

受付だより

みなさん、こんにちは。今年も梅雨の季節となりましたね。たつぷりと水分を含んだ立木の葉がその重みで枝をしならせ、少し車を走らせると庇のように緑のトンネルがあちこちにできています。そして次は夏本番。晴れ間に積乱雲を見ると尋常ではなかった去年の夏の暑さを思い出します。過ぎしやうい夏はもはや訪れないのでしょうか。

とここで「8020運動」をご存知ですか。80歳になって自分の歯が20本以上残っていると、ほとんどの食品を咀嚼することができ、食生活の質を保てることから、日頃の歯のお手入れと、歯科医院での検診と早めの治療を行うとした取り組みです。残念なことに歯を失ってしまった場合は、義歯やブリッジで噛み合わせを確保することで次に起きる歯の喪失を防ぐ若しくは遅らせることができます。那須塩原市の生活習慣アンケート調査によると70歳以上で20本以上自分の歯を保っている人の割合は38.9%。老後の楽しみの一つは食べる事とよく聞きますが、思うように食べられなくなってしまうたら・・・。

1本でも多く自分の歯を残し、一生自分の歯でおいしく食べるためには、「食べたらずるる」この毎日のハミガキがとても大切です。ハブラシは当院おススメの「プロस्पекティブコンパクトスリム」をお使いください。毛先が柔らかくコシのある仕様が歯面の汚れの除去と、歯肉のマッサージに適しています。定期的な歯科検診も併せて下さいね。

(歯科コンシエルジェ 菊地正子)



講演会のお知らせ

6月17日(月)

茂木町 保健福祉センターにて講演を行ってきます。

茂木町のボランティア連絡協議会より講演依頼を頂き、フィリピンでのボランティア活動や現状をお話しする予定です。

講演の写真や内容については、来月号の新聞をお楽しみに!!

(※写真は別講演の物です)

7月8日(月)

黒磯小学校にて講演です☆

毎年黒磯駅前で行われる『もったいない市』で6年生が物資や募金を集める活動をしてきています！それに伴い、フィリピンでの私達の活動や日本との違いについての講演を行います。

募金の呼びかけを大声でしてきています



手作りのものを販売し募金として寄付して下さる方へ♡



ハロアルの由来とは...

新聞周り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、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっ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、インシャルなど、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。皆さんのご協力をよろしくお祈りします。

ちびっこのスポーツ歯学

「スポーツ選手の総咬合力」

スポーツ選手にとつて歯はとても重要と先月号でお話しましたが、今回は奥歯を噛みしめる事によつてどれだけの力が出るのかを調べてみました。

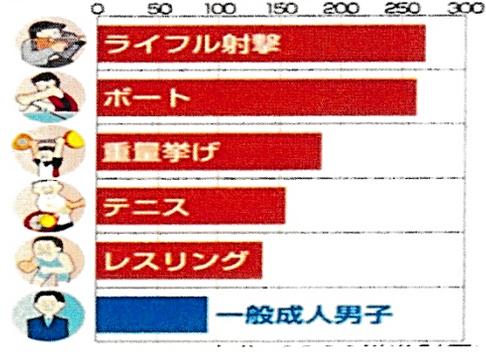
下の表は男子スポーツ選手の手の上下の歯が全部噛み合つた時の力を表していません。表には記載されていませんが、一般成人男性の噛む力は90kg程度です。

この調査によると、ライフル射撃選手やボート選手は、一般成人男性の人と比べて3倍も噛みしめる力があることが分かります。重量挙げ選手は重い物を持ち上げる競技なので、歯を食いしばるイメージがしやすいですが、それよりも姿勢を安定させ集中する競技の方が奥歯を噛みしめる力が強いことには驚きです。

表から分かるように、スポーツ選手は一般の人と比べて噛む力が強いのです。その分、歯にかかる負担は大きく、歯が脆くなりやすいと言われていますが、噛みしめる力だけで脆くなるのはありません。多くの力口リを必要とするスポーツ選手は、食事の回数や炭水化物の摂取量が一般の人よりも多く、運動時によく飲むスポーツドリンクには多量の糖が含まれています。これらの頻繁な摂取が虫歯のリスクを高めており、歯が脆くなる原因とも言われています。

スポーツ選手は一般の人よりも歯に十分に気を使う必要があるので大変そうですが、より上を目指す選手はしっかりとメンテナンスをしないといけないですね。

男子スポーツ選手の総咬合力 (kg・f)



(歯科助手 北浦知里)

い～歯の学校

「デンタルフロスを使おう！」

歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので歯垢が残りやすく、虫歯や歯周病の原因になりやすい場所です。どれほど歯磨きをしても、歯ブラシのみ使用した場合の歯垢除去率はおよそ60%とされています。しかし、デンタルフロスを併用した場合だとおよそ90%までアップすることが分かっています。

