



～青春の一曲～



伊藤晴子

あなたの青春の一曲は何ですか？私はカーペンターズの『イエスタデイ・ワンス・モア』です。この曲が流れると、受験勉強を必死でしていた学生の頃を思い出します。「あの時、あれだけ頑張れたんだから…」と前向きな気持ちになれますね。さあ、スタッフにも思い出の一曲を語ってもらいましょう。



サイモン&ガーファングルの『明日に架ける橋』でしょうか。中学・高校時代を通して聴き続けた一曲です。初めて自分のお金で買ったレコードも、サイモン&ガーファングルのベスト盤でした。2枚組のLPでしたから、頑張ってお小遣いを貯めた記憶があります。受験勉強をする頃にはレコード盤に傷が入って、針が飛んだりしたのだけれど、それでも勉強の合間に聴き続けていましたね。懐かしいです。



古賀ちはる

昔から長瀬剛さんが好きでずっとファンです。時々コンサートにも行ってます。長瀬さんの熱く濃いところが好きですね。最初に知ったのは『とんぼ』ぐらいからだったと思いますが、青春の一曲と言われても一曲にはしぼれません。長瀬ファンの方がいらっしゃいましたら、ぜひ声をかけてください。青春の一曲談義しましょう。



重富幸治郎

青春時代はフォークの全盛期でして…チューリップのライブ盤を聴いてハマりました。以来、チューリップが福岡でライブをする時は必ず行ってましたね。一曲ではないけれど、特に好きなのは『魔法の黄色い靴』と『青春の影』とアルバムにしか入っていない『木馬』です。そろそろ、数年前に天神で財津さんを見つけ、全力で駆け寄って、アドレス帳にサインしてもらいました。今でも大切にしています。



宍松千恵子

ミスターチルドレンの『Tomorrow Never Knows』です。見えない明日とか果てしない夢とか…あの歌詞が好きです。中学生の頃からずっと語学留学がしたくて、働き出してから、夢を叶えるためにお金を貯めていました。その頃に流行っていたのがこの曲で、まるで自分に「頑張れ！」と言ってくれているように思えました。この曲が流れてくると、あの頃、頑張っていた自分を思い出しますね。



沖知美

沖知美のひと言韓国語

沖です。今回は旅行中のタクシーで使う言葉にしてみました。地図を持っている時は、運転手さんに地図上で行先をさして、この言葉を言います。もし行先がはっきりしているなら「ヨギへ」の部分に行先を入れればOKです。「ロッテホテル、カジュセヨ」と言えば「ロッテホテルに行ってください」となります。ちなみに、韓国には白・黒・グレーのタクシーが走っていて、黒タクシーは模範タクシーと呼ばれ、ほぼ日本語が通じます。他のより料金は少し高めですが、初めての旅行は黒タクシーがお薦めです。

「ここにいてください。」

여기에 가주세요

ヨギへ カジュセヨ
(ここに) (行ってください)

月刊 つばさ

ORTIC

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

2012年6月号

思いと行動が同時進行できる時期。

今年の春から英会話の勉強を始めました。

以前から海外に行った時に移動や食事、買い物などの身の回りのことは自分でできるようになりたいと思っていましたが、今年に入って「商談の時に大切なことは自分の言葉で伝えたい」と強く感じるようになりました。

実は、過去何度も挫折した経験があって、今回も?…と頭をよぎる瞬間もありました(汗)。そこで、「半年後に英語で1分間スピーチができるようになる」と目標を立てて、さらに英語で日記を書く宿題をこなしながら、もう一つこんなふうにも思うのです。「人生で、自分の思いと行動が同時進行できる時期は、もうそんなにかもかもしれない」と。気力と体力と環境が揃っているうちに、思いだったことは挑戦してみようと思うのです。

