

# Asahi First

021

1月号(021) 毎月最終日曜日発行

編集:「朝日ファースト」編集部 〒103-0013 中央区日本橋人形町2-1-9-1001  
 ☎03-5614-2433 FAX 03-5614-2030 E-MAIL club@asahi-first.net  
 発行: 都内中部朝日会 〒104-0045 中央区築地2-4-3 東銀座高岡ビル4F  
 ☎03-5550-0843 FAX 03-5550-3543

**ASA**  
 TOKYO ASA-NET

ASA 麹町 ASA 麹町 ASA 神田 ASA 小川町 ASA 八重町 ASA 茅場町 ASA 月島 ASA 小伝馬町	ASA 人形町 ASA 西麻布 ASA 浜松町 ASA 田町 ASA 白金 ASA 十番 ASA 高輪 ASA 赤坂 ASA 赤坂	ASA 早稲田 ASA 早大前町 ASA 早大松町 ASA 四谷 ASA 新宿 ASA 新宿 ASA 新宿 ASA 上野 ASA 上野	ASA 新大塚 ASA 大塚 ASA 池袋 ASA 池袋 ASA 池袋 ASA 池袋 ASA 池袋 ASA 池袋	ASA 本郷 ASA 千駄木 ASA 駒込 ASA 丸山町 ASA 麩屋敷 ASA 小石川 ASA 大塚仲町
---	---	---	---	--

部数: 15万部

## 季節の薬学 根本幸夫 (薬学博士・漢方平和堂店主)

### 正月の餅おねしょの妙薬

年末になると、正月用の餅をつき、神棚や仏壇に鏡餅を供え、正月になるとまずはおとそを飲み、お年玉として、その年の歳神の気の宿った丸餅を子供たちにくばり、雑煮や汁粉を食べる。その雑煮や汁粉の中には必ず餅が入っており、餅は日本の祝い事には欠かせないものとなっている。おとそや「餅」の字が中国由来であるところから、この正月の風習も中国由来と誤っている人たちが多い。

しかし餅を正月に食べるのは日本独特の習慣である。中国で、もち米を蒸してきねでついで作った餅を食べる習慣はほとんどない。中国で「餅」といえば、まんじゅう、ワントン、ギョーザなどの小麦粉製品の総称で、日本の餅とは異なっている。

これは日本が最初に「餅」という漢字を採用したときの誤用がそのまま現在まで尾をひいているのである。中国の正月に食べるものといえは、唐時代はワントンが、宋時代には索餅(うどんの類)が、明時代にはギョーザがよく用いられていたようである。日本の餅は奈良時代の『豊後風土記』にもすでに記載が見られ、普通の餅のほか、このころすでに大豆餅、小豆餅などいろいろな餅が作られていた。正月などの祭事に用いられる餅はこのころから鏡に似せて円形に作っていたが、鏡餅の名は『源氏物語』の初音の巻に餅鏡(もちかがみ)と出てくるのが初出である。ところが餅も漢方の方面からみた薬効をもつが、長所も短所もある。注意が必要である。長所としては、体を温め、強壯作用があり、寝汗を止め、乳の出を促し、お

ねしょや頻尿に効く。特におねしょや夜間に排尿の多い人は、寝る前の水分摂取を控え、焼いたギンナン5粒と餅一切れの焼きたてを食べるとよい。寝汗にはお雑煮に山芋を入れて食べると効く。乳の出が悪いときには葛を溶かし込み、長ネギとシヨウガを加えた雑煮を作るとよい。欠点は、もち米には利尿抑制作用があるので、むくみのある人や関節水腫の場合には不適である。またぜんそく、せき、たんひのひどい人やアトピー性皮膚炎などの皮膚の炎症のある人、中耳炎の人には適さない。



## 健康コラム シンキングヘルス 坂本紗有見

### 歯にまつわるあれこれ

坂本矯正歯科クリニックの坂本紗有見医師にむし歯の予防や歯列矯正について聞きました。

**Q** むし歯になりやすいのですが、正しい歯みがきの方法を教えてください。

**A** 間食も含め食後30分以内に3分以上みがくことをおすすめします。みがく順番を、口の中を1周するように上右→上前→上左→下左→下前→下右と決め、さらに歯の表面→裏面→かむ面にわけると、みがきもれがなくなります。補助的にデンタルフロスで歯と歯の間の食べかすの除去や、歯間ブラシで歯と歯のすき間をみがくのも大切。歯み

がき剤はむし歯の原因菌を抑えるキシリトール、歯のエナメル質を強くするフッ素が入ったものを使うと効果的。歯ブラシの正しい使い方は、歯科医院で患者さんに合った指導を受けることも重要です。

**Q** 最近耳にする予防歯科って何ですか？

**A** 予防歯科とは、むし歯や歯周病にかからないよう、定期的に検診を受け、ホームケアアドバイス(歯みがき方法や食事法)などもふくめバイ

オフィウム、フランク、歯垢や歯石の除去、フッ素塗布を行い、口の中の健康を保つものです。

**Q** 歯列矯正に年齢制限などはありますか？

**A** 特に年齢制限はありません。何歳になっても大丈夫。私は、小学生から70代までの患者さんを治療してきました。当クリニックの最新の装置は、初めの2、3日に違和感や軽度の痛みを感じる程度。食事制限もありません。

日本矯正歯科学会認定医