フロスを使用していて、引っ掛かりを感じたことがある方もいらっしゃると思います。それは虫歯が隠れている、もしくは詰め物などの適合が合わなくなっている事が考えられます。その際は無理にフロスを使用せず、私たちにご相談ください。

そして、フロスをする習慣を身につけることは、プラークコントロールの改善につながります。プラークコントロールとは歯垢を取り除き、綺麗な口腔内であることを意味し、歯周病の予防にはとても重要なことです。「フロスをしないとスッキリしない」「1日1回はフロスをしないと気が済まない」とおっしゃる方は、とても口腔内が綺麗です。

私の娘は歯が窮屈に並び、繊維のあるものは

大抵挟まります。気になるようで、毎日フロスを実践しています。フロスは大人だけではなく、乳歯が残る子供にも効果があるのです。健康な口腔内を維持するためにも歯ブラシだけでは落ちにくい歯の隙間にはデンタルフロスを使いましょう。

受付にて販売しております♪
レシエロ フロス
¥320-



優しくフロスを通します。

(歯科衛生士 藤田友希子)





「スウェーデンの歯磨き法」

ある日の診療中、患者さんが見た番組の話をしてくれ「スウェーデンは歯磨きの後に口をゆすがずそのままにするんだって。それは、フッ素を流さない為みただけけど・・・歯磨き粉も歯ブラシの幅いっぱい出して口の中も泡だらけ・・・やってみただけ無理だったわ」と教えてくれて、その内容が気に入り調べてみました。

紹介されていたのは、国の虫歯率が軽減したスウェーデンの新・歯磨き法「イエテボリ・テクニック」と言ってイエテボリ大学が考案した歯磨き法です。

目的は歯磨き粉に含まれているフッ素の効果を最大限に引き出すことです。

【フッ素の効果】については以下の通りです。

- * 酸の生産を抑制・・・歯磨きで落としきれなかったプラークが作る虫歯の原因菌の働きを弱め酸の量を抑えます
- * 再石灰化の促進・・・歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます
- * 歯質強化・・・歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復します

次にイエテボリ・テクニックの歯磨き法ですが、歯を磨いた後に口の中のものを吐き出し、水でゆすがずそのままにするのがポイントです。

【イエテボリ・テクニックの手順】* 対象は12歳以上
* 歯磨き粉の量はたっぷりつける(約2cm)

- 虫歯予防に十分な効果が期待でき、フッ素の悪影響がおこらない安全な量
- * 歯磨きは1日2回行う
- * 歯磨きの後はできるだけフッ素を口の中に残す
少量の水で1～2回ゆすいでも良い
- * 歯磨きの後は飲食をしない
2時間が理想(最低30分)

歯磨き粉量をたくさんつけることを除けば当院でお話している内容とほとんど変わらず、あとは「歯肉磨き」をプラスするくらいです。教えてくださった患者さんはお口をゆすがなかったとお話しされましたが、「少量の水で」とあり、私達も洗口はペットボトルのキャップ1杯くらいと凄く少量の水で行うことをお勧めしています。

さらにお口の中の健康維持のためにスウェーデンの人の8割が「プロケア」といった歯科医院でのケアを行っています。予防が大切ということですね。

(歯科衛生士 黒川淳子)

「いつまでも続く健康歯の力」

これは今年の歯の健康週間の標語です。6月4日は語呂合わせで「むし」歯予防デーとされており、6月4日から10日までの1週間は健康週間と定められています。これは、歯と口の健康を守るための正しい知識を広く国民に普及させるため、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図るため、早期発見早期治療で歯の寿命を延ばし、国民の健康を保持し増進することを目的として定められました。

意外とこの虫歯予防デーの歴史は古く、1928年から1938年まで日本歯科医師会が、6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。途中、中断や変更はあったものの、1958年から2012年まで「歯の健康週間」、そして2013年より「歯と口の健康週間」になっています。以前は、「80歳で20本以上自分の歯を保とう」という目標が、さらに加えられました。歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深くかかわっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることに繋がります。毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おといきましよう」といった日常を送りたい。

(歯科衛生士 北島紗希)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



子育て歯っぴースマイル☆

「サプリ米」

貧血と診断された高校2年生の息子の為に、貧血予防に効果がある飲食物はなるべく取り入れるようにと、日々の食事を見直して見ました。

当時は緑茶が大好きで、毎日湯呑みで4~5杯飲んでいました。この緑茶を飲むことで鉄分の吸収を阻害するという意見があったり、そうでなかったり賛否両論があるようですが、お茶を飲む際はほうじ茶に変えました。そして毎日2粒のプルーンにオレンジとヨーグルト、牛乳が苦手な為、スムージーやシリアルと一緒に取れるようにと考えながら、息子に食べさせていました。

