

一口3円。協賛金を約20人の食事を支える事ができます。

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより

みなさん、こんにちは。短かった夏の終わりは秋の訪れを早めて、一日を通して涼しく感じる時間が増えてきました。まだ聞こえてくる虫時雨もやがてまばらになり、聞こえなくなる日も近そうです。紅葉の兆しも見て取れるようになり、秋めいてきましたね。

ところでみなさん、日本人の寿命が延び、長寿国と呼ばれるようになつて久しいですが、健康上の問題で日常生活が制限されず自立して生活できる期間を「健康寿命」といい、「平均寿命」と比べるとおよそ10年の差があります。医療の進歩も相まって長寿国になりましたが、平均寿命に健康寿命を近づけて、最期の時まで自立して過ごすことができればそれが理想ですよね。そのためにも日頃から体を動かしていますか、運動の秋ですよ。秋の味覚はたくさんありますね、ついつい食べ過ぎてしまいがちで私達の健康寿命を伸ばすためには「歯」の存在は欠かせません。一生自分の歯で食べることを目標に、毎日のハミガキで虫歯・歯周病を予防し大切な歯を守りましょう。

ハブラシは当院オススメ「プロスペック・コンパクトスリム」をお使いください。柔らかい毛先と、コシのある毛量で、ハミガキの質が上がります。定期検診も併せて行い、お口の健康を守りましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



「りんご酢がすごい！」

先日、健康診断がありました。問診の中に「適度な運動をしていますか?」という項目があり、日々の運動不足：そして代謝の悪さ（そうは思いたくないです）が、年齢と共に？）加えて体重の増加が気になりだし…。体のために何か気をつけなければ！面倒くさがりで三日坊主の私も出来ることはないかと色々と探してみました。その中に「りんご酢が体にいい」という記事を見つけ、早速スープへ行きりんご酢を買ってきました♪

「これは飲むしかない！」と、飲み方をさらに調べたところ、お水や牛乳・サイダーなどで飲むのがいいそうです。ただ、飲みすぎは注意です。お酢が体にいいというのは結構知られています。お酢が体にいいというのは結構知られています。お酢が体にいいと思います。その中で何故「りんご酢」なのか？

ます、「りんご」に含まれる「りんごポリフェノール」という栄養成分が消化吸収を抑えダイエット効果があるといわれ、また抗酸化作用による美白効果、食物纖維が多く含まれるので腸内環境をよくする効果もあるそ

楽しい歯話♪



新聞欄の口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みんなの善意（募金）のみで全ての運営をまかなつているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、

会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しく述べ、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

(歯科衛生士 小柳かおり)

NIKA. II

コースス

もみの木

サロンド・シモン

アマクワク

受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

贈める喜びを希望に



ひまわり先生 心の処方箋



「花粉症の薬、かゆみ止め、抗アレルギー薬…なぜ眠くなる?」

花粉症やかゆみ止めの飲み薬で、眠気が出たことはありませんか?なぜこれらの薬で眠気が出るのでしょうか。薬の作用と副作用の仕組みについてお話しします。

○花粉症やかゆみ止めの薬って、どのように効くの?

☆「ヒスタミン」という物質の働きを抑えることで効果をあらわします。

花粉症やかゆみ、アレルギーに対して使われる薬はたくさんありますが、代表的なものは「抗ヒスタミン薬」と呼ばれる、ヒスタミンの働きを抑える薬です。

花粉やかゆみなどの原因となる物質が体に入ってくると、体の中で蓄えられているヒスタミンが大量に放出されます。ヒスタミンが体内にあるヒスタミン受容体というポケットに入ると、刺激が伝わり、鼻水やくしゃみ、かゆみ、皮膚の赤み、ひどいときには呼吸困難などが引き起こされます。したがって、このヒスタミンの働きを抑えれば、花粉症の症状やかゆみが軽減するということです。抗ヒスタミン薬は、ヒスタミン受容体をブロックすることでヒスタミンによる刺激が伝わらないようにして、鼻水やかゆみなどの症状を抑えます。

○抗ヒスタミン薬がなぜ眠気を起こすの?

