

No.25 2025.January

ODC

伝統と革新 - 知る、見る、感じる

Forward

長野県茅野市 御射鹿池

《ODC編集部おすすめの宿》

土佐路の心にふれる宿

『城西館』

日本最古の巡礼

「西国」二十三所巡り」の楽しみ方

第1回 第1番札所「金剛宝寺(紀三井寺)」編

《學術12》 「科学性のある歯科治療」で  
永続性ある治療結果を目指して

第4回(最終回)

歯周組織再生療法の原則と臨床

《落語の入り口》 第四回(最終回)

古典落語と新作落語

《ODCタイムスリップ》 大学時代のあの場所へ

第十二回 ～北海道大学歯学部編～

《Let's play GOLF! vol.14》

ミスショットの改善アプローチのミス編

《健康考 vol.24》 漢方シリーズ第一弾

「風邪」の東洋医学的な考え

大阪府歯科医師協同組合  
Osaka Dentist Cooperative



BMW	01
アルフレックス 大阪	02
乾酒店	03
「JIADS」による第4回(最終回) 学術動画セミナーのご案内	04
<ODC編集部 おすすめの宿> 城西館	05.06
<学術12> 第4回(最終回) 歯周組織再生療法の原則と臨床	07-10
第22回 大阪府歯科医師国民健康保険組合	11.12
<健康考Vol.24> 「風邪」の東洋医学的な考え	13-15
組合員向け「保険選びのミカタ」ウェブサイトのご案内	16
自分を守る、みんなを守る栄養療法 Vol.18	17.18
<落語の入り口 第四回(最終回)> 古典落語と新作落語	19-22
ボルボ	23.24

<Let's play GOLF! Vol.14> ミスショットの改善 アプローチのミス編	25-30
ゴルフタイランド	31
タカマツハウス関西	32
「西国三十三所巡り」の楽しみ方	33-35
青葉台工務店(10am株式会社)	36
近畿歯科用品商協同組合	37
大阪府歯科技工士会	38
<歴史コラム:大坂有名人散歩 第7回> 孝徳天皇	39
<旬の食材Vol.11(最終回)> あん肝	40
<大学時代のあの場所へ 第十二回> 北海道大学歯学部編	41
Les芦屋/Le MONDO	42
ノース・ロンドン・カレッジ・スクール(NLCS)神戸校	43.44
<グルメガイド 第25回> 福の舞 心齋橋本店	45
コスモデザイン企画	46
グローブ心齋橋ショールーム	裏表紙

## 卒業研修団体「JIADS」による学術動画セミナー

第4回  
(最終回)

1/20(月)より3回にわたり無料配信

# 歯周病患者に対する インプラントを用いた包括的歯科治療



<講師> 須澤歯科医院 平山富興

ご視聴はODCホームページのメインスライド画面をクリック!  
<https://osaka-dentist.jp/>



組合員・賛助会員のみご視聴いただけます ※まずはODCホームページの会員登録をお済ませください。

150 YEARS  
ALONG WITH SAKE SINCE 1869



乾酒店が取り扱う全国各地のお酒は  
私たちが本当においしいと思つたもの  
お酒を楽しむひとときが  
皆様の心の安らぎと  
明日への活力となりますよう  
徹底した温度管理のもと  
お酒を最もよい状態で  
皆様のお手元に  
お届けいたします

## 大阪府歯科医師協同組合限定 特設オンラインストアOPEN!!

一般非公開商品を含む  
特別なご優待を随時ご案内します。

日本酒/ワイン/ウイスキー  
焼酎/梅酒/スピリッツ

限定ページはこちら



限定ページの閲覧にはパスワードが必要です  
パスワード入力欄に「osakadc」を入力し  
認証ボタンを押してください。



大阪府歯科医師  
協同組合HPでも  
閲覧いただけます。  
(HP会員登録が必要です)

対象期間中何度でも  
ご利用可能

ODC Forward限定  
送料無料  
COUPON

クーポン「ODC2024」

クーポン対象期間  
2025年3月31日まで

ご注文手続き画面にて  
クーポンコードをご入力ください



株式会社 乾酒店  
INUI SAKE-TEN CO., Ltd.

株式会社 乾酒店 (INUI SAKE-TEN Co., Ltd.)

- 所在地/大阪府八尾市恩智中町3丁目66-1(近鉄大阪線恩智駅より徒歩7分)
- HP/<http://www.inuisaketten.com> ■メール/[info@inuisaketten.com](mailto:info@inuisaketten.com) ■電話/(072) 941-2118
- 事業内容/アルコール飲料等 小売・卸売・海外輸出
- 取引先/(国内)大阪・東京を中心に料飲店、ホテルなど(約3000軒)  
(海外)香港・台湾・シンガポール・韓国・ルクセンブルクなど世界7地域
- 沿革/明治2年: 乾酒店創業  
平成6年: 料飲店を主とする専門店へと業態転換  
平成16年: 海外輸出開始  
平成30年: 現オフィス(社屋)新設  
令和元年: 創業より150周年を迎える

Instagram  
公式LINEにて  
お酒の情報更新中!





展望露天風呂



湯上がり茶屋 城見櫓

「龍馬の生まれた城下町を眼下に望む、自慢のお風呂」  
 最上階に位置する展望露天風呂からは、湯けむりが空に舞い上がる中、高知市の美しい街並みを一望できます。この壮大な景色とともに、心地よい温かな湯に身を浸すことができ、静寂に包まれた空間で穏やかな時間を過ごせる特別な場所です。湯に浸かりながら周囲の自然と調和し、心も身体もゆつくりと癒される、そんなひとときを味わうことができます。

ひのき風呂では自然の香りと温もりに包まれながら身体を癒し、ジャグジー風呂では高知城や四国山脈の山並みを眺めながら幻想的なひとときを過ごすことができます。

湯上がりにある「城見櫓」では、ライトアップされた高知城や市街地の壮大な景観が一望できます。ここには高知に関連する書籍も豊富に揃えられており、訪れるすべての人にとって、読書を楽しみながらゆったりとした時間を過ごすのにも最適な空間となっています。

大浴場の癒やし



土佐路の心にふれる宿

城西館 じょうせいかん

城西館は、2024年に創業150周年を迎えられました。明治7年創業以来、皇族のご常宿として、また地元高知では、披露宴をはじめとする様々な宴をお手伝いされ、お客様一人ひとりとのご縁を大切に重ねておられます。「私たちは人々の心に想い出を作っている」というパーパス(存在意義)のもと、温かなおもてなしを提供されています。

先代女将のもと培われた「家庭の延長でゆったりとお寛ぎいただく」という心からの接客は、現代のスタッフにも受け継がれており、訪れるすべての方々に満足いただけることでしよう。

快適な客室

「土佐路の心にふれる宿」

2019年4月、全面リニューアルされた客室は畳や土佐ひのきを使用して仕上げられており、日本の伝統美を感じさせる寛ぎの空間が演出されています。心安らぐこの和室は、訪れるすべての方に豊かな癒やしの時間を提供しています。

さらに、車椅子をご利用の方が快適に過ごせるよう、高知でも数少ないバリアフリー対応の特別室が新設されました。この部屋はアクセシビリティを重視し、高知旅行を存分に楽しめるように配慮した工夫が施されています。また、ビジネス利用に最適なワーケーション対応の部屋も提供しています。これらの部屋は、高知の自然や市街が一望できるロケーションにあり、すべてのお客様が快適に過ごせるように設計されています。どなたでもアクセスしやすい環境が整い、様々なニーズに対応しているので、お客様一人ひとりに最適な滞在となることでしょう。

高知の自然や市街が一望できます



和室10畳



バリアフリー特別室

料理の魅力

「高知の風土が生み出す美食」

城西館では、高知の郷土料理「皿鉢(さわち)料理」を組み込んだ会席を楽しめます。「土佐の匠」でもある料理人が腕を振るう老舗の味。和洋の料理長自らが地元の生産者を訪れ、厳選したこだわりの食材を仕入れているとのこと。料理長のこだわりと高知の旬の味覚を心ゆくまで楽しんでほしいと地元の食材を工夫して料理に仕上げ、お客様に喜んでいただけるような献立を考えられています。

また、館内には「薫焼きタタキ工房」があり、炎舞う豪快な鯉の薫焼きを目の前で楽しむことができます。通常のガス焼きとは一線を画す深い味わいと香ばしさで、食欲をそそります。毎夕実演されるこの料理は、でき立ての鯉のタタキが会席料理に絶妙なアクセントを加え、訪れるすべての方に特別な体験を提供しています。



わら焼きタタキ工房



皿鉢料理



ご予約・お問い合わせ  
 TEL: 088-875-0111 城西館  
 〒780-0901 高知県高知市上町2-5-34





# 「科学性的ある歯科治療」で永続性ある治療結果を目指して

著者 / 大川歯科医院 大川敏生

第4回 (最終回)

## 歯周組織再生療法の原則と臨床

第3回は、歯周組織再生療法(以下、再生療法)の概論と、2017年より保険収載された歯周再生療法薬剤のリーグロス®に関して作用機序を整理するとともに、著者が臨床で用いた際の臨床実感も含めまとめた。第4回(最終回)は、その再生療法について少し踏み込んだ内容とし、再生療法を実践するにあたり厳守すべき事項や成功に導くために重要な原理原則、さらには、その臨床についてまとめる。

昨今、再生療法が保険収載され予知性も高まりつつあり、多くの歯科医師が手掛けるようになってきているように感じる。もちろん、再生療法においても誰が施術しても同じ結果が得られる、科学性が必要であることに変わりない。再生療法の適応症拡大、さらに患者にとって満足していく結果を得るための治療戦略は日々進化しつつある一方で、安定した結果を得るための必要条件は、今も昔も変わらず、重要な要素として注目すべきポイントである。

まずは、再生療法を適応できる患者の選択基準をどのように考えるべきか、また再生療法を成功に導くための原則はどういったものなのかについて解説していく。

### 再生療法を適応できる患者の選択基準

再生療法は、深い歯周ポケットと同時に垂直的な骨欠損が存在すれば適応される訳だが、それだけで判断しても良いのだろうか。本来、再生療法を適応する場合は、骨欠損のみで判断するのではなく、「局所要因」「患者の口腔内全体の状態」「行動要因」「全身性要因」も考慮する必要がある(図1)。中でも最も重要なことは、ブラークコントロールであり、さらには、残存する歯肉の炎症が低いレベルでコントロールされていることも重要な要素である。具体的には、基本治療後に全顎的なブラークスコア(FMPS)およびブリーディングスコア(FMBS)が、それぞれ15%以下にコントロールされる必要性が示されている。さらに、行動要因として、喫煙者には禁煙指導を行い、患者のコンプライアンスが高いレベルで維持されていることも重要であり、全身性要因として、ストレスやコントロールされていない糖尿病など、他の全身疾患は術前にコントロールしておく必要がある。もし、これらが良好にコントロールされていなければ、治療結果は限定的になることを理解しておかなければならない。

(図1)再生療法を適応できる患者の選択基準 (Cortellini P, Tonetti MS 2005一部改変)



### 再生療法において安定した結果を得るための必要条件

次に、再生療法を満足のいく結果に導くためには、左記の注意すべき3項目があり、「創傷部の保護」、「スペースの確保」、「血餅の維持安定」が重要であるとされている(図2)。いずれも再生療法を行う際や行なった後に注目すべきポイントであるため、しっかりと把握しておく必要がある。

重要なポイント

創傷部の保護



スペースの確保



血餅の維持安定

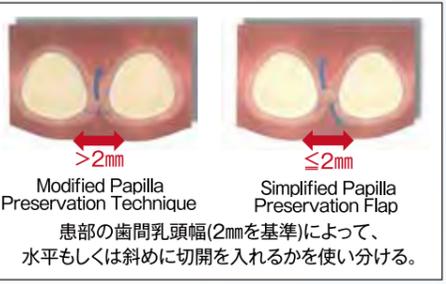


### 1 創傷部の保護

(図2)再生療法において安定した結果を得るための必要条件 (Cortellini P, Tonetti MS 2015より引用)

創傷部の保護とは、再生療法を行なった後、歯肉弁を戻した際に創部の裂開や壊死が起こらないように配慮することを目指す。再生療法は、歯間乳頭保存術(図3)を用いて切開を行い、患部は完全に歯肉で覆った状態で手術を終える必要がある。そのためには、切開部の血管再吻合を早期に回復させ、初期閉鎖を得ることが重要である。それが達成できれば、術後の裂開を防ぎ細菌による汚染を回避することができ、結果として期待した再生量を得ることが可能となる。

(図3)再生療法で用いられる歯間乳頭保存術 (Cortellini P, Tonetti MS 1995,1999より引用)



### 2 スペースの確保

スペースの確保とは、歯肉弁と歯根表面との界面に血餅を保持できるスペースを確保する必要性を言い、このスペースが確保できなければ再生は起こらない。つまり、これは骨欠損形態に大きく依存し、狭く残存骨壁のある3壁性骨欠損のような欠損の場合は、スペースが容易に確保でき、逆に広く残存骨壁の少ない1壁・2壁性骨欠損の場合は、スペースの確保が困難となるため、骨移植材やメンブレンなどを用いて再生スペースを確保することとなる。したがって、骨欠損形態によって、いかに治療戦略を練るかが再生療法の鍵を握ることになる。いずれにおいても骨欠損形態は、再生療法の予知性を測る重要な因子であるため、術前にしっかりと把握しておく必要がある(図4)。