そんな時、「ビタミン&鉄分米」と「カルシウム米」というサプリ米があることを聞き、早速取り入れて見ました。白米に混ぜて炊くだけという、とても簡単に取入れられ、使いやすいと感動した優れものです。

その後の血液検査では、ヘモグロビンの値が10g/dlだったところ、11.2g/dlに上がっていました。きち

んと結果が出ている事にすごく安心しました。

ビタミン米には、ビタミンB2、B6の口内炎予防に必要な栄養素が、またカルシウム米は歯と骨を健康に保つ為の栄養素が含まれています。

成長期のお子さんに、またお身体の健康を保つ一つの方法として、手軽に摂取出来る「サプリ米」の使用も良いのではと思いました。



スーパー
(=も売って
ます!!)

(歯科衛生士 菊地久美子)



超高齢社会に向けて お悩み相談室

「継続は力なり!」

私が現在勤務しているグループホームでの出来事なのですが、大変驚いたことが一つあります。

それは、入居されている男性Sさんのことなのですが、彼は将棋が大好きで、私と毎日将棋をしています。高齢者相手とはいえず、私も負けず嫌いなため、得意の矢倉(やぐら)という戦法を用いて本気で行うと、結果はいつも私が勝っていました。すると彼は毎日将棋の本を読んだり、1人で将棋盤にむかい矢倉のシミュレーションをして勉強しているのです。すると、徐々に上達し、私の得意とする矢倉で勝てなくなりました。

次に仕方なく、穴熊(あなぐま)という戦法を用いて行うと、しばらくの間また私が勝ち続けました。すると、さすが彼は、1人で将棋盤にむかい穴熊のシミュレーションをして勉強しているのです。その結果今では、彼の方が私より強くなっているのです。これには本当に驚きました。

これを読んで下さっている方は、「あなたが弱すぎるんじゃないの?」と思われるか

もしれませんが、一応私も小学生の頃、将棋が趣味で地元の将棋クラブに入っていたくらいなのです。決して私が弱いわけではないのです。

言い訳は置いて、今回の将棋の件で、「継続は力なり!」ということを改めて教えて頂いたような気がしました。認知症を患っている方でも、1つのことを熱心にあきらめないうで継続することにより、現在も持っている能力や能力を向上させることができるのです。言い換えると、認知症は進行性の病気ですが、努力により特定の機能や能力を衰えさせることなく、進化し続けることができるのです。

今者Sさんと、Sさんは認知症の進行が、他の入居者さまとさまざまな面で比較し、遅いような気がします。多分、趣味である将棋の継続と本人の努力が大きく影響しているからなのでしょう。

「継続は力なり!」ちなみに私の趣味は、鮎釣りです。継続と努力によりもっと上達したいと思います。

(柄木卓認知症

介護指導者

庄司康善)



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。

禁煙への近道

「健康寿命を延ばそう」

この新聞の協賛枠にお名前をいただいている「AKD・D・」さん。もう10年以上当院でお口の中をケアさせていただいている男性です。先日そのAKDさんが、タバコをやめたよ!と報告してくださいました。あのAKDさんが!?と驚き、その内容をうかがって見たところ...。病院に行ったことがきっかけだとのこと。「禁煙外来でお薬をもらったのかな。」と思いましたが、そうではありませんでした。なんと、「あなたはどうせタバコをやめられないでしょう。」という医師の言葉に一念発起、だつたらやめてやろうじゃないかと、きつぱりタバコと縁を切ったそうです。なんと漢気あふれる禁煙方法に、とてもスカッとした気持ちになりました。病院で診察を受けると、禁煙をすすめられることがあります。それはやはりタバコが身体に悪いからです。がん、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)はタバコ

コによる影響が非常に大きく、喫煙関連三大疾患と言われていることです。影響が大きいということは、禁煙した場合の効果も大きいと言えます。さらに、長年タバコを吸い続けてきたという方も、今さら禁煙しても遅いということは全くありません。例えば、最後のタバコから24時間で心臓発作の危険性は減り始め、1年後には肺機能が改善、息苦しさを感じにくくなり、5年がたつころには肺がんのリスクも低下し始めるのです。現在持病のある方はそれがどんな疾患でも、禁煙により健康改善の効果を望めます。書と俳句の達人でもあるAKDさんは、いつも大きな声で私たちに元気を分けとってくれています。これから禁煙によりさらにパワーアップしていくであろう作品と元氣な笑顔がとても楽しみです。

(歯科助手

大森ちひろ)



歯っとして...Q!

