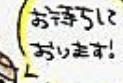


今月は3件の協賛を頂くことができました♪

今年も残り2ヶ月!!まだまだ協賛募集中デス!!!



みなさん、こんにちは。街路樹の色付が目を惹きます。秋が深まって参りました。緑一面の景色が次第に赤や黄色を帯び、やがて雨滴にたたかれ葉を落とし、木枯らしに吹き散らされ次の季節の訪れを知らせてくれます。日暮れの時間も日ごとに早くなり勢いを弱めたお日様に替わり暖房器具の出番も多くなりますね。

寒い思いをして風邪を引いてしまったことはありませんか。季節の変わり目は服装選びに気を揉みますね。厚着で失敗、薄着で失敗あれこれ想定すると、荷物ばかり増えてしまい、悩ましいですね。空気が乾燥しインフルエンザも流行りだします。インフルエンザの予防接種は多くの方が受けるところとなりましたが、インフルエンザに罹ったとしても重症化を防ぐことを目的としています。うがい手洗いも併せて続けて続けましょうね。また予防接種は11月中に受けておくことが望ましいそうです。

ハミガキをしてお口の中をきれいにしておくと、インフルエンザに罹る確率が10分の1になるとされています。当院でオススメしている「ハロアル磨き」は、歯と歯肉と一緒に磨くことで歯肉の血行を良くし、免疫力を高める効果があります。そこで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)



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



新聞周りの口で囲まれた部構では、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。私たちの活動は、みんなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっていいるのが現状です。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。ぜひ、皆さんの力をお貸しください。

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。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。

「歯と寿命」

「年齢を表す「齢」という字は、「よわい」とも言い「生まれてから重ねてきた年数」「およそこの年齢」等の意味があります。また「齧」の部首は「歯」ですが、この「歯」にも年齢という意味があります。

「年齢(としあ)」は、「年齢のほど」という意味で、例えば「年齒もいかない子……」といふように年齢が幼い場合に使つことが多いようです。また「年齒(としあづま)」というと、歯齧の正門の異称でもありました。

「齧」には、長寿への願望が込められており、歯の無くなる頃に寿命が尽きるというあきれにも似た思いがありました。「没齒(ぼっし)」といふ言葉も「生命がおわる・寿命がつきる」といった意味を表しています。

楽しい歯話♪

を結び付けて、歯は長寿の条件とみなす考え方がありました。古代ギリシャのヒポクラテスは、「長寿者はたくさん歯を持つの、すなわち健康者は歯が丈夫で老年にならまで保存される」と説いています。

今で「Jを「8020運動」が浸透してきて、「予防」「早期発見・早期治療」等の言葉が多く聞かれるようになり、幼い頃から定期検診に通う患者さんもたくさんいらっしゃいます。が、実は昔から「歯は健康的資源」であることは感じていた

「いつまでも元気に過ごそう!!!

✓ 大夫な歯



(歯科衛生士 黒川淳子)





きれいな歯並び123!



「歯の動き方」

現代社会の中で、矯正治療はかなり一般的な治療になっています。では、矯正治療によってどの様に歯は動くのでしょうか？

骨は「骨吸収」と「骨形成」という仕組みがあります。「骨吸収」というのは、弾力や固さを失ってしまった古い骨が分解され、壊されていくことで、「骨形成」はしなやかで弾力性のある新しい骨がつくられることです。人間の骨は絶えず骨吸収と骨形成を繰り返しており、歯科矯正治療は、この仕組みを利用して行われる治療法なのです。

また、歯は歯槽骨と呼ばれる骨に生えており、歯根の部分と歯槽骨の間には「歯根膜」という歯槽骨に歯を植立するコラーゲンの太い束からなる組織があります。

矯正治療では、歯の表面にブラケットという小さな装置を接着し、特殊な矯正用ワイヤーで力を加えていきます。

この力を加えられた側の歯根膜に骨吸収を起こす細胞が出来て歯槽骨が骨吸収され、反対側では骨形成を起こす細胞が出来て骨形成が起きます。こうして、矯正歯科医は歯を目的の場所へとゆっくり動かしていくのです。この「ゆっくり」というのがとても重要で、急速に力を加えてしまうと骨形成が追いつかなくなり、正しく骨が再生されなくなったり、歯槽骨のみならず歯根まで吸収してしまう恐れがあります。その為、矯正治療には時間がかかるのです。