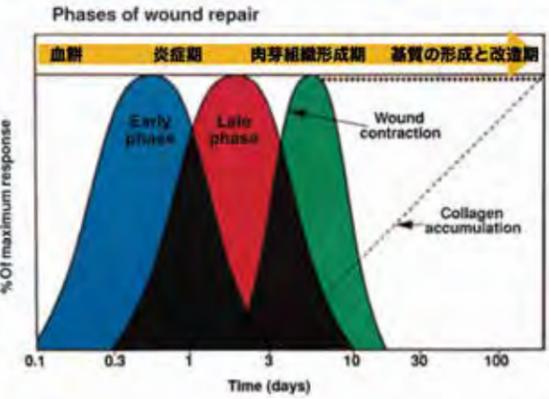
(図4)再生療法に適した骨欠損形態 (Cortellini P, Tonetti MS 2000一部改変)



### 3 血餅の維持安定

血餅の維持安定は、創傷治癒との関連性があり、一般的に創傷治癒期は、①炎症初期および炎症後期、②肉芽組織形成期、③基質の形成と改造期の3つに分かれる(図5)。創傷初期には、フィブリンが血小板とともに重合し、血球を取り込んで血餅を形成する。その後、血餅が置換した細胞を多く含んだ結合組織が現れ、7日後には、肉芽組織形成期に移行し、象牙質表面に接着した後、基質の形成と改造期へと移行するとされている。よって、歯根面に接着した血餅は初期の創傷治癒の

(図5)歯根と結合組織との境界面における初期治癒 (Polimeni GS 2006より引用)



一部分を形作り、象牙質表面での結合組織付着は、血餅の成熟と歯根面への持続した接着によって起こるとされている。つまり、歯周組織の再生にとって、いかに未分化間葉系細胞を歯根表面に誘導し増殖分化させるか、また、それらの細胞や血液中に含まれる成長因子などをいかに再生スペースに維持安定させるかが成功の鍵を握ることとなる。

したがって、血餅の維持安定には、骨欠損形態や歯肉弁の安定、さらには、歯の動揺のコントロールに注意する必要がある。例えば、治療期間中に過度な歯の動揺が起こると歯根表面と血餅との界面に破壊的な力が加わり、その部分を修復するために上皮の根尖側への移動が起こる。結果として、歯周ポケットが形成され再生にとって不利な環境を作ることにつながる。

## 再生療法の臨床

それでは、前述の患者選択や再生の3原則を踏まえ、骨欠損を伴った深い歯周ポケットに対して、実際の臨床ではどのように再生療法を活用するのかについて解説するとともに症例を供覧する。ただ単に歯周環境改善のために再生療法を行うのではなく、本記事の本命である「永続性のある治療結果」の獲得には、どのようにマネージメントすべきかを考えていきたい。基本治療後の再評価で骨欠損を伴った深い歯周ポケットが残存した場合、その骨欠損が適応症の範囲内であれば、再生療法を用いて骨欠損の回復に努める。一定期間経過後、全ての症例において骨の平坦化が達成できるかという点ではなく、多くの場合、歯根周囲に若干のクレーターが残存する。そのクレーターを放置しておく、将来的に歯周病再発のリスクとなるため、改めて骨のレベルリングを行う必要性がある。

これが、リエントリー手術であり、生理的な骨形態獲得のために行う処置である。また、その際に歯肉歯槽粘膜にも問題が残存している場合は、骨のレベルリングと同時に角化歯肉の移植を行い軟組織の条件も改善しておく(図6)。この一連の流れを、症例を通して解説する。

(図6)再生療法からの一連の流れ



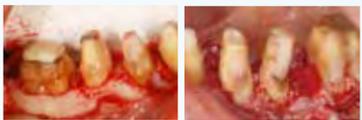
右下と左下は、残存骨壁が残存し比較的歯餅の維持安定が得られやすい骨欠損であったためリグロス®と骨補填材を用いた再生療法を行った。左上は、残存骨壁も少なく浅くて広い骨欠損に加え、左上6番にはⅢ度の分岐部病変が存在したため再生療法の適応症ではないと判断したが、患者の希望もありオープンフラップにリグロス®を用い保存を試みることにした(図7c・d)。全ての部位で約1年経過後に再評価を行ったが、若干の不規則な骨形態が残存していたため、骨外科処置にて可及的に骨のレベルリングを行い、さらに、付着歯肉が全く存在しなかったため、リエントリー手術時に角化歯肉の移植を行った(図7e)。

確定的外科後、補綴装置にて機能回復を行い、安定した咬合が獲得された(図7f)。術後の歯周組織検査やパノラマX線写真からは、目標としていた浅い歯肉溝と生理的な骨レベルが獲得できているのが確認でき、再生療法と切除療法を上手く融合させたことで安定した抵抗性の高い歯周組織が獲得された(図7g)。さらに、本症例のように全顎的に歯周環境を整えておくことで、永続性のある結果へと導くことができたと考えられる。

(図7c)再生療法時の骨欠損状態



(図7d)右下および左下臼歯部 再生療法時の状態



リグロス®および骨移植

(図7e)リエントリー手術時の状態

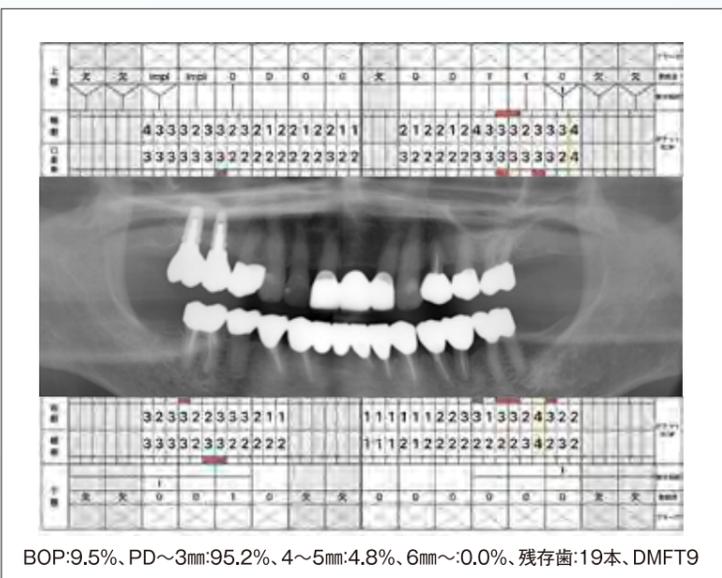


歯根周囲のクレーターを骨外科処置にてレベルリングし、角化歯肉移植を併用し歯周環境改善を行なった

(図7f)治療終了時 口腔内写真



(図7g)治療終了時 デンタルX線写真 および 歯周組織検査



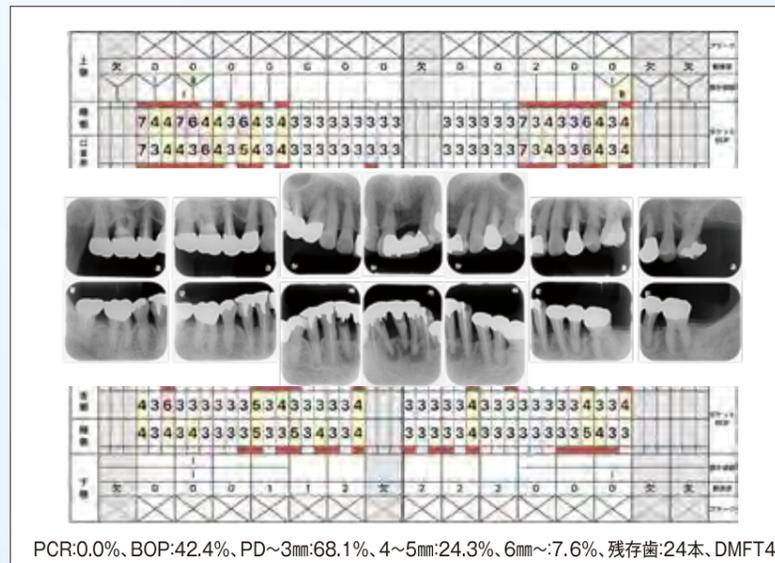
(図7a)初診時 口腔内写真



本症例は、全顎的に歯周病が中等度から重度に進行し、全顎治療を希望され来院された67歳の女性である(図7a)。他院にて定期的にメインテナンスを受けておられたが、歯肉からの出血や歯の動揺を主訴に来院。メインテナンスを受けておられたこともあり、一見、顕著な歯肉の炎症は確認できないが、歯周組織検査やレントゲン写真からは歯周病の進行がうかがえ、歯の挺出や動揺、メタルの固定等が観察された(図7b)。

まずは、基本治療にて歯肉縁上縁下のコントロール、根管治療などを行ないながら、歯肉や患者の反応を確認。当患者は、非常に真面目な性格で協力的であったこともあり、再生療法に移行できる条件であるFMP SやFMB Sの基準15%を目値近くまで達成することができ、再生療法が可能となった。再評価にて、左上、左下、右下臼歯部に骨欠損を伴った深い歯周ポケットの残存と分岐部病変が確認できたため、再生療法へと移行した。

(図7b)初診時 デンタルX線写真 および 歯周組織検査



今回は、4回に亘って、「科学性のある歯科治療で永続性ある治療結果を目指して」というタイトルで記事を書かせていただいた。総括すると、歯周炎によって生じる様々な口腔内の問題解決には、非外科処置のみの治療では限界があり、歯外科処置が必要となる場合が多い。患者は、歯科治療に対して「安い・早い・痛くない」を希望されるのは当然のこと。しかし永続性のある治療を実現しようとすると真逆の「高い・長い・痛い」が必要な場面もある。患者の望む永続性のある治療結果を実現するためには、積極的な歯周治療を実践することと起こりうる「高い・長い・痛い」の価値をしっかりと説明し受け入れていただくことも我々の使命と感じる。

今回の記事を読んでいただいたことをきっかけに、皆様が日々の診療に積極的な歯周治療を取り入れていただき、患者の健康をより確実に守るための一助となれば幸いです。

## 症例

### 大川歯科医院 大川敏生

#### 略歴

- ◎1998年 大阪歯科大学歯学部 卒業
- ◎1999年 医療法人 おくだ歯科医院 勤務  
奥田裕司先生 師事
- ◎2012年 大川歯科医院 継承  
JIADS ペリオコース 常任講師

#### 所属・資格

- ◎元 東京歯科大学歯周病学講座 客員講師
- ◎日本歯周病学会 歯周病専門医
- ◎日本臨床歯周病学会 歯周病認定医
- ◎日本顎咬合学会 認定医
- ◎日本口腔インプラント学会 会員
- ◎アメリカ歯周病学会 会員
- ◎OJ正会員
- ◎K-Project会員
- ◎JSCO (JIADS STUDY CLUB OSAKA) 会長

著者  
プロフィール



私たちは、  
健康のプロです。  
だから…

[第22回]

# 腸内フローラと健康

image photo

## 腸活のススメ!!

多くの細菌がお花畑のように腸壁にコロニーを作って張り付いている様子を例えて

**腸内フローラ** (常在細菌叢) と呼ばれています。

ヒトの腸の中には約1000種類、数にして約100兆~1000兆個、  
重さにして約1kg、体内に生息する細菌の約9割が存在しています。

今、この腸内フローラがヒトの健康状態に大きな影響を与えている可能性があることが注目されており、さまざまな研究が進められています。約1000種類の細菌のうち、善玉菌(乳酸や酢酸などを作り出し、腸内を弱酸性に保つ。)と悪玉菌(毒性物質を作り出し、腸内をアルカリ性にする。肉類などのたんぱく質を分解して、便として排泄処理する。)と日和見菌(善玉菌、悪玉菌のうち優勢な方と同じ働きをする。)が存在し、それぞれの割合が2:1:7に保たれているのが理想のバランスです。



**腸内フローラを改善しバランスの取れた状態を保つことで、心身を良好な状態に維持する生活スタイルが「腸活」です。**

具体的にはプロバイオティクス(特定の乳酸菌やビフィズス菌などが含まれる食品。例:ヨーグルト、納豆、ぬか漬けなど)や、プレバイオティクス(大腸に生息する善玉菌の増殖を促進するなどの効果があるもの。例:オリゴ糖、食物繊維の一部)を取り入れた腸に良い食事を心掛けたり、適度な運動を取り入れたりすることです。お腹の調子を気にされていない方にも「腸活」はオススメです。腸内フローラが乱れると腸の老化が起こります。

腸内フローラのバランスが崩れると便秘や下痢など消化器系の不調にとどまらず、肌荒れやアレルギー、免疫力の低下、脂肪燃焼効率の低下、代謝の悪化、感染症やがん・糖尿病・動脈硬化などのリスク増、認知症のリスク増など、さまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。ですから腸内フローラの改善は、今やお腹の状態の改善だけにとどまらず、ダイエット、美肌ケア、花粉症などのアレルギーの改善から心の健康、睡眠の質の向上、認知症の予防などいろいろな効果が期待されています。

あなたは何歳?  
当てはまるものに、  
☑を付けよう!

## 自分の腸内環境を知ろう! 腸年齢セルフチェックテスト



### 生活習慣に関する質問

- 1日の運動が30分以下
- おならが臭い、または臭いと言われる
- タバコをよく吸う
- 寝つきが悪く、寝不足
- ストレスをよく感じる
- 肌荒れや吹き出物に悩んでいる

### 食事に関する質問

- 朝食は食べないことが多い
- 肉が大好き
- 朝食はいつも慌ただしく短時間で済ませる
- 牛乳や乳製品が苦手
- 食事の時間を決めていない
- 週に4回以上外食をする
- 野菜不足(1日摂取量350mg以下)だと思う
- アルコールを毎日飲む

### トイレに関する質問

- 便の時間が不規則
- 時々便がゆるくなる
- いきまないと出ないことが多い
- 便の色がこげ茶もしくは黒っぽい
- 排便後も便が残っている気がする
- 出た便が便器の底に沈む
- 便が硬くて出にくい
- 便が臭い、または臭いと言われる
- コロコロとした便が出る

チェックした数が...