☆ヒスタミンが脳の覚醒に関与しているからです。

鼻水、くしゃみ、かゆみ…と聞くと、ヒスタミンは悪いもののように思えますね。しかし実際は、普段から体の中でたくさん的重要な働きをしてくれています。その一つとして、眠気を抑えたり集中力や判断力を保ったりする脳の覚醒作用があります。よって、抗ヒスタミン薬が脳のヒスタミン受容体をブロックしてしまうと、眠気や、集中力・判断力の低下が生じます。これが抗ヒスタミン薬の副作用の仕組みです。

この副作用の起こりやすさは、薬がどれだけ脳に届きやすいかによって左右されます。脳のヒスタミン受容体に作用しやすければしやすいほど、眠気が出やすいということです。新しいタイプの抗ヒスタミン薬は、脳のヒスタミン受容体へ届きにくくように開発されているため、眠気を起こしにくくとされています。しかし、絶対に副作用が起こらないとは言えませんし、個人差もあります。

また、「眠い」という感覚がなくとも集中力や判断力は低下していることがあります。新しいタイプの抗ヒスタミン薬を使用しているとしても、これらの副作用が起こる可能性を十分に頭にとどめ、運転などの作業には十分な注意を払いましょう。

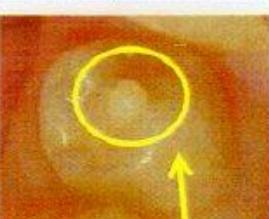
(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



「中心結節」



い
う
歯
の
学
校



我が家の娘の乳歯には中心結節という形態異常があります。ほとんどは永久歯に現れるのですが、稀に乳歯にも見られます。中心結節とは数ある歯の形態異常の一つで、歯の咬み合わせの真ん中にできる突起のようなものです。100人に1人の割合で現れ、主に下の小臼歯(前から5番目の歯)や上の前歯の裏側に現れます。

結節の中にも神経が通っていて、通常の歯より神経が歯の表面近くまであるため、冷たい物や温かい物で痛みを感じやすいことがあります。この結節自体は悪い物ではありませんが、形態的に折れやすいので、万一結節が折れてしまつたら神経が露出するため、神経の治療が必要になります。しかし、破折を未然に防ぐ予防策もありますので、中心結節があるからといって直ちに治療しなければと慌てる」とはなりません。もしお子さんや「自身の歯に突起を見つけたら慌てず私たちに」相談ください。



元気な口ひげかわいい
遠、まだ聞えました！

ボランティア インフォメーション



ハロアルメイツ達の活動



全て手作りです温かいものです



募金もたくさん集めてくれました☆

黒磯小学校 6年生 黒磯駅前～もったいない市～

9/10 每年6年生が、ボランティア活動をやるため、自分で作った、シユシユやコスターなどを販売し募金や物資などをたくさん集めてくれました！



1つ手作り物は20円~50円!!



去年参加した高校生を中心とした学生会を含め、学年全体でご協力して頂いています！

黒磯南高等学校 ～文化祭～

9/23 文化祭での活動から3年前から、学年の恒例で行ってくれています。



その他にも、スーパーナビゲーション募金の呼びかけ活動も行ってたくさんのご協力を頂いています。

3ヶ月の募金額は
¥28,322-

(歯科助手 人見理紗)



今月のカレンダー

10月 の予定	日	月	火	水	木	金	土	
	1 O/1	2 O/O	3 ○・往	4 休	5 O/O	6 O/O	7 O/休	
表示の見方	8 休	9 休	10 休	11 休	12 O/O	13 O/O	14 O/O	
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会	15 O/1	16 O/O	17 ○・往	18 休	19 O/O	20 O/O	21 O/O	
O/1… 午前のみ	22 O/1	23 O/O	24 ○・往	25 休	26 O/O	27 O/O	28 O/休	
午前のみ	29 O/1	30 O/O	31 ○・往					
（診療時間）				午 前 9:30 ~ 13:00 <往診日>火曜午後 午 後 15:00 ~ 19:30 <休診日>水曜日・祝 日曜のみ 13:00 まで				

募金のご協力をお願いします!!

現在、物資の輸送費、並びに
薬剤購入費などの資金が
大変不足しております。
ぜひ、皆さんの温かいご協力を
お願いいたします！！



院長手記 「事前調査」

9月の連休を利用し、来年度の活動のための現地調査に行つてまいりました。

現在日本から100名近い参加者と現地スタッフを合わせれば約200名のボランティアチームが一堂に活動を行います。それにはまず、活動の安全面を第一に考えなければなりません。

その為、毎年、団長の私と現地統括責任者の今西先生、器材担当の木本先生、加藤先生と共に、現地マニラロータリークラブのメンバーがいくつか活動候補として選定したエリアに実際に行き、会場、地域の状況、スラム、電源や使用するトイレまで限なく調査してきます。

9月の連休を利用し、来年度の活動のための現地調査に行つてまいりました。現在日本から100名近い参加者と現地スタッフを合わせれば約200名のボランティアチームが一堂に活動を行います。それにはまず、活動の安全面を第一に考えなければなりません。

その為、毎年、団長の私と現地統括責任者の今西先生、器材担当の木本先生、加藤先生と共に、現地マニラロータリークラブのメンバーがいくつか活動候補として選定したエリアに実際に行き、会場、地域の状況、スラム、電源や使用するトイレまで限なく調査してきます。