自分の人生に悔いがないように。

ネイティブレベルに習得した諸先輩方から「続けていたら、きっとスパーンと頭に英語が入ってくる瞬間が来るよ」と言われました。私にもその瞬間が訪れることを信じてがんばってみようと思います。



株式会社ORTIC
代表取締役

伊藤晴子

健康の種

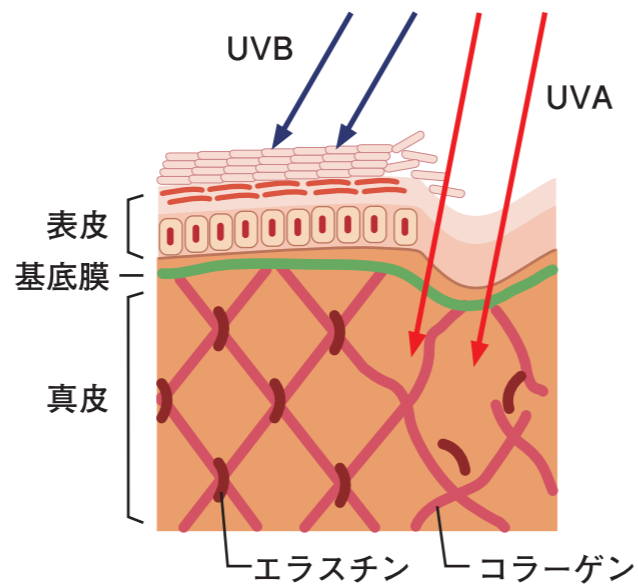
本当に必要な紫外線対策をご存じですか？

街で日傘やサングラスをした人を見かけるようになりました。でも、肌の奥深くまで入り込む怖い紫外線には、体の内側からもケアしなければなりません。そこで今回は、本当に必要な紫外線対策についてお話します。

本当に怖いのは、肌の土台を壊すUVAです。

紫外線にはA波(UVA)とB波(UVB)があるのをご存じですか？ UVBは日焼けの原因となるものです。UVBを浴びると、そのダメージを真皮層に伝えないように、メラニン色素が表皮で活発に働き、肌を黒くして紫外線をブロックします。それ自体はとても大切な役割なのです。ただ、日焼けは放っておくとシミやくすみのもとになるので、日焼け止めクリームや帽子・サングラスなどでの予防とスキンケアで対処することをお勧めします。

むしろ怖いのは、UVAのほうです。UVAは表皮を乗り越えて真皮層にまで到達し、皮膚のハリと弾力を保つコラーゲンとエラスチンを傷つけて、肌の土台を壊してしまいます。さらにコラーゲンとエラスチンを生成する線維芽細胞にもダメージを与えるので、コラーゲンとエラスチンを生み出せなくなった肌は一気に老化を始め、シワやたるみが増えていきます。



曇りの日でも室内でも…UVA対策は一年中!

UVBの照射量は、天気や季節によって変動します。晴れた日と5~9月頃が要注意です。しかし、曇りの日だからといって油断してはいけません。UVAが常に照射されているからです。UVAは曇りの日でも、家の中でも車の中でも、私たちの肌にダメージを与えます。

つまり、シワやたるみなどの肌老化を防ぐためには、一年中、紫外線予防をしておく必要があるということです。ただし、毎日つける日焼け止め化粧品などは、肌への負担の少ないものにしたたり、日差しの弱い日や室内ならSPF20程度のもので予防するとよいでしょう。

UVAが壊したコラーゲンとエラスチンはすぐに補給を!