Check

- 0~4個 — 実年齢どおりの腸年齢です
- 5~9個 — 実年齢プラス10歳の腸年齢です
- 10~14個 — 実年齢プラス20歳の腸年齢です
- 15個以上 — 実年齢プラス30歳の腸年齢です

いかがでしたか?  
実年齢より腸内年齢が高めの方はもちろん、  
実年齢どおりの方も  
「腸活」で健康長寿をめざしてみませんか?



お問い合わせ

大阪府歯科医師国民健康保険組合 TEL:06-6772-8306



## 健康考

<漢方シリーズ第1弾>

# 「風邪」の東洋医学的な考え

大阪府歯科医師協同組合 理事 山根木 裕代

Image photo

今回からは「漢方」をテーマにご紹介していきたいと思えます。

私が漢方薬にお世話になったのは、高校3年生の時です。鼻水が止まらなくて困っていました。受験生だったので、鼻水が出るのもつらいし、詰まるのもつらいし、集中できない日々を過ごしていました。医院で処方される薬を飲めば鼻水は止まりますが、切れてくるとまた出てくるという繰り返しで、良くなっている感覚がありませんでした。母が見かねて、昔から懇意にしている産婦人科の先生に相談し、漢方薬に詳しいということで、その先生に処方してもらい漢方薬を飲み始めました。今ではとても有名なアレルギー性鼻炎のファーストチョイスである「小青竜湯」です。他に選択肢がなかったので、しばらく飲むことにしました。これが漢方薬に触れるきっかけです。飲み続けるうちに少しずつ楽になる感覚がありました。何とか無事に受験も終わり、大学に進学できました。小青竜湯はしばらく飲み続けましたが、自然と服用回数が減り普段は飲まなくても良くなりました。今でも花粉の季節には何回か服用することはありますが、それ以外ではほとんど飲まなくなりました。

そこで今回は風邪をひきやすい冬の季節ですので、これについて東洋医学的考えを述べていきたいと思います。

### 正気と邪気

漢方には「正気」と「邪気」という考え方があります。「正気」とは生体を正常に維持するための機能を言い、「邪気」はそれを妨害する諸々の要因を意味します。これは、病原菌に限らず、体調を崩す全ての要素を含みます。疲労、ストレス、冷たい食べ物も邪気に入ります。これを図で表してみます(図1)(図2)。



Image photo

(図1)

正

病気などではない「良い状態」

(図2)

正 邪

邪気が少し現われても  
正気を上回らない状態  
※正気を上回らない限り発病はしません。

(図3)

正 邪

正気>邪気  
正気が邪気を上回る状態  
※(図3)は邪気が(図2)より大きくなっても正気が邪気より大きいので発症しません。

(図4)

正 邪

「正気V邪気」の関係が崩れた状態  
※生体は正常に維持できず発病してしまいます。正気は正常でも邪気が正気より大きくなると発病します。  
「正気が正常つまり生体を正常に維持するための機能が正常に働いているにも関わらず、邪気つまり体の調子を崩す要素の力が正気より強いいため発病する場合を漢方医学では「実証」と定義します(図4)のケース。」

(図5)

正 邪

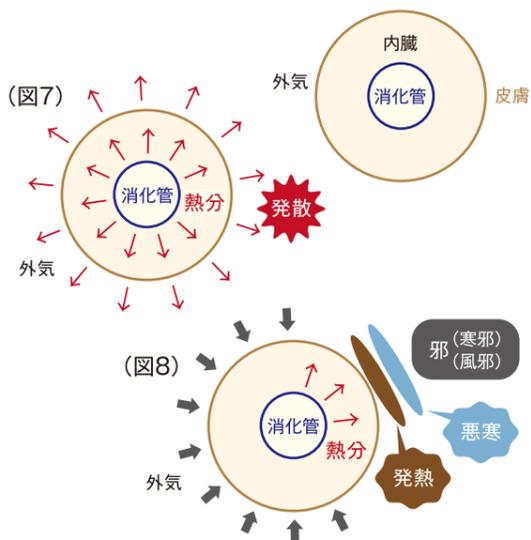
正気<邪気  
邪気がそんなに強くなくても、何らかの原因で正気が落ち込んでいる状態  
※「正気V邪気」の関係が崩れるので発病します。  
「正気V邪気」のケースのうち、正気が落ち込んだため発病する場合を漢方医学では「虚証」と定義します(図5)のケース。」

ここでは、(図4)のケースに触れていきます。生体の機能は正常ですから、邪気は環境、季節、天候などの外部因子があります。その原因を漢方理論では6種類に分類しています。その6種類とは「風」「寒」「暑」「湿」「燥」「火」で、それぞれの後ろに「邪」の字を付けて表します。  
漢方理論の原典の「傷寒論」という書物においても、「風邪」と「寒邪」は「中風」と「傷寒」と形を変えて、今で言う風邪の原因として登場します。「中風」は「かぜにあたる」と読み、「傷寒」は「かんにやぶられる」と読みます。



(図6)をご覧ください。これは人体を輪切りに見立てたものを表しています。大きな円の外側は外気に触れる皮膚部分で、小さい円は消化管を表します。大きな円と小さな円の間に内臓が詰まっています。これをイメージしたうえで、「風邪」「寒邪」はどこから攻めてくると思われるか? 外からです。つまり「風邪」「寒邪」は、体表面に作用して、体の一番外側である皮膚表面を冷やすことから始まります。表面が冷やされると人の体は体

(図6)人体を輪切りに見立てたもの



温を維持するために、体内でつくられた熱分を体表に向かつて伝達し、体表面から熱を放出していきます(図7)。その調節は皮膚表面の汗腺の開閉によって行われています。そこが「風邪」「寒邪」によって冷やされることで、それまで行われていた自然な形の発散は邪魔されてしまいます。よって皮膚表面で体内からの熱分が停滞します(図8)。これが風邪の初期症状である「発熱」「悪寒」という症状に現れます。これらが漢方理論での説明です。この時どういった対応が正しいと思われるか? 皮膚表面が冷やされて起きた症状ですから、皮膚表面を温めれば良いということになります。そこで使われる方剤は、生薬の「桂枝」と「麻黄」を主役に構成された方剤のグループ「桂枝麻黄剤」です(略して「桂麻剤」ということもあります)。二言で「桂麻剤」と言っても、20種類以上あります。この中からどの方剤を選ぶかは、皮膚表面の冷やされた程度によって使い分けが必要です。強く表面が冷やされている場合の代表処方「葛根湯」です。これに対して、汗腺が完全に閉じるほどではないものを使う代表処方が「桂枝湯」です。つまり汗が出るか出ないかによって使い分けることとなります。



◆損害保険 (ネット申込で簡単手続き)

**海外旅行保険**  
損害保険ジャパン(株)

出発当日でも申込OK。ネットでも簡単に申込みができファミリーなら、更に割安な保険料となります。

**入院パスポート**  
損害保険ジャパン(株)

「スマホでピタッと充実保険」(一年更新型)

将来、どんな病気にかかって治療にいづらくなるかなんてわからない。そんなお声にお答えする保険です。

**ちょいのり保険**  
東京海上日動火災保険(株)

「1日自動車保険」(ネットで完結)

1日800円から、24時間単位でご加入頂ける自動車保険です。

◆生命保険 (資料請求・保険見直しの依頼)

ライフステージごとに必要となる生命保険の種類は様々です。保険の見直しを検討した際や、新規での保険加入を考えた際に、じっくりと商品内容を検討してから選びたいと思われる院長先生のお声にお応えします。

**ネットで複数商品を比較したい**

加入を検討している場合や、提案を受けている場合など、複数の商品を比較したいと思ったら、一括で複数の商品の資料請求も可能です。

**ネットで簡単に保険の見直し依頼が出来る**

保険の見直しはしたいが、「忙しい」「相談する時間がない」といった院長先生のために、ネットで保険見直しの依頼が可能です。歯科診療所を知り尽くした、弊社ならではのサポートをさせていただきます。

「保険選びのミカタ」ホームページはこちら

※ODCホームページからもご覧いただけます。

ご相談ください。弊社では、本来の保険機能と併せて、**ライフプラン**に合わせたご提案をさせていただきます。複数の保険会社の商品から先生の意向に沿った商品をご提案させていただきますので、お気軽にご相談、お問い合わせください。

## 組合員様向け 『保険選びのミカタ』 ウェブサイトのご案内

大阪府歯科医師協同組合員様向けに、保険商品の見直し・商品選び、その他保険に関する様々な相談や資料請求がウェブサイトからできるようになりました。

● **組合員様向け『保険選びのミカタ』ウェブサイトををご覧ください!**

歯科診療所の院長先生が「保険の相談をしたい」と思われるのは、業務上の課題や賠償問題・事故・疑問・ライフプラン・相続に関することだけでなく、現在加入している保険商品にも、不安や不満などがあるからではないでしょうか。そんな時、当社は「歯科診療所のミカタでありたい」という思いで院長先生の目線に立ち、ご意向に沿った商品選びをお手伝いいたします。



もつと強い「寒邪」で体表が冷やされた場合、あるいは体内で作られる熱分が多いタイプの人寒邪に冒された時、熱のこもる範囲が奥深くにまで及ぶこととなります。症状としては、「悪寒」「発熱」の程度がひどくなることもあり、頭痛・肩こりを通り越して「関節痛」が起つてきます。この場合は「麻黄湯」が適応剤になります。「麻黄湯」は構成生薬が4味なので効き目がシャープであるため、実際使用する場合は発汗によって症状の改善が見られた時点で他の方剤に切り替えるか、量の加減をすくらの慎重さが必要になります。

私もそうでしたが、漢方薬は効き目がゆっくりだという印象をお持ちの先生も多いと思います。実はそうとは限りません。構成生薬が少ないものは、即効性があります。

**Point**

葛根湯 ↓ 無汗  
桂枝湯 ↓ 自汗(発熱時の自然発汗)

両者の共通点は「発熱」と「悪寒」が同時に起こること、頭痛・肩こりも共通点です。

項背部の頭痛  
項背部のコリ

「桂麻剤」が適応する風邪の初期段階では、項背部に頭痛・肩こりが起こります。風邪のひき始めは首の後ろからくるような気がしませんか？

ここまでは、風邪の初期段階に適応する「桂麻剤」について述べてきました。この段階では薬局で購入できる総合感冒薬でもいいわけですが、ところが漢方理論では「桂麻剤」の効く段階は、「邪」を受けてせいぜい3日以内とされています。4日目以降になると初期段階を経過した風邪には発汗解熱による治療では効果が期待できないとされています。

この様に、漢方は風邪一つとっても、風邪の段階によって適応する薬が変わり、咳が出るのか、鼻水なのか、胃腸が悪いのか、その中でも病人の状態によっても変わってきます。奥深い学問だと思っています。

以前「氣字」でも述べたように、陰陽五行の理論が入ってきたり、経絡から考えたり、舌から読み取ったりと、複合的に診断していきます。長く講義を受けています。

ここで私が初めて飲んだ漢方薬である「小青竜湯」についてです。実はこの小青竜湯も「桂麻剤」のグループに入ります。アレルギー性鼻炎のファーストチョイスの漢方薬で有名ですが、これは薄い水鼻を伴う風邪の症状に対して使われるお薬です。長期連用の際は、類似処方「苓甘姜味辛夏仁湯」などの切り替えも検討項目のようです。私の場合を考察するに、長期連用が合っていたということは、冷えがあったと考えられます。はつきり覚えていませんが、おそらく2〜3か月飲んでいただいています。

因みに「葛根湯」は漢科でも処方可能です。「顎関節症」の方にも効果があると聞いていますし、「口腔顔面領域の筋肉痛」「神経痛」「三叉神経痛」の方にも葛根湯が使用可能となっています。



＜漢方薬の構成生薬＞

漢方薬	桂枝湯	葛根湯	麻黄湯	小青竜湯
葛根		桂枝	桂枝	桂枝
桂枝	桂枝	麻黄	麻黄	麻黄
	芍薬	芍薬		芍薬(しゃくやく)
	甘草	甘草	甘草	甘草(かんぞう)
	大棗(たいそう)	大棗		乾姜(かんきょう)
	生姜	生姜		半夏(はんげ)
		葛根		細辛(さいしん)
			杏仁	五味子(ごみし)

が、なかなか実践することは難しいです。それでも少しずつ理解できるようになっているとと思っています。これを機会に多くの先生方に漢方薬、東洋医学に興味を持って頂ければ幸いです。

【参考文献】漢方入門以前 小林宏(著) 文芸社  
「病態からみた漢方薬物ガイドライン」福山大学薬学部 教授 岡村 信幸(著) 京都廣川書店

監修  
漢方薬局誠宏堂主宰  
T.A.O.東洋医学講座講師  
**小林宏**

# 自分を守る、みんなを守る 栄養療法

## 太りやすい身体のお秘密

管理栄養士 備生 千香(びしょう ちか)



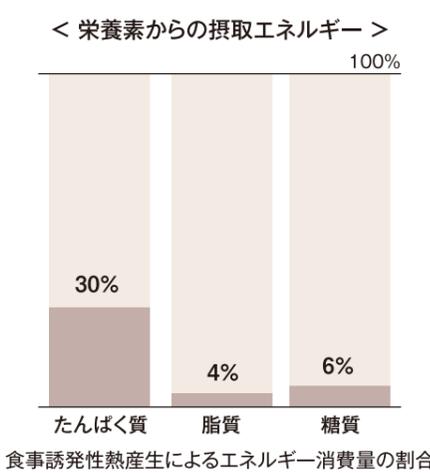
Image photo

家族や仲間と同じように食事をしているのに、なぜ自分だけが太ってしまうのか？ そう思ったことはありませんか？ 人によって基礎代謝(生命を維持するために必要なエネルギー量)が違うことはご存知の方も多いでしょう。また栄養素の吸収能力や食べ物の温度によっても『太りやすさ』は異なります。このような個人差を考慮して太りにくくする方法を紹介していきます。