また、口腔内や骨の状態によって歯の動き方にも個人差があり、予定よりも期間がかかってしまうという場合もあります。が、じっくり進めていかなければならぬ治療だということを理解して頂きたいと思います。

(歯科衛生士 北島紗希)



「お悩み相談↙⑩」⑯

質問

1年前に初期の認知症と診断された母(69歳)は、元々人見知りな性格のためなのかあまり外出せず、家でテレビを観たり、ごたつで横になつて過ごす日々です。家族とお医者さん以外は喋る機会がありません。そのため、少しでも良い刺激になればと思い、一泊で国内旅行に誘おうと考えています。しかし、生活のリズムが変わったり、環境が変わると認知症の人には良くないと聞いた事があります。認知症の人を旅行に連れて行くと、かえって症状が悪化することはあるのでしょうか？

心配はありません。ぜひ、お客様が元気なうちに旅行に連れて行つてあげて下さい。認知症の方を旅行に連れて行くことによつて、認知症の進行を止めることはあります。あなたが懸念している様に、旅行中不安からくる徘徊や被害妄想等の症状が出る場合が大丈夫です。問題はありません。しかしだれどあなたが一緒にいる

からです。一番信頼されているあなたが一緒なのだから不安に安心してくれるはずです。話が変わってきますが…。私は、グループホームに勤務しており、認知症の方とよく外出したり、車酔いしてダウンになります。遠方への旅行にも数回行った経験があります。まれに、外出中車酔いしてしまいます。次に、旅行を楽しんでいます。

どのハプニングがありますが、ほとんど認知症高齢者は外出や旅行を楽しんでいます。次に、旅行は、介護する側も大変です。旅行先も制限されてしまう。お母様が自分の足で歩きりの状態になつた場合の外出でも有効だと実感しています。いずれにせよ、車椅子や寝たままの状態になつた場合は、旅行は、介護する側も大変です。旅行先も制限されてしまう。お母様が自分の足で歩くうちに、旅行と一緒に楽しめます。

超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」



(認知症ケア専門士
庄司康喜)

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。



ひまわり先生 心の処方箋



「頭痛薬の使い過ぎによる頭痛」

つらい頭痛が繰り返し起こることで、頭痛への不安が強くなり自己判断で頭痛薬を予防的に服用してしまうと、効果が長続きせず服用する回数や量が増えてしまいます。そうなると、ますます痛みに敏感になり頭痛の頻度が増え薬が効きにくくなります。

そして、また薬を服用する回数や量が増えていくという悪循環に陥り、毎日のように頭痛が起こるようになった状態を「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」といいます。もともと片頭痛がある人に多く、慢性頭痛の中では緊張型頭痛、片頭痛について3番目に多いといわれています。

Q. 「頭痛薬の使いすぎによる頭痛」かどうか判断する目安はありますか?

A. 1ヶ月に15日以上頭痛があり、痛み止めを1ヶ月に10日以上使用し、その状態が3ヶ月以上続いている場合は、薬の使いすぎによる頭痛の可能性があります。

「頭痛薬の使いすぎによる頭痛」は専門的な治療が必要になりますので、該当する方は専門医の診察を受けましょう。

Q. 「頭痛薬の使いすぎによる頭痛」にならないようにはどうすれば良いですか?

A. 鎮痛薬の使用を1週間に2日程度まで、1ヶ月に10日未満にしてください。頭痛が多い人は、市販薬を使う場合、主成分が複数(カフェインな

ども)含まれているものは習慣化しやすいので避け、単一成分の頭痛薬を選ぶようにしてください。市販の頭痛薬や片頭痛で使用するトリプタン製剤の適切な服用タイミングは、頭痛がおきてから痛みがまだ軽いうちの服用が効果的です。自己判断で予防的に服用するのは避けましょう。

また、薬の使いすぎを確認するためには「頭痛ダイアリー」を利用することをお勧めします。「頭痛ダイアリー」には頭痛が起きた日時、どんな状況で起きたか、頭痛の程度、頭痛の経過、どのような痛みか、日常生活への影響、服用したお薬の名前と数や効果、その日の出来事などを記録していきます。効率よく記録できるように作成された「頭痛ダイアリー」は、日本頭痛学会のホームページからダウンロードできます。記録をすることで、どのようなタイプの頭痛なのか、頭痛が起きるきっかけや頭痛薬の使用状況など客観的に見ることができます。

また、受診の際には医師にも情報が伝わりやすくなるので、頭痛でお悩みの方はぜひ試してみてください。



(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



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！！



今月のカレンダー

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

10月28日(火)



ボランティア インフォメーション



Help!!