UVAからのダメージによって減少してしまったコラーゲンとエラスチンを摂取してあげることで、肌老化を防ぐことができます。ただし、食べたコラーゲンがそのまま体内のコラーゲンになるわけではなく、一度アミノ酸に分解されてから、新しいコラーゲンに再合成されるので、日頃からコラーゲンを多く含む食品を積極的に摂る必要があります。

エラスチンは、コラーゲンが豊富な食材と一緒に含まれていることが多いので、合わせて摂取できますね。コラーゲンの

多い食材には、手羽先、豚足、牛スジ、ヒラメ、鯛、ドジョウ、シラスなどがあります。これらを煮ごごりや鍋物にすると、熱で溶けだしたコラーゲンをしっかり摂取できます。

しかし、食事だけで必要量のコラーゲンとエラスチンを摂り続けるのは難しいものです。サプリメントを上手に利用して、毎日補給していきましょう。人間の真皮にはコラーゲンとエラスチンが50:1で存在しますから、その割合で配合されたものを選ぶとよいでしょう。



それ、ウソです

丸山寛之

第55回

虫歯と歯みがき

虫歯と歯槽膿漏を防ぐ最上の方法、それは毎食後の歯みがきの励行です。食べたらみがく！ これさえ忘れなかったら、虫歯にも歯槽膿漏にもなりません。(「歯槽膿漏を歯みがきで治す名医」=『壮快』1979年6月号)

一と、話した人は石川純・北海道大学歯学部教授(当時)。聞いて、記事をつかったライターは、不肖マルヤマであります。

1979年といえば、そのころ子どもだった人や、あるいは、まだ生まれてもいなかった人が、いまは父となり、母となり、子どもに歯みがきを教えたりもしているだろう。

時代がすっかり変わってしまったそんな昔の話を思い出したのは、最近、「食後すぐ歯みがきをすると虫歯になる」という“都市伝説”が広まっていると聞いたからだ。

そんなバカな！ 虫歯や歯周病(歯槽膿漏)の原因は歯垢(プラーク)であり、その歯垢を除く最も手早い方法が食後の歯みがきであるのは、医学の常識ではないか。

それはそうなのだが、虫歯の直接的な原因は、プラークのなかの細菌(虫歯菌)が、糖を分解して酸を産生し、その酸が歯を溶かすことである。早くいえば、虫歯は口の中が酸性になるためにできる。

酸性とかアルカリ性とかは、pHという単位で表される。pHが7以上ならアルカリ性、7は中性、7未満は酸性だ。

食事や間食で糖分を摂取すると、口の中が酸性に傾き、pHが5.5以下になると、歯を溶かし始める。これを脱灰という。

だが、それは一時的なことで、酸を中和する唾液の作用で、口の中のpHはだんだんもとに戻って、pHが5.6以上になると、溶かされた歯が修復される。再石灰化

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/> を開設。毎日更新している。



と呼ばれる現象である。唾液には再石灰化を促すミネラルも含まれている。

食事中はもとより食後しばらくは、唾液がたくさん分泌される。が、食後すぐ歯みがきすると、せっかく大量に分泌された唾液を洗い流してしまうことになる。酸の中和が妨げられ、口の中の酸性状態が長くつづき、虫歯になりやすい。

一というのが、「食後すぐの歯みがき、虫歯のもと」説の根拠である。

唾液は弱アルカリ性だから、唾液がたくさん出て酸を中和し、口の中が常に弱酸性ないし中性に保たれていれば、虫歯にはならない。口臭も防ぐなどメリットが多い。

どうすれば、唾液の分泌をふやすことができるか。まず、朝起きたら食事の前にコップ1杯、水を飲む。日中もこまめに水を飲み、口の乾燥を防ぐ。ガム(無糖)をかむのもよい。

唾液腺をマッサージする(あごの下を両手の親指でやんわり押す。唾液がじわっと湧けばOK)。

よく噛んで食べる。噛めば噛むほど唾液が分泌される。食事中のお茶や水はなるべく少なめに。お茶や水で食べ物を流し込むと唾液の分泌がへる。

そして歯みがきは、食後30分ぐらいたってから。歯ブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、洗口剤でゆすげばさらに効果的だ。

それでも、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)にたまったプラークを完全に除去するのは難しい。3カ月に1度、歯科で歯石を除去してもらえば万全だ。