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部は体熱(食事誘発性熱産生)となって消費されます。その消費量は栄養素によって異なります。消費量が最も多いのはたんぱく質で、摂取エネルギーの30%を占めます。たんぱく質は筋肉の材料となり、ダイエット食に適した大切な栄養素です。Protein(たんぱく質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字をとり、このエネルギー産生栄養素の摂取比率のことを「PFC比率」といいます。理想バランスはP15%(13-20%)…F25%(20-30%)…C60%(50-65%)といわれています。体脂肪を減らしたい場合は脂質や糖質の摂取量を調整して、たんぱく質の摂取量を増やす方法があります。

**理想的なバランス**

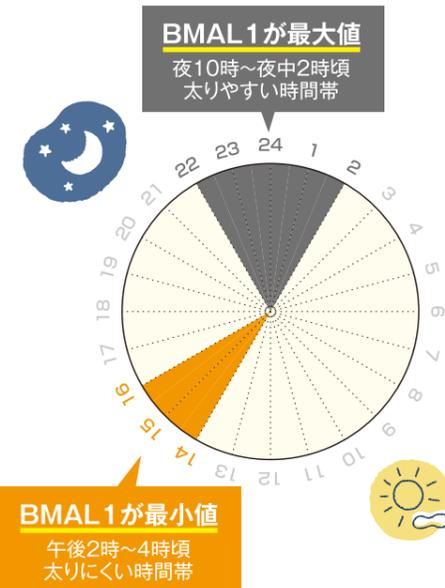
PFC比率  
たんぱく質:脂質:炭水化物  
15% 25% 60%



### 就寝の3時間前までに 夕食は済ませましょう

食事が「夜型」になっている人は、体重が増加しやすくなることを示した研究があります。夜遅くに食事をすると食欲が亢進するとともに睡眠時間が短くなりやすいため、不健康につながることも示されています。夜型になると、食欲を刺激するホルモンである「グレリン」の分泌のピークが遅い時間になり、食べ過ぎにつながりやすくなる原因とされています。

また、生活リズムを調整するたんぱく質の一種、BMAL1(ビーマルワン)が体脂肪の蓄積に関係しているといわれています。BMAL1は、1日中活発に働いているわけではなく、時間によって量の増減があります。BMAL1の量が最大に増える時間帯は太りやすく、もつとも減少する時間帯は太りにくくなります。最大値は夜の10時〜夜中の2時頃、最小値は午後2時〜午後4時頃になります。

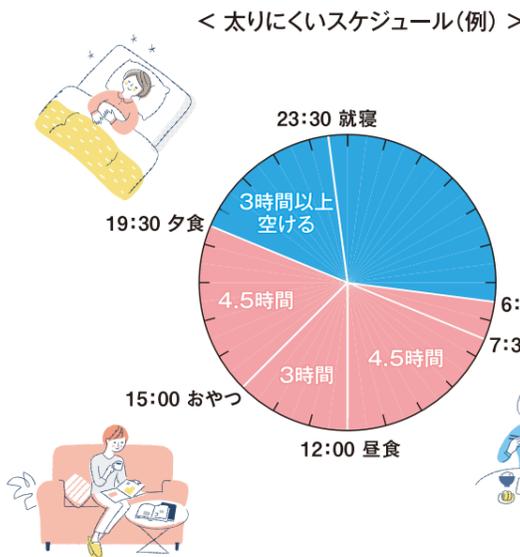


寝る前に食事を摂ると、寝ている時間に食べたものを消化吸収しなくてはならず、胃や脳は休むことができず。そのため、よく寝付けなかったり、目覚めが悪くなったりする弊害が出ます。また、就寝時には消化吸収する力が通常よりも弱くなるため、消化しきれず、朝に胃もたれする原因にもなります。どうしても寝る前に食べたいときは、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐などのみそ汁やスープなど、消化しやすいものを選びましょう。



### 食事の間隔は4〜5時間がベスト

食事の間隔は短すぎても長すぎても、健康面でも悪影響を及ぼす可能性があります。毎食4〜5時間ほど空けて摂るのがもっとも適切です。食事の消化には平均で3〜4時間ほど必要で、肉や揚げ物など脂肪が多い食事は、通常より消化に時間がかかります。通常の食事は胃に留まって消化されるまで2〜3時間ほどですが、脂肪分の多い食事は4〜5時間必要だと言われています。また起床後8時間程度は脂肪になりにくいので、



- 1 就寝3時間前までに食事を終える**
  - 2 食事の間隔は4〜5時間空ける**
- この2点を意識すればダイエットだけではなく様々な健康効果が期待できます。



# 落語の入り口

落語作家  
山佐田 定雄

● 第四回(最終回) ●  
● 古典落語と ●  
● 新作落語 ●



image photo

## 「古典落語」という言葉

お客様から「古典落語と新作落語の境目はどこにあるのですか？」というご質問をよくいただきます。「〇〇年まで作られたのが古典で、それ以降にできたのが新作です」などと明確に申し上げることができたらいいのですが、そう簡単にはいきません。実は「古典落語」という言葉は、今から七十年ほど前にできた新しい言葉なのです。

ある放送局の会議室でこんなやりとりが交わされたのだそうです。「今度、落語の番組を放送するのだけど、ただただ『落語の時間』とか『落語の夕べ』なんてタイトルは弱いと思うのだから、なにかインパクトのあるタイトルはないかなあ?」「そうだねえ。だったら、『落語』の頭に『古典』って付けて『古典落語の夕べ』なんてどうかなあ?」「それ、いいねえ。『古典』って付けると、なんだか値打ちが付くじゃないの?」現場を押さえたわけでは無いのですが、先輩方から漏れ聞いた話をまとめると、おおよそこんな調子で「古典落語」という言葉は誕生したのだと申します。

対して「新作落語」という言葉はもっと古い時代からありました。明治四十年に出版された本に『新作落語扇拍子』というタイトルがありますので、この本あたりが「新作落語」という言葉が出現した始まりなのかもしれません。

つまり「古典落語」という言葉は、「新作落語」という言葉よりも新しくこしらえられたというわけなのです。

「古典落語」という言葉は  
「新作落語」より新しくつくられた言葉

◆「古典落語」70年ほど前  
◆「新作落語」明治時代の頃

## 古典落語の定義

「古典落語もできた時は新作落語だった」という言葉があります。正しいことを言っておられるのですが、「大人も生まれた時は子供だった」というのと同じで、当たり前のことを言っているだけなのです。ここで注意しなければならないのは、「新作は必ず古典になる」とは限らないということです。過去に星の数ほどの新作落語が生まれ、その中のごくわずかの何席かが繰り返し上演され、初めは一人しか演じなかった作品を複数の人が演じるようになり、次の世代にも伝えられるようになったものを「古典落語」と呼んでいると申しましょうか。

いわば「古典落語」は、ジャズでいう「スタンダードナンバー」なのです。同じ曲でもプレーヤーに



image photo

よってアレンジや解釈、雰囲気が変わってさまざまな楽しみ方ができると同じように、「古典落語」もストーリーの基本は決まっているのですが、それが固定されてしまうのではなく、演者の手によっていろんな型で仕上げられていくのです。

「古典」になった「新作落語」の代表としては、東京では明治の初期に三遊亭圓朝がグリム童話かイタリアオペラを翻案したと言われている『死神』、客席からもらった「小室山の御符」、「玉子酒」、「熊の膏葉」の三つの言葉をもとに創りあげた『鯉沢』をはじめとして、『怪談牡丹灯籠』や『真景累ヶ淵』などの続き物の長編の人情噺があります。中国の小咄をもとにした『意地くらべ』

(上方の『強情』)は、劇作家の岡鬼太郎の手によって落語になり、上方では日露戦争以降、新聞がメディアの中心となった時代に作られた『阿弥陀池』、当時の都市の代表的な交通機関だった人力車を題材にした『いらち傳』(東京の『反対傳』)が作られています。また、関西の落語会でトップに登場する若手が必ず…と言っているほど頻繁に演じる『動物園』もこのころに創られています。

大正から昭和に入ると、益田太郎冠者(まだたろうかじや)が『堪忍袋』、『かんしゃく』を、漫画家の田河水泡が『猫と金魚』、そして落語家では桂米朝の師匠である四代目桂米團治の『代書』などが生まれました。二代目三遊亭円歌は電話の普及を題材にして『取次ぎ電話』をはじめとする噺で人気を博し、電話の円歌と呼ばれたと申します。

また戦後はタレントとして活躍していた柳家金語楼は、『ラーメン屋』をはじめとする五百席を超える新作落語を創った落語作家・有崎勉としても落語史に名を遺しています。

戦後になると、三代目三遊亭円歌が『授業中』、『月給日』、『浪曲社長』などの爆笑ネタで一世を風靡しました。二〇二四年夏に九十九歳で亡くなった桂米丸は都会的なセンスの新作を発表。春風亭柳昇は、ナンセンスな不思議な世界を描いて、テレビやラジオでも活躍していました。

上方では、桂米朝が明治の初期を舞台にした『文笛』を自作自演。昭和の古典落語として東西で多くの落語家が演じています。

## 古典落語

新作落語で、ある一人が演じていた作品が、いつしか複数の落語家によりアレンジを加えたり雰囲気を変えて演じられるようになり、次の世代にも伝えられるようになったものが「古典落語」

◆「古典」になった「新作落語」  
「死神」「鯉沢」「怪談牡丹灯籠」  
「真景累ヶ淵」など・

## 現在の新作落語

現在は落語会や寄席で新作落語が上演されるのは当たり前のことになっていますが、今から五十年ほど前は「新作」が不遇をかこっていた時代がありました。そのころは、八代目桂文楽、五代目古今亭志ん生、六代目三遊亭圓生といった古典落語の名人が揃っていて、落語をお聞きになるお客様も「落語は古典に限るよ。新作は底が浅

「落語現在派」が桂三枝(現：六代文枝)を中心に活動を開始し、そこで演じられる作品を「創作落語」と呼び、多くの落語家がいろんなタイプの新しい可能性に挑戦するようになりました。私自身は現代を舞台にした作品を書かないこともないのですが、あまりに今の時代にぴったりの内容は避けるようにしています。というのが、近ごろは世の中の変化のスピードが速すぎて、すぐに内容が古くなってしまいうのです。

例えば三十六年前に、好きな女の子の家に電話をかけたらお父さんが出てしまう…という設定の新作を書いたのですが、スマホが普通になった現在ですと意味がわかりません。最新のスマホ



image photo

くて聞いていられないよ」という風潮があつて、新作派の落語家さんが高座に登場すると、わざわざ客席からロビーに出て行くという拒否反応を露骨に見せるマニアも存在しました。かく申す私も、新作落語を書き始めるまではガチガチの古典落語崇拜者で、席を立つまでの行動はとりませんでしたが、完全に「聞き流しモード」で客席に座っていたことを白状いたします。

そんな私が新作落語の台本を書くようになってからは、学生時代からファンだった桂枝雀が「毎月一席、新作落語を発表する会を開きます」という宣言をしたからです。後になって当時の心境を伺いますと、「週刊誌の漫画は毎週新しいアイデアの作品が発表されているのだから、落語も同じように作れるはずだ」という発想で、さすがに週に二席は無理なので「か月に二回」というペースにしたのだそうです。

そこで発表された枝雀作の新作は、それまでのストーリーや登場人物のキャラクター設定は現代風なのに、しゃべっている口調や動きは古典落語の重流…という、「新作落語」とは違い、時代も現代ではないがいつかは不明。場所も応大阪弁を使っているが具体的な設定はない…という自由なものでした。「この、設定をはっきりさせなくてもストーリーを進めることができる…というところが、落語の一番強い武器やないかと思いました」と

もどんどん性能が良くなってきて、毎年…いやひよっとしたら毎月のようにアップデートしなくてはならないかもしれません。生来無精者の私としては、変わる、ことのない過去の古典落語の世界の時代…昭和初期以前の世界を舞台にするほうが便利だと判断して、現代を描く「創作落語」を作るのは諦めて、これからも時代をあやふやにしたままの「新作落語」を作り続けていく予定です。

## 新作落語の未来

現在上方では、桂文珍、笑福亭福笑、笑福亭仁智、桂小春團治、桂あやめ、東京では春風亭昇太、立川志の輔、三遊亭白鳥、林家彦いち、柳家喬太郎をはじめとする大勢の人たちが次々と新しい落語を創り続けています。

落語に限らず古典芸能にとつて「新作」は、必要不可欠のものです。歌舞伎や文楽、時には能狂言にも新しい作品が上演されています。作家の立場として我田引水であることを承知の上であえて申しますが、新作の供給されなくなった芸能は「保存」の対象になってしまうかもしれません。

芸能は時代の流れとともに変化していくものです。時代を川の流れに例えて申しますと、時代

枝雀は説明してくださいました。

この方式だったら新しい落語も悪くないな…と思った私は、その会に通い詰めているうちに自分で新作落語の台本を書くことになってしまいました。一九七七年の夏に初演されたのが、いまでもいろんな方に演じていただいている『幽霊の辻』という斬です。

## 実験落語と創作落語

ちょうどそのころ東京では、三遊亭圓丈が「実験落語」という、それまでの新作とは一線を画する新しい感覚の落語を演じ、若い世代の落語ファンにアピールしました。ストーリーがそれまでの落語にはなかった斬新な内容だっただけでなく、『バラギ』という斬では南の島の酋長が文明批判をするという設定に合わせて、高座で着物を脱ぐと上半身は裸に首飾り、下半身はトロピカルな模様の腰巻、頭には花飾りという姿になって一席演じ、最後には客席に降りて行くという演出を見せました。いかにして「古典」の安定した世界から脱出しようか、挑戦に挑戦を重ねていたのだと思います。

その活動が大阪にも飛び火して、現代を舞台にした、現在の風俗を描く新しい落語を演じるの流れの速さと同じか、できれば少しだけ速いスピードで時代を先取りしてお客様に楽しんでいただかないといけません。そのために、われわれ作家は日夜努力しているのです…。と我田に引水を引きいたところで、この連載もお時間でござ

お時間でございます



落語作家  
小佐田 定雄  
(おさだ さだお)

Profile

落語作家。1952年、大阪市生まれ。77年に桂枝雀に新作落語『幽霊の辻』を書いたのを手始めに、作った落語の数は270席を超えた。近年は狂言、文楽、歌舞伎、講談、浪曲の台本も執筆。著書は「新作らくごの舞台裏」(ちくま新書)など多数。2021年第42回「松尾芸能賞優秀賞」受賞。

GOOD!

