で、無くても生きていける楽しみのお金を【贅沢：ぜいたく】というのです。このお金の分け方において大切なことは、他人から見てどうかではなく、自分がどう生きていきたいかということに尽きるのです。」

✦ お知らせ

現在、スロープ設置に伴う玄関周辺の外構工事を行っております。ご来院の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。（2月中旬完成を予定しております。）



（このニュースレターに関する皆様からのご意見・ご感想などをお寄せいただければ幸いです。）