Help!! ハロアルTシャツ!!

緊急値下げ!!!

今年も寒い冬がやってきます。大好きな音楽を頂いていた「ハロアルTシャツ」も、この時期は売切れが... そこで!! 緊急値下げを行います!! 皆さん、来年度の活動費を

費用のため、おとも

多くのご協力をお

お願い致します!!



→ おとも 1500円 ディス!!

ハローアルソン・フィリピン医療
ボランティア活動
の募金箱を置いて頂ける会社・お店
などを募集しております！

医療も、教育も受けることのできない
子供達に愛を...



大型の台風21号が列島を横断し全国各地に大きな被害を及ぼした。その日は衆議院選挙があり日本中が台風と選挙の話題で持ちきりの中、大変心が痛みました。そしてこれから日本の教育現場の在り方が問われる痛ましい事件が起きた。今年3月福井県の中学校生（当時14歳）の男子生徒が校舎から飛び降り自殺をした。たまたまその報告書が先月公表されたのを機に様々な報道がなされたその理由に耳を疑つた。実なれば教師に追い詰められていた生徒はどんな思いで死を選択したのだろうか。考えるだけで涙がでる。わざか14歳の子供が身震いするぐらいいの怒鳴り声とはどういったものか。校門で担任に大声で怒鳴らされが部活動だと話す下座までして懇願したと

その内容に關しては皆さん既にご存知であろうが、それが事実その理屈に耳を疑つた。それは、自分が事実なならば教師に追い詰められていた生徒はどんな思いで死を選択したのだろうか。考えるだけで涙がでる。わざか14歳の子供が身震いするぐらいいの怒鳴り声とはどういったものか。校門で担任に大声で怒鳴らされが部活動だと話す下座までして懇願したと

は再びその教師からの叱責に樂しくなければならぬ子供たちの学校生活が「毎日僕だけ怒られる。どうしていいかわからない」と泣きながら話す我が子を見て、ご両親、ご家族は本当に悲しかっただろ。この担任は「生徒に期待していた」と調査委に答えたと云ふが、あまりの自己保身と無責任さに言葉を無くす。そして、校長やその他の職員の責任も重い。職員室といふことはあるが、実は、私はこの手記でこれられる子供の気持ちを考えたままで公開処刑のよう怒鳴られた。しかし、これは福井県だから書くことをためらつていいわけではなく、実際に身近に起こりえることゆえにあえて書かせていただく。

院長手記
「先生」

先日、私の息子が通う中学校に親の意見を書く欄があつた。親の意見を書くことだつた。それから連絡来た。息子が学校のピアノの蓋のカギを壊したと書類を持つて帰つており、私が

いう。そして自殺する前日に樂しくなければならぬ子供たちの学校生活が「毎日僕だけ怒られる。どうしていいかわからない」と泣きながら話す我が子を見て、ご両親、ご家族は本当に悲しかっただろ。この担任は「生徒に期待していた」と調査委に答えたと云ふが、あまりの自己保身と無責任さに言葉を無くす。そして、校長やその他の職員の責任も重い。職員室といふことはあるが、実は、私はこの手記でこれられる子供の気持ちを考えたままで公開処刑のよう怒鳴られた。しかし、これは福井県だから書くことをためらつていいわけではなく、実際に身近に起こりえることゆえにあえて書かせていただく。

事の真相を息子に聞くと、普段は上級生しか触らないピアノを教師の指示により移動をすることになり、数人で運ぶ際、息子ともう一人の友人が手をかけたところがたまたまピアノの蓋の部分であつたため、持ち上げた際、蓋の施錠部分が壊れてしまつたのだという。

その時息子等は施錠についての説明は受けておらず、また、持ち上げた際「いやに軽いな」と感じたそうだ。しかし、どのような経緯にせよもつと注意すれば防げたことを前提に、ふざけてやつたことではないため、致し方ないわけではないが、次からもはもつと慎重にせよといふ他なものない。