正しいアプローチショット



アマチュアの皆さんのアプローチショットを見ると、ミスをしている方が多くが同じ動きをしているように思います。それは、距離が近いがために「手打ち」してしまっているミスです。飛距離を出す必要ありませんし、手打ちでもボールにクラブをヒットさせることは可能ですよね。でも、手打ちだとボールにクラブフェースを正確にインパクトすることができず、ボールの直前にクラブヘッドが落ちればざっくり、ボールを直接打ってしまうとトップにもなります。アプローチショットほど簡単に見えて、実際は難しいショットはありません。それくらい奥が深く、ミスも多いショットだといえます。基本と正しい打ち方さえしっかりと覚えれば、きっとミスも減るはずですよ。まずは基本から覚えましょう。

■アプローチショットで手打ちは禁物!

アプローチのざっくり、トップのミス



✕ 手打ちはボールにクラブフェースを正確にインパクトすることができず、ボールの直前にクラブヘッドが落ちればざっくり、ボールを直接打ってしまうとトップにもなる



無限の可能性を秘めた女子ゴルファーが教える  
これだけは身につけておきたい

# ゴルフ基本中の基本

基本をマスターすることこそ、レベルアップの最短ルート

講師 / 西田 茉楓 選手



夢に向かってひたむきに努力を続ける選手が、ゴルフの基本をレクチャー。初心者ゴルファーはもちろん、ベテランゴルファーも基本に立ち返ることで、壁を乗り越えることができるはず!基本をマスターして迷宮を抜け出しましょう!

## ミスショットの改善 アプローチのミス編

みなさん、こんにちは。西田茉楓です。今回の誌上レッスンでは、スコアメイクのカギともいえるショット、アプローチショットのミスについて解説していきたいと思えます。

いくらドライバーが思い描いたような弾道で飛距離が出せても、グリーン周りでミスをしていたら、せっかくのビッグドライブもスコアにつながらないですよ。それはポイントとなるのがアプローチショットの正確性です。でも、アベレージゴルファーの方の多くがここ一番の重要なシチュエーションで、力が入ってミスをする・・・それがアプローチショットではないでしょうか。アプローチショットには、ロブショット、ピッチショット、ピッチ&ラン、チップショットというようにシチュエーションに合わせて、弾道の高さを打ち分ける技術が必要です。でも、そんな技術以前に、いかにミスをしないか、ということが重要です。

今回はプレッシャーのかかる場面ほどついやってしまう、アプローチショットのざっくり、トップのミスショット、そして距離感について解説していきます。このレッスンを読んで、自信を持ってアプローチとショットに磨きを掛けましょう!

■アプローチショットのポイントは「右手」

アプローチショットのアドレスの基本はハンドファースト。つまり、クラブヘッドより手が先に目標の方向にある状態です。ハンドファーストで構えておくことで、インパクトでもハンドファーストの形をキープでき、インパクト時にヘッドの入射角が安定し、ボールがフェースに乗ってスピムも入るわけです。ただインパクトでもハンドファーストの形をキープでき、とは言いませんが、形をキープするには右手首が重要です。アドレスでつくった右手首の角度をキープしたままの状態です。

スイングのイメージはダウンブローです。ダウンブローとはクラブヘッドがスイングの最低点へ向けて下りてきている段階でインパクトを迎える軌道のことを言います。そしてクラブフェースはややオープンに構え、ボールはセンターより右側にセットします。ただしダウンブローを意識しすぎてはいけません。なぜならボールをセンターより右側にセットすることで、意識しなくてもダウンブローのアプローチショットになるからです。右手首の角度をキープしたままバックスイングに入り、そのままダウンスイングで下ろすだけです。ここでリストターンして右手首の角度を変えてしまおうと、ぎっくりやトップになる原因となってしまう。リストターンしては安定したストロークにはなりませんので、短い距離でもアドレスで形をつくった右手首の角度をキープしたまま、ボディターンでストロークしていきましょう。



スイングのイメージはダウンブローボディターンでフォローをつくる

アドレスでつくった右手首の角度をキープしたままクラブヘッドを下ろす



テークバック時も右手首の角度は同じ

クラブフェースはややオープンに構え、ボールはセンターより右側にセットする



■インパクトでの急ブレーキは禁物

またアプローチでぎっくりとなる原因として、インパクトで急ブレーキをかけてしまうというのがあります。これは先ほどの手打ちとも関連するのですが、アプローチの距離感を手の振り幅で調整しようとしてしまっているケースです。例えば20ヤードの距離をイメージし、ボールを打つ前に入念に素振りをして振り幅を確認します。いざ、アドレスに入りボールを打とうとしてテークバックした際、つい力が入ってしまい「あつ、振り幅が大きい」とダウンスイングで力を緩めてしまうわけです。こうなると、自分の思った場所にクラブヘッドを落とすコントロールもできなくなり、スイングに急ブレーキをかけざるを得なくなり、急ブレーキをかけてしまつては、本来の軌道から外れてしまい、大半はクラブヘッドがボールの手前に落ちて、結果はぎっくり…となってしまう。

ダウンスイングでは、引力に引っ張られ、加速しながらインパクトを迎えるのがごく自然な動きです。ダウンスイングで意識的に急ブレーキをかけるということは、振り子運動を急に止めてしまうということ。これではまともにインパクトを迎えることはできませんよね。

アプローチの距離感を手の振り幅で調整しようとしてしまい、テークバックが大き過ぎた場合にダウンスイングでブレーキをかけてしまう



■サンドウェッジのバンスを使ってアプローチするときに、ぎっくりやトップを防ぐことができる!!

グリーン周りでサンドウェッジを使ってアプローチすることがあると思います。これは決して悪いことではありませんが、ただぎっくりやトップで悩んでいる人の多くが、サンドウェッジの特性を理解されていないように思うのです。サンドウェッジのリーディングエッジ(刃の部分)をボールと芝のわずかな隙間に入れてクリーンに打とうとする…これは非常に難易度の高いテクニックです。ボールと芝の微妙な隙間にリーディングエッジを入れる腕前をお持ちなら、ぎっくりやトップなんてしなはずですよ。でもサンドウェッジの特性を理解されていないがために、そんな難易度の高いショットにチャレンジされているわけ

■アプローチの距離感が合わない…

アプローチの距離感というのは誰しも持つ課題ですね。ゴルフのスコアの6割は100ヤード以内のショットと言われています。それくらい大事なシチュエーションですが、距離感が合わず悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか。距離感が悩んでおられる方の大半が、距離感は感覚で出すと思っておられるようです。もちろん感覚も必要なのですが、もっと必要要素があります。距離感を感覚で出そうとされている方の多くが、インパクトの強さ、加減で距離を調整しようとしています。ゆっくりとテークバックしているにも関わらず、ダウンスイングで急にスイングを加速させる。これでは一定の距離感は掴めません。同じように手首をこねて手首で距離を調整しようとする人もいますが、これも距離感はつかめません。

手首をこねて距離感を作ろうとしても、距離感は作れない



ゆっくりとテークバックしているのに、ダウンスイングで急にスイングを加速させては距離感を掴めない



リーディングエッジから入れるのではなく、ボールの手前にバンスを落とすことでミスを防ぐことができる



サンドウェッジはバンカーだけでなく、アプローチショットでも使える万能クラブ

POINT バンスの丸い形状が、地面に引っかかることなく、芝の上を滑ってくれるポイントとなる



す。特性を知っていれば難しいショットなのですが、それを敢えて難しく考え、1センチのズレでぎっくりやトップになってしまうショットにチャレンジし、さらに緊張感を高めてミスを犯してしまう…悪循環ですよ。サンドウェッジの特性、それはバンスです。バンスを使うことで簡単に寄せることができるようになるのです。バンスというのはソールの出っ張り部分のことです。クラブのシャフトを垂直にした時にリーディングエッジからソールの張り出した部分のことを言います。このバンスがぎっくりやトップたりしてもソールを滑らせたり、バンカーでは砂にツドがもぐるのを防ぎボールを出しやすくする役割をしているのです。バンスを利用するため、リーディングエッジから入れるのではなくてボールの手前からバンスを滑らせる、それがサンドウェッジでの正しいアプローチと言うわけです。ボールの手前にヘッドを入れるなんて、それこそぎっくりになってしまうのではないかと…そんな風に思われる方もおられるかと思いますが、答えはもちろんノーです。バンスの形状を見ると底が丸くなっていますね。丸くなっているため、地面に引っかかることなく、芝の上を滑ってくれるのです。この滑りを利用するわけですから、クラブヘッドを落とす場所もボールの数センチ手前から。細かく何センチ手前なんて言いません。大まかでもいいのです。これだけで緊張感がほぐれ、リラクセスして打てますよね。よりバンスを滑らせたいなら、さらにフェースを開いて構えてください。フェースを開けばソールの面がもっと広く使えるようになり、よりバンスの効果を得ることが出来ます。はじめは違和感があるかと思いますが、アドレスで構えた時にフェースが上を向いている状態をキープするイメージでテークバックし、ダウンスイングでも同じようにフェースが上を向いているようなイメージを保つまま、ボールの手前の地面にコンタクトさせるような感覚です。これさえ理解しておけば、ぎっくりやトップを防ぐことができますよ。



大きい振り幅



中ぐらいの振り幅



小さい振り幅



■コースでは歩測して打つ距離を掴む

では実際にコースでは、どのように距離を把握すれば良いでしょうか。アプローチショットしたボールをどこに落とし、どのように寄せるかのイメージです。50ヤードくらいの距離は、実際にグリーン上まで確認するのはスロープレーにつながりますから、とにかくピンを狙っていきましょう。

ですが、30ヤード以内の短い距離ならスロープレーにならないように注意しながら、グリーンまで歩測し、どこにボールを落とすべきか確認してからアプローチショットに挑んでください。30ヤードの距離とはいえランもある程度計算しなければいけませんので、弾道のイメージを膨らませて振り幅を調整してください。

歩測して、しっかり自分のイメージした距離を打てるようになれば、スコアも大きく変化するはずです。

歩測して、距離をつかみましょう！  
打ちたい距離をイメージして  
振り幅を調整します



距離が短ければグリップを短く握り、  
距離が長ければグリップを長く持つ



打ちたい距離が短ければスタンス幅も狭く、  
距離が長ければスタンス幅を広めにとる



POINT

ボールの位置は真ん中が基本



大事な要素は、  
スイングのリズムを一定にして、  
振り幅で距離をつくること。  
スタンス幅やグリップの握りも変えて、  
正しいアドレスをつくりましょう！



基本が大事！

大事な要素というのは、スイングのリズムを一定にして、振り幅で距離感をつくるということです。スイングのリズムを一定にすると同時に、打ちたい距離に合わせてスタンスの幅も変えましょう。打ちたい距離が短ければスタンス幅も狭く、距離が長ければスタンス幅を広めにとります。グリップの握りも同様で、距離が短ければグリップを短く握り、距離が長ければグリップを長く持ちます。ボールのポジションは、打ちたいボールの高さなどにもよりますが、基本は体の真ん中です。こうして正しいアドレスをつくり、スイングのリズムを一定にし、手をこねたりしなければ、自然に距離感を掴めるようになります。

■練習場でアプローチの距離感を掴む

距離感は振り幅でつくといいと言いましたが、具体的にどのようにしてその感覚を磨いていけばいいでしょうか。

実は打球練習場でも磨くことができます。打球練習場の大半が、フィールド上に30ヤード、50ヤードなどの距離表示があるはずです。この距離表示を基準にして練習するだけです。単純に距離感を掴むために同じ距離を繰り返し打つだけでもいいのですが、それに慣れてくれば、目を閉じて打つてみてください。正しいスイングができていれば目を閉じたままでも、しっかりバンスを使って打つことができるでしょうし、振り幅で打ちたい距離を調整できるはずです。ボールを打った後は目を開けて、実際の弾道を確認してください。目を閉じることで感覚が研ぎ澄まされ、振り幅で距離をつくることに集中できるはずです。

目を閉じることで  
間隔が研ぎ澄まされ  
集中できる



距離感がつかめてくれば、  
目を閉じて打ってみよう！  
正しいスイングができていれば  
目を閉じたままでも、  
振り幅で打ちたい距離を調整できるはず



ファイト！

Profile

西田 茉楓  
(にしだ まひろ)

1999年11月11日生まれ。大阪府出身。小学5年生の時に初めて女子ツアーを観戦した際、出場していた有村智恵プロに憧れ、12歳から本格的にゴルフを始める。高校には、当時強豪校として知られていた大阪商業大学高校へ進学。怪我に悩まされ思うような成績を残せなかった時期もあるが、2017年の関西女子アマチュアゴルフ選手権では上位に名を連ねた。2018年高校卒業後、19歳でサードQTへ進出。アグレッシブなプレーでひとつでも多くバーディーを取ることが持ち味。

大阪府歯科医師協同組合の組合員様・賛助会員様は  
優待価格にてご入会いただけます！

入会金・事務手数料・初月会費を

**無料** (最大2ヵ月分の会費が無料) でご入会いただけます。

\*受付にて大阪府歯科医師協同組合のWEBサイトの会員用ページにログインいただけた方が対象となります。\*初回診断料2,000円(税込)は別途申し受けます。

■ご予約・お問い合わせ先 / TEL 06-6786-8620  
■営業時間 / 月～金曜日10:00～22:00 土・日曜日9:00～21:00



心斎橋 GOLF STUDIO  
RISING LADIES

大阪市中央区西心斎橋1-10-15  
ヴィアイン心斎橋 1F

ホテル  
日航大阪

心斎橋  
OPA

心斎橋  
PARCO

御堂筋  
大丸  
心斎橋店



## 永く住まう家だから

A lifetime deserves the right home.

