



# 意外と知らない健康知識 コロナ肺炎から、身を守るために ～気にかけるべきこと～ その①

連日メディアで報じられている「コロナウイルス」。外から体内に入ることを防ぐことも大切ですが、それ以上に気を付けるべきことについて赤木院長にお話を伺いました。

この先生に聞きました!



**赤木 健児 院長**  
赤木歯科 赤木 院長  
歯学博士。1984年赤木歯科開設。35年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

## 猛威をふるう コロナウイルス

コロナ肺炎が日本でも猛威をふるい始めています。特に高齢者・有病者の重症化が指摘されており、健康な人も感染率は20%前後と注意が喚起されています。37兆個の細胞によってつくられている私たちの身体は1個の細胞からなるウイルスにはあまりにも無防備かもしれません。しかし、コロナウイルスに感染した人が100%発症するわけでもありません。全く症

## 外的要因より 体内を気にかける

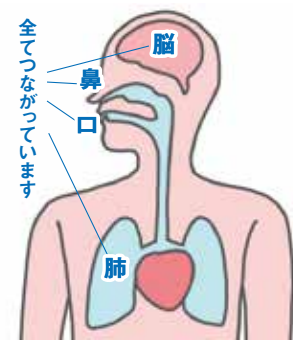
この流行期にまず手洗い、うがい、マスクはもちろんながせません。しかし、物理的な方法よりもっと大切なことがあります。皆さんは、くしゃみをしたことはありませんか。空気中の異物や、ウイルスが体内に入らないように、刺激が神経を通じて筋肉に伝わり、

## 健康な生活へ 見直したいこと

このような体の働きを支えているのは「交感神経、副交感神経」です。健康な人はこのバランスが保たれ、外敵に対する抵抗力・免疫が感染を防ぐと考えられます。前回も述べましたが、何よりも規則正しい生活を送ることが大切

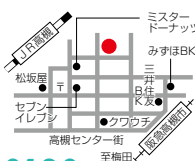
## 鼻・口・喉 三位一体感染防御機能

唾液と鼻水など  
水分の体内循環が大切



このような体の働きを支えているのは「交感神経、副交感神経」です。健康な人はこのバランスが保たれ、外敵に対する抵抗力・免疫が感染を防ぐと考えられます。前回も述べましたが、何よりも規則正しい生活を送ることが大切

医療法人 貴志会  
**赤木歯科**  
再生医療認可施設  
高槻市高槻町 7-25  
☎072-682-0190  
<http://www.akagi-implant.com/>



## 健康な歯並びは小児期の予防から 不正咬合の治療は混合歯列期から重要

小児歯科 咬合育成

佐藤 典子 先生  
朝倉歯科本院 副院長  
マタニティ外来  
小児歯科担当 歯科医

乳歯と永久歯が混在する混合歯列期で歯並びの治療をスタートすると50%以上全顎の矯正になります。又、歯並びは遺伝、環境的な要因もあり、指しゃぶり、頬づえなども原因となります。近年はマウスピースでの矯正もあり、着脱可能でストレスも少ない

が、セルフ管理が必要で、一方、ワイヤーによる矯正は術者のテクニックが重要で、ほとんどのケースに対応ができません。歯や骨が成長過程にある混合歯列期は全体のバランスも整えやすく、健康な歯並び・噛み合わせに改善できます。定期的なメインテナンスで歯列不正を早期に発見し咬合育成することが大切です。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

【歯科セカンドオピニオン外来】  
噛み合わせ、歯並び、歯周病、入れ歯、訪問診療、矯正診療、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。  
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。  
☎0120-468-321  
HP: <http://asakura-dental.com>

朝倉歯科医院/本院  
かかりつけ歯科機能強化型診療所  
大阪大学歯学部臨床研修施設  
TEL.072-625-2001  
茨木市南春日丘1-1-19  
朝倉デンタルビル 春日丘交番隣り  
(医)朝倉クリニック(分科) 一般 矯正 小児 障がい者歯科  
TEL.072-626-2006  
茨木市駅前4-3-26  
朝倉メディカルビル 養精中隣り

## 50代、60代限定 長いブランクがあっても大丈夫 もう一度仕事に誇りをもちたい方募集中

高槻市では数少ない1軒家サロン。心まで変身できるスタイルの提案と徹底したカウンセリングに定評のある同店のオーナーが同世代の仲間を募集しています。「美容師の仕事が大好きだった方がもう一度輝ける職場です。お客様に必要とされる仕事を一緒にやりましょう。磨き上げた技術で世代の強さを見せつけましょう」とオーナーの山口さん。若い時に磨きあげた確かな技術力を眠らせておくのは勿体ない。ブランクが長くても大丈夫です。ぜひ一度お電話ください。

