暮らしのヒント
健康専科

香りと健康!!

こんにちは保健婦です 80

近年、香りに対する関心が高まっており、香料を安眠のために役立てる研究や香りにより疲労・ストレスをとり元気を回復するアロマテラピー（芳香療法）、それに香りによる環境システムなどの研究や応用が活発化しています。

母と子には「においの絆」がある

視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚を五感と呼びますが、人間の五感への依存度は、視覚五〇%、聴覚二〇%、触覚一五%、嗅覚一〇%、味覚五%といわれています。

これに対して、犬などは感覚の五〇%以上を嗅覚に頼っていると いわれています。犬嫌いの人に犬が吠えかかったりするのも、その人の怖そうな表情や動作を見て吠えるのではなく、犬嫌いの人が犬を見てかく冷や汗のにおいに犬が反応するためです。

また人間の場合、生後二週間以内の赤ん坊では、摂食行動や母子の絆などに香りが重要な仲立ちをしているという研究結果があります。つまり、嗅覚が母親を認識する最初の方法のひとつになっているわけです。

森林の香りには鎮静作用がある

香りの効果には、嗅覚による心理効果（身体面にも影響）があります。また、鎮静作用を示すラベンダーなどの香りには、ストレス解消の効果もあります。ちなみに、月経前症候群や高血圧、胃腸障害などには、ストレスが強く関係しているものが少なくありません。いわゆる心身症と呼ばれるケースで、こうした症状にはラベンダーなどの香りを使ったアロマテラピーが有効です。最近では、日本のストレスマネジメントの診療所などでも、これらの香りを使うところが増えつつあります。

ラベンダーオイルには、睡眠促進効果もあります。ロンドンの老人病院では、芳香ランプを使って病室をラベンダーの香りで満たすようにしたところ、老人患者の夜間せん妄（夜間睡眠中に騒いだりする症状）がなくなり、眠りも深くなったと報告しています。

寝付きの悪い人や眠りが浅い人、家庭内に睡眠障害のあるお年寄りを抱えている人などは、寝室にラベンダーの香りを流してみるとよいかもしれません。

その他、森林の香りの素であるアルファ・ピネリンなどによる免疫系活性化作用、チョコレートやローズマリーなどの香りによる記憶再生効果など、さまざまな作用が知られています。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回紹介するのは、缶詰を利用して作る簡単でおいしい料理です。調味料は使わず、だし汁で煮るだけです。※だし汁は、多目にとっておいていろいろな料理に使いたいものです。

「さんまの卵とじ」は、ごはんに乗せて“どんぶり”にしてもおいしいですよ。

“さんまの卵とじ”

材料（2人分）

- さんま（蒲焼風缶詰）……100g
- 玉ねぎ……40g
- みつば……10g
- たまご……1個
- だし汁……100cc

作り方

①さんまを缶から出し、少しほぐす。
②玉ねぎをスライスする。みつばは、3cm長さにきる。
③鍋にだし汁とさんま、ねぎを加えて煮て、卵をとき回し入れ、みつばをちらし、ふたをし1～2分煮て蒸らす。

歯医者さんが教える……歯の健康 ―一口メモ―

あなたの歯は今何本？

人の歯は、若いころはむし歯によって、成人してからは歯周病によって失われていきます。特に歯周病は、あまり痛くもならないのに、一度にたくさんの歯がだめになってしまいますので、十分な注意が必要です。

ところで、今あなたの口の中に何本の歯があるでしょうか。好きなものを何でもおいしく食べるには、健康な自分の歯が二十本以上あることが必要だと言われています。しかし、四十歳を過ぎるころから急速に歯が失われ、七十歳では平均八本の歯しか残っていないのが現実です。

よく噛めなくなることは、様々な成人病を引き起こす引き金となっています。なってから悔やむより、今から歯の健康づくりに気をつけなければなりません。

早期発見、早期治療と、健康意識の向上がとても大切なこととなります。

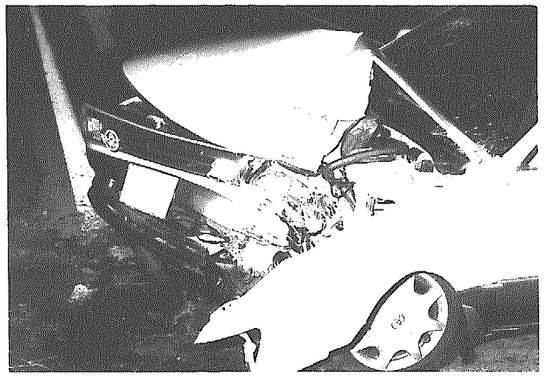
新潟県歯科医師会

ストップ ザ 交通事故死！

巻警察署管内の交通死亡事故

■月別発生状況（本年は11月22日現在）

年/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
本年		1	1	1		
前年	2		4	1	2	3
7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
2	1	3	3	5		17
1		1				14



巻警察署管内で

7月から14人が死亡

年末・年始の交通事故防止にご協力ください

七月から現在（十一月六日）までの四か月半の間に、巻警察署管内で発生した交通事故による死者は十四名で、年間十七名という死亡者数は、県内でワースト1の記録です。

ことしの死亡事故で特に多いのが、

❶七十歳以上の高齢者
❷道路横断中や交差点などで安全を確認していない。
❸深夜、飲酒運転

によるものです。

そこで、巻署交通課では先月、急きょ『死亡事故抑止緊急対策会議』を開き、管内の各町村や安全協会と協力して安全運転を呼びかけるとともに、飲酒運転やスピード違反の取り締まりを強化していくことが確認されました。

交通事故は、犠牲者はもちろん、起こした方も悲惨な状況に追い込まれます。皆さんも、もう一度基本マナーを思い出し、安全運転を心がけてください。

■岩室駐在所 星野 均さん

村民の皆さん、現在交通死亡事故が多発しており、巻警察署管内では今年に入ってから17名の方が亡くなっています。

そこで、『交通死亡事故抑止緊急対策本部』を設置し、各市町村の協力を得て死亡事故防止に努めています。

皆さんも、次のことに注意して、事故防止にご協力ください。

❶信号の変わり目に注意
❷一時停止を無視する車に注意
❸道路を横断するときは、立ち止まって左右の確認
❹飲酒運転は絶対しない
❺シートベルトの着用

暖房器具の取り扱いにはご注意ください

これから寒さも一段と厳しくなり、ガスストーブや石油ストーブ、それにこたつなどの暖房器具を本格的に使用する季節になります。

暖房器具は、その使い方を誤れば火事の原因にもなりかねません。そこで、一人ひとりが正しく取り扱い、火災のない明るい年末・年始を迎えましょう。

《暖房器具の正しい使い方》

❶石油ストーブに給油するときは必ず火を消しましょう。

❷洗濯物を干すなど、ストーブを乾燥機代わりに使わないように。

❸幼児のいる家庭では、ストーブの周囲に〝かこい〟をしましょう。

❹出入口付近にストーブを置かないようにしましょう。

❺カーテンや障子、ふすまなどの燃えやすいものの近くや家具の近くでは使わないようにしましょう。

※また、暖房器具の使用中に換気を十分に行わないと、思わぬ事故につながりますので、お気をつけください。