住む人みんながこちよ。私たちが目指したのはそんな住まい。利便性、住み心地、機能性、安全性のすべてにこだわった、タカマツハウス関西が選び抜き、考え抜いた、魅力ある物件をぜひご覧ください。

※当社建売分譲 完成予想パース

タカマツハウス関西は、日本の建築・土木を支え続ける、高松コンストラクショングループの一員です。



洗練の街、利便が叶う住まい。 選び抜いた宅地と建売住宅を多数販売。

詳細は公式 HP でご覧ください。



阪神エリア *Hanshin Area*



北摂エリア *Hokuriku Area*

写真はイメージです。

大阪・兵庫の不動産買取実績多数

不動産 **買取** もお任せください。

大阪・兵庫の土地、古家など不動産買取も承ります。詳細は下記フリーダイヤルまたは WEB サイトからお気軽にお問い合わせください。

宅地建物取引業者免許番号：大阪府知事（1）第 64169 号 一級建築士事務所：大阪府知事登録（イ）第 26527 号  
**タカマツハウス関西株式会社** 0120-761-666  
 〒532-0025 大阪市淀川区新北野 1-14-11 営業時間 / 9:00 ~ 17:30 定休日 / 水・日・祝日・年末年始等会社の休業日は除く



大阪府歯科医師協同組合

限定

# 空港送迎を 往復無料

ゴルフタイランドでゴルフツアーを3名様以上で2R以上ご予約いただいた方は、空港とホテル間の送迎が往復無料でご利用いただけます。

- ※3名様以上でゴルフツアーを2R以上ご予約いただいた場合に限りです。
- ※スワンナプーム国際空港とバンコク市内のホテル間の送迎に限りです。
- ※1グループ同便利用の場合に限りです。
- ※往復とも同一車種かつ1回の空港送迎に限りです。

## ゴルフの楽園タイは いま、ベストシーズン!!

人気のアルパイン・ゴルフクラブが90日前から優先予約可能です。(平日に限る)

ゴルフ場手配～送迎までお任せください。

初めてタイでラウンドされる方はもちろん、リピーターも納得の最適なホスピタリティでおもてなしいたします。



専任のスタッフが迎えいたします。専用カートにご乗車いただき、入国優先レーンを利用してスムーズに入国いただけます。



お客様専用車ですので他のグループのお客様と同乗することはありません。万一の渋滞でも延長料金のご心配は無用です。



ゴルフツアーをご予約いただいた方は、レンタルクラブを初日無料(1日目・1ラウンド)でご利用いただけます。※2日(2ラウンド)以上ご利用の方

お申し込みは ▶ WEBサイトの「ゴルフツアーお申し込み」フォームにご入力いただき、備考欄に「大阪府歯科医師協同組合組合員または賛助会員」とご記入の上お申し込みください。

お問合わせは ▶ 0120-562-193 10:00~17:00(平日) 担当者:石田・北村



シェアテック株式会社  
 〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町2-9-25 あべの壺番館1002号  
 TEL: 06-6654-4800 FAX: 06-6654-4790  
 https://www.lgt.golf  
 大阪府知事登録旅行業者代理業第5551号



日本最古の巡礼

「西国三十三所巡り」の楽しみ方

1300年つづく日本の終活の旅／西国三十三所観音巡礼  
日本遺産に登録されました。



日本遺産

日本遺産とは地域の活性化を目的として、文化庁が認定した日本の文化・伝統のストーリーを語る有形・無形の文化財です。令和元年にこの日本遺産に認定されました。



第一回  
第二番札所  
(和歌山県和歌山市)  
「金剛宝寺」  
(紀三井寺)編

父も母も亡くなり、祖父も全  
員いなくなり、自分が長男として家を  
守つていなくてはと考えていた折、ふと西  
国三十三所巡礼の記事を目にした。西国三  
十三所巡礼は約1,000kmにおよび、北は宮  
津・南は那智と、京都・兵庫・大阪・和歌山・奈良・  
滋賀・岐阜の2府5県にまたがる。これらの寺院の

「札所」にお参りし、観音菩薩の慈悲の心に触れ、閻魔大  
王との約束の証である宝印に由来する「御朱印」を集め  
ることが、極楽浄土の通行手形となり、先祖供養にな  
ると知った。それならば、と念発起し巡ってみようと思った。  
しかしながら、全く作法等もわからず、何を準備すれ  
ばいいのか？巡る順番は？まずはインターネットで勉強す  
るところから始めてみた。

まずは服装。正式には四国八十八ヶ所巡礼にみるよう  
な白衣または笈摺を着て回るそうだが、服装は自由との  
ことなのでハードルは低い。ただ西国三十三所の大半が山  
の中にあり、中には駐車場や最寄り駅からかなり歩く札  
所も多いので、歩きやすい靴は必須だろう。



次に、持ち物について。西国三十三所巡礼では御朱  
印をいただくので御朱印帳は必ず持参し、それ以外で  
は納札や数珠、ろうそく、線香など。御朱印は、白衣、  
御朱印帳、納経軸にいただけるとのこと。私はお寺で  
販売している専用の御朱印帳を購入した。

【御朱印帳】



閻魔大王との約束の証である宝印  
(御朱印のルーツ)を集めることが、極  
楽浄土の通行手形となり、先祖供養  
になるといわれている。

そして札所を巡る順番。どのお寺から巡っても構わ  
ないとのことだったので、まずは近場の和歌山市にある  
第二番札所「金剛宝寺(紀三井寺)」から行ってみるこ  
とにした。

紀三井寺のホームページによると今からおおよそ  
1250年前 為光上人により開基された。その後、  
紀州徳川家により「紀州折袴大道場」として尊崇され



本堂前



「日本桜名所百選」に選ばれた紀三井寺の桜

できた。ご本尊は十二面観世音菩薩で、厄除、開運、良  
縁成就、安産、子授けに特にご利益があるとされてい  
る。寺名は「金剛宝寺護国院」だが、古くから紀三井  
寺と呼ばれており、境内に清浄水、楊柳水、吉祥水と  
いう3つの井戸があることから、紀三井寺と呼ばれて  
いるそうだ。この井戸の水は「紀三井寺の三井水」とし  
て、昭和60年に環境省の「日本名水百選」に選ばれてい  
る。古来より観音様のご利益がある霊水として、茶の  
湯や酒造りに利用されているそう。  
また、紀三井寺といえば桜も有名で平成2年3月  
に「日本桜名所百選」にも選ばれている。筆者が参拝し  
た時期は残念ながら桜の季節ではなかったが、眼下に  
広がる紀州の海を楽しむことができた。  
さて、今回は車で向かい、参道にあるコインパーキン  
グに車を停めたが、お寺の駐車場もあるようだ。楼門  
から本堂までは231段の急な階段「結縁坂」を上っ  
て行くか、ケーブルカーで上がるかのどちらか。迷ったの

入口に鎮座する【閻魔大王像】



結縁厄除坂

だが、楼門にある大きな閻魔  
大王像に手を合わせ、自分の  
足で噛みしめながら上ること  
にした。階段を上りきったと  
ころで振り返ると、「和歌の  
浦」の絶景を眺めることができ、ご褒美をいただいたよ  
うな気分を味わえた。

また、階段の先にはおしゃれな「天空かふえ」があり  
大行列だった！最近では参拝とあわせてスイーツを楽し  
むスタイルが人気だそう。

スタートしたばかりの三十三所巡り。景勝や国宝級  
の建造物に出会え  
るのも楽しみの一つ。  
その地にまつわる  
食や周辺の観光地  
などにも触れなが  
らご紹介していき  
たいと思う。



和歌の浦方面を望む

# 上質な素材と匠の技で クリニックに品格を



素材感がある外壁は、過度に主張することなく照明の陰影も美しい。洗練されたクリニックは、訪れる人に心地よく患者様に選ばれる街のシンボリックな存在に。



ライフスタイルに合わせた住宅リフォームもご提案します。お客様の理想を詰め込んだ佇まいを。

## Mauve

オリジナル家具を展示・販売する神戸ショールーム「Mauve(モーヴ)」を開設。目指すのは、お客様の想いと感性を大切にしたいオンリーワン。だからこそ「こだわりの空間」を「こだわりの家具」で演出。フルオーダーで対応し、クオリティーの高いデザインで仕上げます。暮らしの中に愛着がわく逸品を。

instagram



歯科医院をはじめとするクリニックの内装工事は、単なる内装の改装ではなく、治療効果を高める設備に加え、安心感や信頼感を与える心地よい空間でなくてはなりません。大阪府和泉市を拠点に、関西各地のクリニックや店舗を数多く手掛ける「青葉台工務店」では、これまでの施工実績による知識と技術を駆使し、お客様のニーズと医療現場の特性を深く理解した上での、最適な内装工事・リフォームを施工。内装のみならずハイセンスなインテリアから照明、造作家具までをトータルプロデュースしています。中でも得意とするのは、何百種類もあるタイルやクロス、木材やスチールなどを使用したデザイン性の高い空間づくり。それぞれの素材で表情が異なり、組み合わせはまさに無限大。それらをタイル職人や金物職人、左官職人といった腕利きの職人が、丁寧な手仕事と匠の技で、唯一無二の空間を創出します。もちろん定評がある住宅リフォームにも、自在なアレンジでオンリーワンの意匠を存分にあしらいます。まずはコンセプト、そして夢や希望、想いをお聞かせください。



プレミアムプラスジャパン ALLTION マイクロスコープ



木材・ガラス・タイル・スチールなど、異素材の組み合わせで統一感のある洗練された空間を実現。



ガラス建具で仕切ることによってプライバシーと個室感を両立。



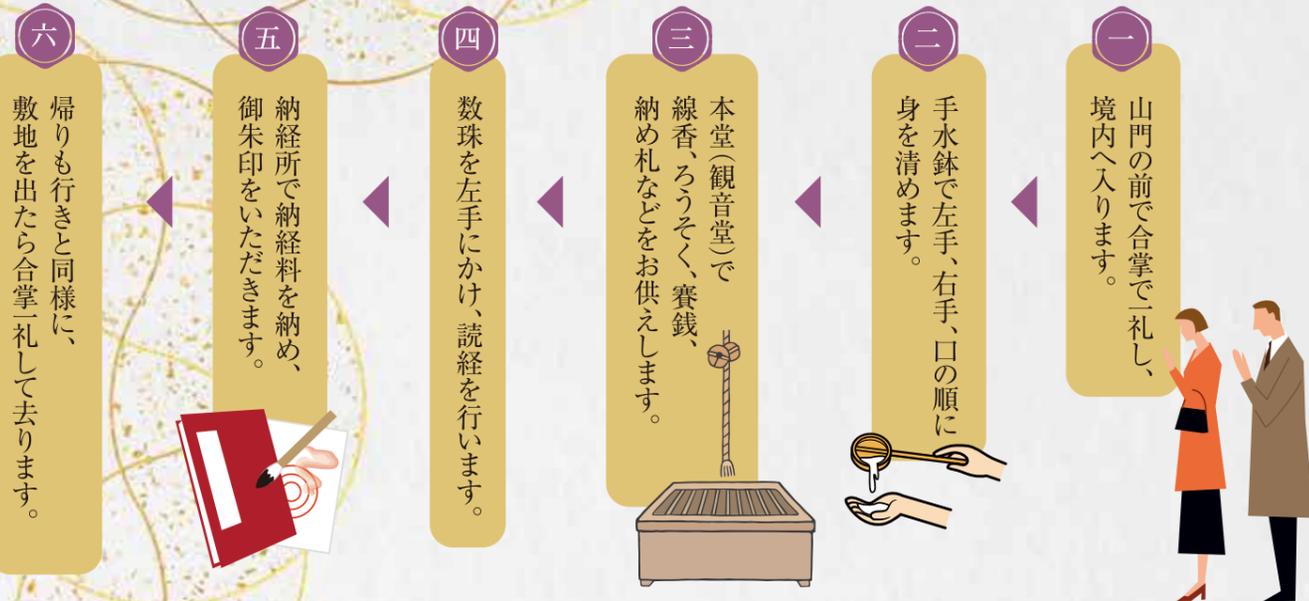
外壁と同じ素材を内装にあしらうことで建物の内外を効果的に繋げます。

青葉台工務店  
 本社(青葉台工務店)/大阪府和泉市青葉台2-11-3  
 梅田office/大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル10F  
 神戸ショールーム Mauve/神戸市東灘区向洋町中6-9 神戸ファッションマート6F  
 堺ショールーム(タイル・内装)/大阪府堺市中区深阪4-16-68  
 ICRAFT(木工家具)/大阪府守口市東郷通3-8-5

TEL/06-6105-5750  
 FAX/06-7632-3344  
<https://10am-inc.com/>  
 営業時間/10:00~18:00