そして先生には何と怒られたかと尋ねると「250万円もする高価なものだからもうつと慎重に扱え」「日頃の生活態度がこういう時に影響する」といった内容を職員室で学年主任と音楽の先生にかなり怒られたという。まあ、金額を言うのもどうかと思うが、壊した事実には変わりないのだから息子は反省をするしかないだろう。

しかしども様子がおかしい。私に説明する雰囲気もどこか違う。私は日ごろから彼に言つている。「男は潔さが肝心」つまり、多少やんちやをしても悪いことをした時はまず謝り、反省をし、責任をとり、一度としない。しかしながら今回は潔さがなくむしろ納得がいかない顔つきで話す。

次の日、再び学校から連絡が来た。内容は先日のピアノの破損の件は他の生徒が壊したと判明し、息子とその友人等は全く関係がないとのことで勘違いをして怒つたことを謝罪するといつた内容だそうだ。

私は帰宅しもう一度息子に問うと彼は自

分が壊した確証はないが、そのことを伝えるにも初めから猛烈に怒られなおかつ職員室でも怒られたため先生に何も言えなかつたそうだ。その話を聞いて息子の自発力、自己主張力の無さも問題だが子供の言葉に耳を傾けず「ありき」で生徒に怒る先生の対応に不信感を感じずにはいられない。そして最も不快なことは陳謝の連絡を怒った先生ではなく担任にさせているところだ。間違いは誰にでもある。だからこそその後の行動が大切だ。「破損届」なるもので親にも責任の一端を問うのであれば間違つて生徒を怒った教師が自ら陳謝し連絡するのが筋というものだ。しかし、どこの学校を見ても今回の福井の件にしても校長と教頭が謝罪する。あれは何故なのだろうか。確かに管理責任はある。しかし、現実にはその先生と生徒間の問題であり間違いがあれば自ら頭を下げるのが眞の責任の取り方ではないだろうか。

ごす生活空間である。その世界が最も樂しく、時に厳しく、人間として学問だけではなく心を磨ける場所でなかつたら子供の心は健やかに育つことはできないだろう。

私の師でもあり、ハロアルボランティアの会長林春二先生は15年前にこうおっしゃつた。「歯科医師としての技術や知識は経験と色々なセミナーや講習で学ぶことができる。」「しかし人間としての心を学ぶ努力はいつ、どんな所で学ぶのか。」「患者さんたちに先生と呼ばれるからにはその心を学ぶ努力をしなければならない。」私はその言葉によってボランティアという「心磨き」に出会った。経済的にも社会的にも弱い立場のスラムの人たちへの支援そしてそれを支えてくださる皆さんのおしさは、私に多くの心を学ばせた。それは皆さんから「先生」と呼ばれる私の責任でもあり責務でもある。

スラムの子供たちに将来の夢を聞くとみんな「学校の先生」と答える。それはなぜか。

私の友人にも教師がいる。私の父親も実生は高校の教師だった。だからこそ、私は先生という仕事の大変さや重要性は理解しているつもりだ。この医院にも沢山の先生が来てくださり、私のボランティアの活動を積極的に応援、協力してくださる素晴らしい先生ばかりだ。

息子の件と今回の福井の事件はまるで違う話だが教師と生徒との信頼関係や教育や指導や責任の本質は同じである。

親は子を学校に預ける。だからこそ私は先生に子供たちを親のように愛を持つて「しつけ」て欲しい。そして「学校」は子供たちなりの人生の一日の中でもっと過

私の友人にも教師がいる。私の父親も実は高校の教師だった。だからこそ、私は先生という仕事の大変さや重要性は理解しているつもりだ。この医院にも沢山の先生が来てくださり、私のボランティアの活動を積極的に広め、協力してくださいる素晴らしい先生ばかりだ。

息子の件と今回の福井の事件はまるで違う話だが教師と生徒との信頼関係や教育や指導や責任の本質は同じである。

先生はいつも優しく、自分たちの知らぬことを沢山知っているスーパーマンだそうだ。スラムの子供たちはみんな学校に通いたい。しかし、貧困のため本当に一部の子供たちしかそれは叶わない。今の日本はどうか。全てが満たされ皆が一定の教育を受けることができる素晴らしい国であるにも関わらずわざか14歳の子供が学校を人生の最後の場所に選んでしまった。

この現実を日本中の教育者に真剣に考えてもらいたい。