また、私たちが毎年マニラに滞在する際利用するホテルの倉庫には特別に私たちの歯科器材が保管されています。これは毎年大量の器材と材料を日本から持ってきてました。しかし、ホテル側が私たちの活動に共感したこと、無償で倉庫の利用を許可してくれました。それは私たちにとって大変ありがたいことです。これが私たちに少なからず影響ができる場合もあります。

今回も沢山のエリアを視察しました。私も既に現地参加14年目を迎え、様々なエリアに足を運びました。その中で現在大統領が変わり彼の過激ともいえる政策は確実にフィリピンという国に変革をもたらしました。

しかし、その反面、私たちには到底考られないような事件も起り始めています。それは警察官による誤認逮捕、誤射殺です。今、フィリピンでは徹底した麻薬撲滅のために疑わしき者は全て逮捕され、また、中には誤射殺により多くの人たちが死亡しています。

大統領の旗振り一つで町の様子が劇的に変わりました。

上に連なる屋台での飲酒も禁止になつていました。あれほど町に溢れていたホーミレスやストリートチルドレンも見当たりません。街角に散乱していたゴミも減り、夜、歩道や橋の下で寝ている人たちもほとんどいません。



私も今回の視察の中で幾度となくその話を聞き、実際に私が訪れたスラムの中では4、5日前に薬物の疑いをかけられ無実にも関わらず射殺された32歳の男性の葬儀に出くわしました。家族が泣きながら話してくれましたが、政府はある程度の裁量権を警察官に与えているため罪に問われることはありません。

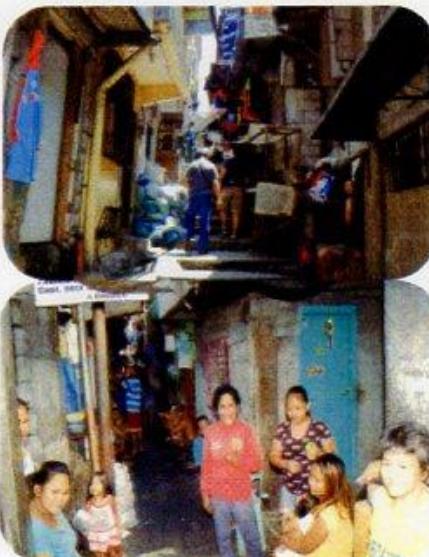
大統領が振るつた大ナタは確かに大きな効果を見せていましたが、同時にその歪も確実に生まれ始めています。

今回、数年前に一度訪れた「トンド地区」に行きました。ここは東洋一のスラムといわれたスマーキーマウンテンが存在していました所で、その周辺に作られた小学校で活動をしたことがあります。久しぶりに訪れた地域でしたが、川沿いには無数に連なる今にも崩れそうな家屋が並びます。そこには異臭を放つ川から流れてくるゴミを拾い集める親子がいました。



がいました。狭い部屋に数人でテレビを見ている人、裸足で無邪気に駆け回る子供たちなどは私が14年前初めて訪れた時から鼻を騒ぐような異臭と想像を絶する劣悪な環境は私に生まれた時から何も変わっていません。

どこのスラムを訪れても皆私たちの活動を心待ちにしてくれています。



たった1本の歯ブラシさえも買えない現実。今日食べることにも困窮し、明日生きることに不安を覚え、それでも明るく貧しさを分け合いともに支えあって生きる人々の姿がありました。

私たちの活動はこの国を変えるようなものではありません。私たちの力はとても小さく水面に落ちるほんの一滴の雨です。

しかし、このボランティアに携わることで世界の現実を知り、自らの生活を見直し感謝します。そして私たちは考えます。

「これまで良いのだろうか。」

その後訪れたスラムは元々山間に作られており、無数の細い路地が入り組み、家屋は上へ上へと作り上げるスラム独特的の状況は周囲からの光を遮断し、その奥では薄暗い中で泥水のような水で洗濯をしている女性

安全な水、豊富な食糧、学校に通い、部活をし、習い事、趣味、あらゆる分野で自由に選択ができ、紛争や爆弾に怯えることなく、子供たちが沢山の夢を抱くことができるのは何よりも重要な国。このような国は世界にたった10%しかありません。

私たちは自ら努力をしてこの国に生まれたわけではありません。スラムの子供たちも自ら望んであの劣悪な環境に生まれたわけではありません。皆さん、この現実を「運命」という言葉だけで終わらせて良いのでしょうか。



私たちがこの「運命」を素通りしてしまつたら、この不条理な世界の現実も、私たち自身も何も変わることはできません。たった1本の歯ブラシで笑顔になる子供たちがいます。たった1枚の100円玉で4人の人たちが食事ができます。そして、たちが貧困に苦しみ戦争に怯え、尊い命を失つていきます。

どうか、皆さん、ほんの少しで結構です。一滴の雨を大海原に続く大河にしましょ。是非皆さんのご協力を願い申し上げま