## お参りの作法



## 西国三十三所観音巡礼 札所一覧

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 第一番 青岸渡寺 せいがんどじ(和歌山県東牟婁郡)                    | 第十八番 六角堂 頂法寺 ろっかくどう ちょうほうじ(京都市中京区) |
| 第二番 金剛宝寺(紀三井寺) こんごうほうじ(きみいでら)(和歌山県和歌山市)      | 第十九番 革堂 行願寺 こうどう ぎょうがんじ(京都市中京区)    |
| 第三番 粉河寺 こかわでら(和歌山県紀の川市)                      | 第二十番 善峯寺 よしみねでら(京都市西京区)            |
| 第四番 施福寺(横尾寺) せふくじ(まきおでら)(大阪府和泉市)             | 第二十一番 穴太寺 あなおじ(京都府亀岡市)             |
| 第五番 葛井寺 ぶじいでら(大阪府藤井寺市)                       | 第二十二番 総持寺 そうじじ(大阪府茨木市)             |
| 第六番 南法華寺(壺阪寺) みなみほけじ(つまさかでら)(奈良県高市郡)         | 第二十三番 勝尾寺 かつおうじ(大阪府箕面市)            |
| 第七番 岡寺(龍蓋寺) おかでら(りゅうがいじ)(奈良県高市郡)             | 第二十四番 中山寺 なかやまでら(兵庫県宝塚市)           |
| 第八番 長谷寺 はせでら(奈良県桜井市)                         | 第二十五番 播州清水寺 ばんしゅうきよみずでら(兵庫県加東市)    |
| 第九番 興福寺 南円堂 こうふくじ なんえんどう(奈良県奈良市)             | 第二十六番 一乗寺 いちじょうじ(兵庫県加西市)           |
| 第十番 三室戸寺 みむろとじ(京都府宇治市)                       | 第二十七番 圓教寺 えんぎょうじ(兵庫県姫路市)           |
| 第十一番 上醍醐 准胝堂(醍醐寺) かみだいごじゆんていどう(だいごじ)(京都市伏見区) | 第二十八番 成相寺 なりあいじ(京都府宮津市)            |
| 第十二番 正法寺(岩間寺) しょうほうじ(いわまでら)(滋賀県大津市)          | 第二十九番 松尾寺 まつのおでら(京都府舞鶴市)           |
| 第十三番 石山寺 いしやまでら(滋賀県大津市)                      | 第三十番 宝蔵寺 ほうぞんじ(滋賀県長浜市)             |
| 第十四番 園城寺(三井寺) おんじょうじ(みいでら)(滋賀県大津市)           | 第三十一番 長命寺 ちやうめいじ(滋賀県近江八幡市)         |
| 第十五番 今熊野観音寺 いまくの観音のんじ(京都市東山区)                | 第三十二番 観音正寺 かのんしょうじ(滋賀県近江八幡市)       |
| 第十六番 清水寺 きよみずでら(京都市東山区)                      | 第三十三番 華嚴寺 けこんじ(岐阜県揖斐郡)             |
| 第十七番 六波羅蜜寺 ろくはらみつじ(京都市東山区)                   |                                    |

今回、お参りしたのは・・・

金剛宝寺(紀三井寺) 〒641-0012 和歌山市紀三井寺1201 TEL.073-444-1002

- 駐車場: 有(約30台)
- 拝観料: 大人 一人200円 小中学生・70歳以上 一人100円(30名以上団体料金あり)
- 拝観・納経時間/8:00~17:00
- 詳細は公式ウェブサイトをご確認ください。



<https://www.kimiidera.com>

# 一般社団法人 大阪府歯科技工士会

～安心・安全な技工物を提供します～

歯科技工士の知識・技術の向上を図り  
歯の健康と一人ひとりの笑顔を創造しています



歯科技工の質の確保・向上を  
推進することによって、  
歯科医療及び口腔保健等の増進に寄与し、  
みなさまの歯の健康と  
笑顔の暮らしを願っています



一般社団法人

大阪府歯科技工士会

TEL.06-6699-4400

受付時間 9:00～17:00

## <大阪市内>

(株)Dental Digital Operation Uデンタルラボラトリー 和田精密歯研(株) (株)デンタルオフィスクリエーション  
(有)ヒューマンデンタル (株)清水歯研 Smile create factory (株)デンタルアルファ

## <豊中市>

ツカサデンタルラボラトリー

## <吹田市>

(株)ナショナルデンタルラボラトリー デンテックインターナショナル(株)

## <摂津市>

(有)モリタデンタルラボラトリー

## <茨木市>

(株)T・U・M

## <高槻市>

Bio Design Technical Space

## <守口市>

(有)シーディーシー・ティーシー セイワリファレンス(株) (株)デンタルラボ・アジュール

## <寝屋川市>

(株)セイワリファレンスデンチャーセンター

## <枚方市>

(株)ディーエル・ワールド枚方 TDAタカヒラデンタルアート (株)ナイキ歯研

## <大東市>

(株)ディーエル・ワールド

## <四條畷市>

(株)畷歯研

## <東大阪市>

アイビー歯科技工所 (有)ファイン (株)ナンゴウヤデンタルラボラトリー (株)日研 (株)PLEASANT, 本多デンタルスタジオ

## <松原市>

(株)デンタル・ベア

## <八尾市>

(株)サポート

## <羽曳野市>

アジサカデンタルラボラトリー

## <河内長野市>

(有)川平歯研

## <泉南市>

TANAKA義歯製作所(株)

## <堺市>

(有)KDラボラトリー アルプスクラフト(株) (株)ナンブ精工

## <京都府>

岩本デンチャースタジオ

(順不同・敬称略)

# 近畿歯科用品商協同組合

～私たちもお手伝いさせていただきます～

私たちは歯科医療の発展に奉仕することによって 広く社会に貢献し  
事業の限りなき発展と組合員のより豊かな生活の実現を目指します



当組合では安心・安全な  
対面販売を基本として、  
機器、器材、情報の提供等、  
きめ細かな活動を  
これからも続けて参ります

近畿歯科用品商協同組合

TEL.06-6768-6210

受付時間 9:30～17:00(土・日・祝日除く)

アシスト	(株)池田歯科商店	伊藤歯科器材(株)	岩崎歯科器材(株)	(有)ウエヤマ歯材
(株)宇高歯科商店	エスティデンタル(株)	(有)エヌワイ	大阪歯科器材(株)	岡崎歯科商店
(株)オカムラ 大阪支店	(株)岡村歯科商店	尾崎歯材(株)	(株)加藤歯科商店	協和デンタル
(有)クニシマデンタル	(株)クロノス	サイトウ歯科器材	堺岩崎歯科器材(株)	(有)共栄ディ・エス
(株)第一歯科器材	大信貿易(株)	(株)大洋歯科商会	(株)タチバナ	(株)デンタリード
(株)デントスマイル	天満屋島田歯科商店	(株)中西歯材	長尾歯科器材(株)	(有)新田歯科器材
(株)ノギ	(株)橋本歯科商店	阪神歯科商会	(株)P&A	(有)平山歯科商店
廣田歯科商店	藤岡陽商会	藤原歯科貴金属(株)	ブレイブ(有)	(有)誠
(株)ミサワ	(有)ミヤコ歯材社	(株)山田歯科商店	(有)山本歯材	(株)ヨシオカ
(株)リンク 大阪支店	若山歯科商店			

(五十音順・敬称略)



イメージイラスト

旬の食材 vol.11 (最終回)

濃厚で深いコクのある味わいから「海のフォアグラ」とも称されるあんこうの肝臓  
あん肝

〈文・調理画像〉 鮭たね弥 種田拓也

あん肝は、深海魚である「あんこう」の肝臓で、エサの少ない環境で生き延びるために栄養を蓄えており、濃厚な味わいが特徴です。とろけるような舌ざわりと旨味溢れる深いコクがあるので「海のフォアグラ」とも呼ばれています。あんこうの白身はカロリーが低く、さっぱりとしていてコラーゲンたっぷりなので、女性にもオススメです。あんこうは茨城沖が有名ですが、日本海側や山口県下関でも水揚げされている魚です。あん肝の旬は11月から3月頃の冬の時期、特に産卵直前の1月から2月は肝が大きく育つので、今は最も旬と言えるでしょう。

今回ご紹介する「あん肝の生姜煮」のレシピで、是非あん肝をご堪能ください。

旬の食材は今回が最終回となります。

「寿司・割烹から津」様、「鮭たね弥」様に協力いただき、約3年にわたり掲載することができました。ご愛読ありがとうございました。

あん肝の生姜煮

鮮度の良いあん肝は、ふっくらしていて薄いピンクがかかった色味をしています。形成して蒸すよりも濃厚な味わいで、日本酒にピッタリの生姜煮のレシピです。

【材料・調味料】

- あん肝 300g
- 土生姜 1片
- 酒 180cc
- 濃口醤油 80cc
- みりん 180cc
- ザラメ 40g

1



あん肝を用意し、表面の薄い皮と筋を剥がす。

Point 包丁と指でできるだけ綺麗に剥がしましょう。

2



適当な大きさに切り分け、臭みを抜くために振り塩をし、10分程度置く。

3



酒入りのお水で塩を洗い落とし、キッチンペーパーで水分を拭き取る。

※酒は分量外

4

きれいに洗った生姜を皮ごと薄くスライスする。



調味料Aと生姜スライスを全て鍋に入れ、一度火にかけてアルコール分を飛ばす。アルコールが飛んだらあん肝を鍋に入れ、落とし蓋をして15分程中火で煮る。

5

冷めたあん肝を一口サイズにカットし、お好みで奈良漬のスライスを一緒に盛り付けて完成。



出来上がり



大坂有名人散歩

第7回 孝徳天皇

大阪府歯科医師会会員・作家 上田秀人



難波宮跡



大阪城の南、法円坂にある緑豊かな公園中央に存在する石造りの史跡、これが難波宮跡になる。この難波宮は、大化の改新で有名な中大兄皇子が、蘇我氏の影響が濃かった飛鳥板蓋宮から離れるために造営したとされる。しかし、この難波宮に都を移したのは中大兄皇子ではなく、その叔父にあたる孝徳天皇であった。今回は悲劇の天皇である孝徳天皇について語りたい。

孝徳天皇は蘇我氏に政を委任して、左姉皇極天皇の退位

によって即位した。ちなみにこれが本邦初の譲位である。

龍臣蘇我氏を滅ぼしたのが、皇極天皇の長男の中大兄皇子。まさに政変で国の根幹が大いに揺らいだ。これを収めるに皇極天皇は退位し、中大兄皇子に天皇位を譲ろうとした。だが、これを天下を騒がせた責任を取るとして中大兄皇子は固辞、かといって空位というわけにはいかないと皇極天皇の弟である孝徳天皇が即位した。

妥協の産物として至高の座に就いた孝徳天皇は儒教、仏教を重んじ、高句麗、百濟、新羅の近隣国との交流を促進したり、北の蝦夷に備えて城柵、柵戸を設置するなど政に邁進した。他にも日本初の元号になる大化を制定、さらに白雉へ改元するなど、後世の基礎を作った。とはいえ、実力者である中大兄皇子の影響は避けられなかった。

大化の改新から四年、蘇我氏の影響が消えたことと結論付けた中大兄皇子が、都を飛鳥板蓋宮へ戻すように上申した。確実に帝として実績を積んでいる地盤となっていた難波宮から引き離す意味合いが強い遷都要請を孝徳天皇は拒否した。

これを受けて、中大兄皇子は百官を引き連れて飛鳥板蓋宮へと移動を強行した。しかもこれに、先帝皇極天皇、中大兄皇子の妹で孝徳天皇の皇后間人皇女らも同行、難波宮を去っていった。己を皇位に就けた

中大兄皇子だけでなく、姉、妻にまで見捨てられた孝徳天皇は、わずかに残った家臣を頼りに難波宮に居続けたが、この衝撃に耐えられず病に伏してしまふ。そして一年、孝徳天皇は崩御した。その後、皇極天皇が齊明天皇として重祚、中大兄皇子の即位へと続いていく。肉親でも見捨てる。やはり権力というものは怖ろしい。



大阪府南河内郡太子町 孝徳天皇陵(山田上/山古墳)

著者 プロフィール

上田 秀人 (うへだ ひでと)

第7回 吉川英治文庫賞を受賞されました。

日本推理作家協会会員・日本文芸家協会会員  
日本歯科医師会会員

平成9年 第二十回小説クラブ新人賞佳作

『身代わり吉右衛門』でデビュー

平成22年 『孤闘 立花宗茂』

中山義秀文学賞 受賞

令和4年 『百万石の留守居役』シリーズ(講談社)

吉川英治文庫賞 受賞

【主な作品】

「勘定侍」(小学館時代小説文庫)

「本意に非ず」文藝春秋刊

シニアライフの安心を兼ね備えたLes芦屋で、  
あなたのオンリーワンライフをはじめませんか。

「スモールラグジュアリー」をコンセプトに質の高い暮らしを叶えるホテルライクな空間と  
サービスを備え数々のプロフェッショナルとともに入居者様をサポートいたします。



「完全予約制お食事付き見学会」  
受付中、  
お電話にてご予約承ります。

0120-658-793  
受付時間 9:00～18:00

http://www.chikusakai.jp

複合型有料老人ホーム **Les芦屋**

〒659-0072 兵庫県芦屋市川西町14-1 TEL.0797-34-1000



SEERVICE



こだわりのお食事



24時間看護体制



リハビリテーション



各種セラピー



ヘアサロン(完全予約制)

たっぷりと陽光が降り注ぐ、Le MONDOで、  
安心・快適なセカンドライフを、あなたらしく。

ハイクラスな設備とサービス、24時間体制サポートで安心・安全はもちろん、上質な空間には、  
たっぷりと光が差し込み、リゾートに住まうようなゆったりと穏やかなセカンドライフが叶います。

