

■ 岐阜環境医学研究所・座禪洞診療所  
 ● 呼吸器疾患・止煙相談  
 診察日：毎週 木曜・金曜  
 時間：9:00~12:00、13:00~17:00  
 〒502-0017 岐阜市長良雄総878-16  
 IP Tel:050-5201-5567  
 FAX:058-296-3903  
 E-mail:zazendoh@ccn.aitai.ne.jp  
 http://www42.tok2.com/home/zazendoh/

第28号 2006.6.1  
 毎月1回発行 座禪洞診療所 松井英介

# 座禪洞だより

## × たばこシリーズ

- わかっちゃいるけど、やめられない -  
 (22)

タバコの口への影響 - 歯周病 -

前号までに述べたように、喫煙と歯周病の因果関係を推定できる証拠がそろってきました。今足りないのは、禁煙した場合の歯周病への効果を追跡した研究です。しかし、元喫煙者(タバコを吸っていて、禁煙した人)、非喫煙者、現在喫煙者、それぞれの中に、どれくらい歯周病患者がいるかを調べた患者対象研究はたくさんあります(図1:文献1から引用)。

それらの研究によって、元喫煙者の歯周病有病率が、非喫煙者と現在喫煙者の中間に位置することがわかりました。また禁煙期間が長くなるほど、歯周病有病率が下がり、11年以上禁煙をつづけると、タバコを吸ったことのないひとのレベルにまで回復することが示されました(図2:文献2から引用)。

ですから、タバコを止めることによって、歯周病のリスクを減らすことができるのは確かです。

(以下、次号)



図1: 歯肉だけでなく、唇も黒く変色しています。

参考文献:

- 1) 中村正和監修『タバコは全身病 卒煙編』少年写真新聞社、2004
- 2) 埴岡隆: 喫煙の口腔への悪影響『月刊保国連』2000.12.No.688

## 漢方入門

(4)



「カリン」疲労回復やかぜの熱・咳止めに薬効がある。座禪洞の庭にも大きな木がある。

于海(Yu Hai)

漢方医学では人体の陰陽平衡の失調で、病気の症状が起こると考えられています。陰陽の失調を起こす原因は内

因や外因などとされています。

外因は、風、寒、暑、湿、燥、火など

6種の自然界の気候と気温の変化です。ひと言で風邪と言っても、季節により症状が異なります。春には鼻水が多い、夏には汗が出やすい、秋には喉が乾いている、冬には汗が少ない等です。それに対して処方される生薬も違います。

内因は喜、怒、悲、驚、恐など情緒の変化です。それらにより、臓器の働きが悪い影響を受けて、病気が起こります。例えば、何かが原因で怒った結果、脳卒中や心筋梗塞が引き起こされやすくなる可能性があります。これは現代医学と同じ考え方だと思いませんか。

(つづく)

[参考写真] 帝京大学薬学部ホームページより  
<http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm>

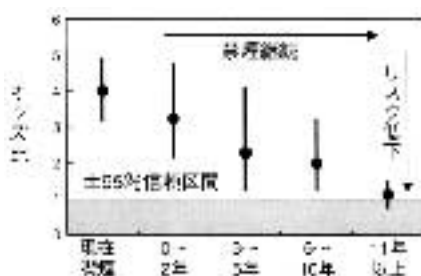


図2: 喫煙年数とオッズ比との関係

## 健康講座

### 「からだのリズムを整える」

講師: 于海(Yu Hai) 先生

北京出身・医師。  
 岐阜大学医学部(免疫病理)、  
 岐阜大学工学部(生命工学)  
 での研修終了。現在、岐阜  
 環境医学研究所研究員。

とき: 第16回  
 2006年6月12日(月)  
 11:00 ~ 12:00

テーマ: 「健身法のみめ知識」

参加費: 無料  
 申込み: 参加ご希望の方は、当診  
 療所までご連絡ください。

### ~健康講座を聴いて~

テーマ 『お粥-2』

日本では、お粥といえましょう塩味の白米のお粥が一般的ですが、漢方では症状に合わせた薬効のある素材を具材に使ったお粥がたくさんあります。

その中からいくつか紹介します。

[お粥の具材と適応症]

- ・ 蕤(ニラ) 冷え性、食欲不振、便秘、頻尿
- ・ 羊(又は山羊)+生姜+葱 下痢、貧血、骨粗鬆症、疲労回復
- ・ 竜眼(肉桂の実)+棗(ナツメ) 寝汗、汗かき、神経衰弱
- ・ タンポポ 皮膚の炎症
- ・ 生姜+白葱+酢 冬の風邪(熱、頭痛、咳)
- ・ 山査子(サンザシ)+砂肝 食欲不振、高脂血症、高血圧
- ・ 栗 動脈硬化、高血圧

身近な材料で作れるお粥です。一度お試しになっては如何ですか。