求人概要  
勤務地：BEE'Z NEU(ノイ) (高槻市水室町1-20-4)  
職 美容師 時 9時～19時※週3,4日～1日3h～でOK!※シフト制 給 正社員：180,000円～ パート(時給964円～(年齢・経験を考慮します) 待 昇給有、賞与有、各種社保有、交通費支給、有給休暇、バイク・自転車通勤OK 資 美容師免許、無資格でもOK 注 まずはお気軽にお電話ください。見学も可能

BEE'Z NEU(ノイ)  
高槻市水室町1-20-4  
営 9時～18時  
月曜・第三火曜定休  
駐車場あり 予約優先  
☎072-693-1558  
<http://www.beez-kyoto.com/neu/>

## 編集後記

3月は送別会や卒業式などで人が集まる機会が多く、またイベントや体験会なども増える時期です。本紙でもそういった情報は多いのですが、新型コロナウイルスでどのような影響を受けるのか、先行きが不安な状況です。早急に治療薬が開発されることを祈るしかありません。(コサオ)

春の気配が少しずつ近づいていますね。僕は日々のトレーニングの影響もあり食欲が春を迎えています。今月号はランチの特集があり、色々と取材に行ったのですが匂いだけでお腹が減りました。是非みなさんも五感でランチを楽しんでみてください。(たろう)

今月号の表紙は春を告げる梅スイーツ。程よい酸味がアクセントになる梅スイーツを特集しています。梅の花やうぐいすなど見た目から春らしい和菓子、青梅が効いたケーキなど、バラエティ豊かなラインナップ。春らしいグリーンとピンクのコントラストが目印です。(まえて)

最近、スマホでドラマやバラエティ番組を観ることができる「TVer」にハマっています。いちばんの魅力は、自分の都合の良いタイミングで観れること。長らく遠ざかっていたドラマも意外とおもしろく、毎日のささやかな楽しみになっています。(お気に入り「女子高生の無駄使い」。まっつー)

# コープこうべだよ!

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

## コープ東豊中

豊中市東豊中町4-3-13  
06-6848-2561  
営/1階 9時～21時・2階 9時半～20時  
無休(元日、1/2を除く)

伊尾 正史さん  
コープ東豊中店 店長

### 料理上手な店長 休日の夕食作りはおまかせ

「実生ゆずぼん酢」はオリーブ油、マヨ、黒胡椒と合わせてカルパッチョソースに。ぼん酢は「かつおのたたき」にもぴったり。生臭い血合いを除いたものも販売しています。「薩摩元気豚」は焼いて柚子胡椒を添えます。「濃いトマトジュース」はソース作りにも活躍。

オススメ商品  
実生ゆずぼん酢 (600ml/615円)  
高知産の種から育てた木に実ったゆずのみを使用。香り高い果汁を産筋と昆布だしでまるやかに仕上げたぼん酢。

オススメ商品  
薩摩元気豚 肩ロース(200g/645円)  
※価格は日によって変わります  
通常よりも1.5倍広い豚舎におかずを敷いて飼育。ストレスなく育ったので肉がやわらかくコクがあるのが特長。

オススメ商品  
かつおたたき(血合いなし)(100g/267円)  
※価格は日によって変わります  
臭みが苦手との組合員さんの声に応じて血合いをカット。お子様にも人気のコープこうべオリジナル商品。

オススメ商品  
濃いトマトジュース(190g/72円)  
1缶に完熟トマト4個分(約360g)分を濃縮。トマト本来の自然な風味と甘みが堪能できる濃い味わいのジュース。

神戸を中心とした兵庫全域と大阪北摂のエリアガイドが満載です!

コープこうべ発行の月刊生活情報誌。  
**ステーション**

2020年  
**3月号**(2月10日発行) **好評発売中!**

特集  
**青春18きっぷで  
小さな旅に出よう!** 毎月10日発行

特集  
**阪神間、25のお楽しみ!** 本体255円+税(総108ページ)

暮らしに密着した、すぐに役立つ情報を満載。食べ歩き、お出かけ、旅、料理レシピ、地域話題を掘り下げた情報、健康の話題などが人気を集め、今年で創刊32年目。一冊に、ぜひどうぞ!

◆お求めはコープこうべの各店舗で◆  
コープステーションの詳しくは  
コープステーション 検索 ぐわくは、こちらから  
ステーション1冊無料で お届けします。 ※最新号ではございません。