介護付き有料老人ホーム **Le MONDO**

〒663-8016 兵庫県西宮市若山町8-17 TEL.0798-64-3333



ODC タイムスリップ



Time Slip Vol.12

大学時代のあの場所へ  
第十二回 ～北海道大学歯学部編～

北海道大学歯学部同窓会 大阪府支部



北海道大学植物園博物館



北海道大学歯学部



木が立ち並び、最低限の整備のみなので、北海道の原生林を散策する雰囲気味わえる。かなりの確率で、走り回る野生のエンブリスに出会うこともできる。研究目的のこじんまりとしたこの植物園は日本で2番目に古く、札幌農学校時代の風情が漂う重要文化財の付設博物館には北海道の動物、鳥類、海獣の剥製が数多く展示されており圧巻だ。とりわけ日本初の南極観測越冬隊に随行した樺太犬タロを往時の勇姿のまま観ることが出来る。(タロは帰国後、余生をこの園で過ごした後、この場に展示されている。一方ジロは

酷暑の大阪の夏を過ごすたびに札幌の心地よい夏が懐かしい。木立の間を吹く風はいつも爽やかだ。札幌駅北側に甲子園球場46個分の広さを誇る北海道大学札幌キャンパス。そこから南へ徒歩10分の北海道大学植物園を今回お薦めしたい。ハルニレなどの巨

樺太犬タロ



ここで買うに限る。昨夏、久しぶりに大学周囲を巡ってみた。北大は学生の7割が道外生なので、独り暮らしの学生向け飲食店が多い。四半世紀前、学部、大学院時代に通った店も健在だった。まずは「クラーク亭」。歯学部近くの北13条門を出てすぐにある洋食屋だ。今もライス大盛りは無料、1200円の追加でチキンカツや唐揚げがトッピングできるサービスも昔のままだった。大学院時代、附属病院での診療終わりにここに駆け込んで、壁面の漫画本からお気に入りを取り出し、読みながら空腹を満たしたものだ。続いて「プブリエ」。歯学部最寄りの地下鉄北12条駅から徒歩3分、フランス語でポブラを意味する洋菓子店だ。入学当初、同期の女子学生に勧められ通い始めて以来、試験終わりに自分にへのご褒美に看板商品のチョコレートケーキを買ったものだ。この日、久々に立ち寄り、大阪から来たことを告げると、「北大生だった方が遠方からたくさん来てくれます」とのこと。自分と同じくしつこすぎないチョコレートの、しつとりしたまろやかな味わいを忘れられない人は多いようだ。この日もホテルに買って帰り、3つをべつと頂いた。元祖スイーツ男子の面目躍如だ。

東京の国立科学博物館で展示されている(散策の後は、札幌駅に向かう道すがら「六花亭 札幌本店」のカフェで一息つくのが上策だ。駅や空港にはない限定品も買えるので大阪への土産は



プブリエ

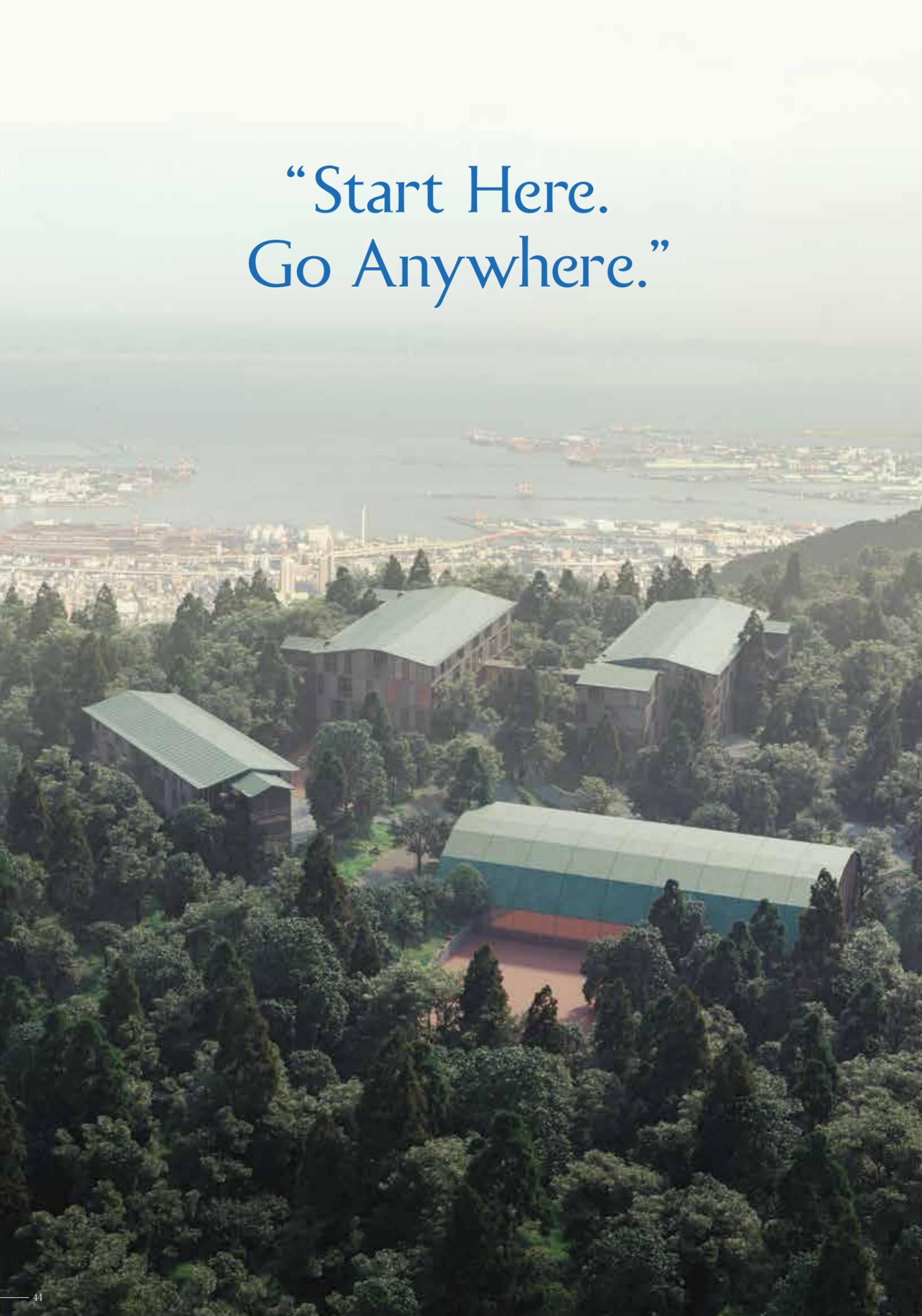


クラーク亭



六花亭 札幌本店

“Start Here.  
Go Anywhere.”



North London  
Collegiate School  
Kobe



## 2025年8月 “世界最高峰の インターナショナルスクール”が神戸に

創立校長マシュー・ウィリアムズ氏のリーダーシップのもと、英国IBトップ校 North London Collegiate School (NLCS) KobeはNLCS グループの5校目として、2025年8月に小学校1年生から6年生(6歳～11歳)を対象に神戸・六甲ポートアイランドに小学部を開校いたします。2028年には、同じく神戸・六甲山頂に寄宿舎を含む中学・高等部が開校いたします。ロンドン、ドバイ、済州、シンガポールの姉妹校と密接に連携しながら運営いたします。

私たちは 175年の教育の歴史を活かし、Kobe校独自のオリジナリティとして国際的なカリキュラムに日本の歴史と文化を融合させます。六甲山の豊かな自然の中で、生徒一人ひとりの情熱を引き出す刺激的で楽しい学びを提供。国際基準のウェルビーイングスクールを目指します。NLCS Kobeは、国籍、民族、背景を問わず、すべての生徒からの出願を歓迎いたします。学びへの意欲、創造性、そして学校コミュニティへの貢献意欲を持つ生徒をお待ちしています。



Founding Principal Matthew Williams



Tel. 070-6401-5025

Admission : Anne Dickinson (English available)

Mail admissions@nlcskobe.jp

日本語対応いたします

Web www.nlcskobe.jp





謹賀新年

コスモデザイン企画「クリニック」施工事例

# 新規開業・移転新装・リニューアル工事

歯科医院のデザインについて、当社にご相談いただけます。



歯科クリニック独特の法的知識や設備設計ノウハウを踏まえ、クリニックに特化した専門性の高い設計デザインをご提案いたします。ドクター・スタッフ・患者さま、すべての方が快適な歯科クリニックを。

## お問い合わせ

Email: [head@cosmo-sp.co.jp](mailto:head@cosmo-sp.co.jp) Tel: 06-6447-6808  
※上記お電話番号やメールアドレス、または同封の資料請求FAXシートからご請求いただけます。



資料請求いただいた方には  
コスモデザイン施工事例集を  
送付させていただきます！



## ホームページ

当社がデザイン担当した歯科クリニック様のほか、美容室や飲食店などの施工事例もご覧いただけます。



## 株式会社コスモデザイン企画

〒550-0003  
大阪府大阪市西区京町堀2-2-12  
営業時間 / 09:00~17:30  
定休日 / 土・日・祝日

ふりふり、ふっくら、新鮮なふぐを  
新スタイルで堪能するお店

# 「福の舞 心齋橋本店」



てっちり



焼きふぐ



一味唐辛子とんにくでいただく焼きふぐ

心齋橋駅からほど近い豊屋町のビル2階の奥、隠れ家のような場所にある創作ふぐ料理のお店「福の舞 心齋橋本店」をご紹介します。

名物は「焼きふぐ」です。網の上で自分で焼く新しいスタイルで、外は香ばしく、中はふっくらとしたふぐ独特の食感を楽しむことができます。とうとう身（身と皮の間）はコーゲンがたっぷり、また上身は新鮮で触感がぷりぷり。味は塩味、ニンニク味、タレ味から選ぶことができ、お好みで味わうことができます。そのままで食べても美味しいのですが、ふぐ本来の旨味を最大限に味わうためには、お店のこだわりである長野県産のおろし生わさび、珍しい国産の一味辛子、希少品種の朝倉粉山椒をつけて食べるとうより一層美味しさを感じることも間違いなし。是非試していただきたいです。

変わった一品では「極上とらふぐ 上身壺漬け」もあります。焼肉でいうところの壺漬けカルビのふぐ版でしょうか。見た目も楽しいですが、ぷりぷりの身とタレがマッチしてリピーターになる方が多い人気メニューなのも頷けます。

もちろん「てっちり」もあります。このお店では大きめのふぐを扱うとのこと、ぷりぷりの身は大きく、骨から身が取りやすいのも嬉しいですね。また、香りのいい自家製手作りぽん酢で食べるとさらに美味しく感じられます。もちろんメの濃厚なふぐのだし汁で作る雑炊は旨さが凝縮され、美味しいこと間違いなし。



皮湯引き、てっさ、鍋も楽しめるコース



ひれ酒も最高です

メニューはコースをはじめ、アラカルトでも注文ができます。また丁寧なサービスも魅力の一つです。スタッフの方はふぐ料理の知識も豊富で、初めての方でも楽しみながら料理を頂くことができます。店内は和の趣を感じさせる落ち着いた内装で、ゆったりとした時間を過ごすことができます。掘りごたつ、またはテーブル席の大小宴会ができるスペースがあり、会合の後の食事会、ゴルフコンペの打ち上げ、誕生日会等、幅広く利用できそうです。是非、「焼きふぐ」と「てっちり」で本当のふぐの味をご堪能ください。

## 福の舞 心齋橋本店

〒542-0085 大阪市中央区心齋橋筋2-2-3 豊屋町ギャラクシービル1F  
《お問い合わせ》TEL:06-6213-2951

■営業時間 / 17:00~24:00 (L.O.23:00)  
■定休日 / 不定休



掘りごたつ席

**Rempp**

KÜCHEN

レンプは1930年、大工の名手エルンスト・レンプによって設立され、現在ドイツのシュヴァルツヴァルトで製造しているキッチンメーカーです。高品質で耐久性があり、サイズ・素材・形状等をカスタマイズできる貴方だけのオーダーメイドキッチンを提供します。

グローブ心齋橋ショールームではRemppキッチンを表示しています。是非、ご来場をお待ちしております。(要予約)



グローブ心齋橋ショールームに「Rempp」

日本初上陸

New



**Miele**

2024年12月 リデザインモデル 登場



よりサステナブルに使いやすく進化、  
XXLモデルが新登場

**食器洗い機 G 7000 リデザインモデル**

日本ではミーレ初のXXLモデルを発売  
高さ90cmのキッチンカウンターにも設置できる、  
高さ85cmのXXLモデル(G 7659 C SCVi XXL)が新登場。



グローブ心齋橋ショールーム  
御堂筋武田ビル4F

1F:フランクミュラー



バーチャルショールーム



Osaka Metro心齋橋駅  
「4-A」または「4-B」出口  
または北改札「北10」出口から  
御堂筋を北に徒歩約5分

輸入機器の最新情報、お得情報などを配信する  
メルマガ登録はこちら



「Mieleビルトイン機器」と  
「ワーレンドルフ(旧Mieleキッチン)」が、一堂に見られる!

グローブ心齋橋  
ショールーム

<https://www.globeinc.co.jp>

**GLOBE inc.**  
**SHINSAIBASHI**



株式会社 グローブ ミーレ正規代理店

〒542-0081 大阪市中央区南船場3-9-15 御堂筋武田ビル4F(Wホテルの向かい)

TEL.06-6252-0102

OPEN -10:00~17:00 定休日 毎週水曜日/年末年始/お盆/GW

※完全予約制 ※誠に勝手ながら小さなお子様はご遠慮ください。

※お車で越しの方/駐車場はございません。お車でのご来店の際は近隣のコインパーキングをご利用下さい。  
※電車でお越しの方/地下鉄御堂筋線心齋橋駅下車、徒歩約5分