



今月のカレンダー 「フキのとう」

フキのとうは、葉の変形した苞につつまれた花のあつまりをつけた枝全体（これを花序という）と言うことができます。雌花は春のさかりを過ぎる頃、茎が二〇センチくらいにもびて綿毛をもつ種子（もしくは果実）をつける。同じキク科のタンポポと同様な方法で果実を飛ばす。八百屋で売られるフキは、この亜種（同じ種だがやや変った仲間）のアクタフキを改良したものである。フキは日本原産で、朝鮮半島中国にも分布するが、食用としては日本で育てられた野菜である。

原因は事故や心臓病でした。

二十代の受診率は最低

次に本市の二十代の人口約四千八百人の内二六割（千二百六十五人）が加入している国民健康保険の六十二年五月の統計から、その病気の内容をさぐってみます。図(一)のとおり二十代の受診割合は最も低く、約三分の二は医者にかかっていなかったと言う結果が出ています。

受診者の四人に一人は歯医者にかかっている！

医者にかかった人の病気の内訳はどうでしょうか。図(二)のとおり約四分の一は歯科の病気が占め、後は胃腸・かぜ・皮膚病・目や耳の病気などがほぼ同数でした。病気とは縁の薄い二十代でも、むし歯や歯肉等の病気で歯医者に行く人は多い事が分りました。そこで歯についてちょっと考えてみましょう。

自分の歯が一番

「むし歯があればつめれば良いさ」「歯槽膿漏で歯が抜ければ、入れ歯が有るさ」と考えてはいませんか。むし歯や歯肉の病気は自覚症状がなく、徐々にひどくなる病気で、むし歯でいったん破壊された歯は再生する事はありません。そのまま放置しておけば重症になるだけです。むし歯になった部分は、人工物で補うわけですが、それで安心

はできません。口の中の温度は食べ物によって零度から八十度くらいに変化し、歯はその温度差に耐えなければなりません。自分の歯は何十年と耐えられますが、人工物はそう長くは耐えられないのです。やはり自分の歯が一番良いのです。

一日に何回、歯みがきをしていますか？何分間みかいていますか？
むし歯、歯肉の病気の原因は、口の中の不潔です。今は自覚症状がなくても、将来のために、今日から予防に努めましょう。
永遠の若さの秘訣は、笑顔からこぼれる白い歯!!
一生 自分の歯でものが食べれたら、いつまでも若々しく健康でいられます。自分の歯は大切にしましょう。

酒は木口酔い程度に！

悪酔いは、アルコールの量が問題



酒を飲む機会が多い季節です。今月はお酒の飲み方について話します。

「チャンポンは悪酔いする」とよく耳にします。確かにチャンポンは悪酔い・二日酔いを引き起こしやすいのですがそれは酒の成分の問題ではなく、知らず知らずのうちに、飲み過ぎてしまうことにあるのです。悪酔い、二日酔いはアルコールそのものが主犯で、酒の種類には関係ないのです。

悪酔い・二日酔いを防ぐ!!
悪酔い・二日酔い予防にあたり肝臓の働きを知っておくことが大切です。アルコールは肝臓で処理されます。一時間でアルコールを処理できる肝臓の能力は、日本酒なら〇・三合、ビールなら大ビン三分の一本、ウイスキーならダブル三分の一杯です。例えば、日本酒三合、ビール一本を飲んだとすると、十二時間経たなければアルコールは体から消えないことになり、夜十二時まで飲んでいたら、翌日正午までは酔いが覚めないのです。
チャンポンやはしご酒で、飲みすぎることのないよう、アルコールの飲み方に注意しましょう。