「食事をしたらすぐ歯磨きをした方がいい?」

食後に必ず歯磨きする方も多いと思います。お口の中に関心を持たれることはとても良い事です。

では、食後すぐに歯磨きをして食べかすを取ったら、虫歯や歯周病の予防になるのでしょうか?

虫歯や歯周病の原因はプラークです。プラークは食べ物食べてから時間をかけて作られた細菌の塊で、食べかすとは違うのです。ですから、食後すぐに歯磨きしてもあまり効果は期待できず、むしろ弊害があるともいわれています。それは唾液の力を活かす事が出来ないという事です。唾液には洗浄作用、再石灰化促進効果、脱灰防止などなど、とても多くの働きがあります。実は食後すぐが、質・量ともにベストパフォーマンスができる時間帯なのです。にもかかわらず、歯みがきをすることで、その唾液を歯みがき粉と一緒に外へ吐き出してしまうことになるのです。例えばお仕事の昼休みに歯を磨く方の中で、午後になると、なんとなく喉が渇くな?と感じる方はいませんか?これは食後すぐの良質な唾

液を吐き出してしまっている影響と考えられます。くわえて、唾液が減少していることで口臭も発生しやすいんですよ。また、食をした後の歯はカルシウムやリンといったミネラルが溶け出した状態(脱灰)になっています。要するに、歯が柔らかくなっている状態の歯に対して、ブラシを使ってゴシゴシ歯をこすることは、自らすすんで、歯を痛めつけているようなものです。お口の中に溶けだしたカルシウムやリンは食後約30分後くらいから唾液の力で再び歯に戻り結晶化して、歯を修復(再石灰化)してくれます。そんな事から予防の為に唾液の力を活かせるように、食後30分後くらいに歯磨きをするとよいと考えられます。でも、食後に時間がなく、食べかすや臭いが気になる時はデンタルフロスでお掃除するのもさっぱりするのでお勧めです!

(歯科衛生士 小柳かおり)



MEGA ドンキホーテ

マリオ

K-K

怪盗ちーちゃん

プリティーウーマン

アジア食堂 龍

たえちゃん

ヒロちゃん

(医)弘徳会

生姜大好き人間

和多志

7957 & 8767

えりちゃん大好き!

トニーズC224

トニーズ224

那須拓陽高校陸上部



ボランティア インフォメーション



皆様のご協力をお願いいたします!

基金箱設置店を
募集しています

私達のハロー・アール・フィリピン
医療ボランティアの活動は、
全て皆様からの募金で成り
立っています。たくさん場所で私達の活動を知ら
せて頂けると、ご協力をお願い致します。



物資を集めています

日頃たくさんの方にご協力を頂
いておりますが、タオル、石けん、ハブラシ
、ランドセルも、まだまだ集めており
ます!! 使いたくなくなった文房具など
お家にありましたら、ご協力下さい!!



立っています。たくさん場所で私達の活動を知ら
せて頂けると、ご協力をお願い致します。



「H&R peace project」6月23日(日)～28日(金)

昨年より、ハロアルの活動と並行して活動を行っています。このプロジェクトは、ハロアルの100名を超える大人数での活動では踏み込むことのできないマニラより更に奥の小さなスラムや貧しい村などに活動制限のない団体をつくらうと発足されました。この地区の人々は、政府や他の団体からも支援を受けることのできない場所です。

現地では、抜歯活動・文房具の配布を行い、昨年は文房具300セットを配布することができました。今年も皆様からの温かなご支援をフィリピンの貧しい地区に届けて参ります。



初めて見る文房具
を手に笑顔



皆様から頂いた文房具



物資を渡す際長



サラムッポ
(ありがとう)

家(エケヤヤ)の葉
で作られています。



歯科治療は日本の
ようにしていません



ひまわり先生 心の処方箋



「睡眠のお話」

皆さんは、気持ちのよい目覚めで1日をスタートさせていますか？

睡眠は、体の睡眠といわれている浅い「レム睡眠」と、脳の睡眠といわれる深い「ノンレム睡眠」の2つに分けられ、90分ぐらいの周期で交替しています。

夜ぐっすり睡眠、そして朝には体もスッキリ脳もスッキリ、「さあて今日も1日がんばるぞ！」と言いたいですね。

さて、体と脳を元気にさせる「睡眠」をさまざまに及ぼす要因としては、かゆみ、痛み、夜間の頻尿といった身体的な要因であり、環境の変化や、温度、明るさなどの睡眠環境であったり、ストレスや不安など心理的なもの、精神的なものであったり、もちろん、アルコールは、かえって深い睡眠を減らしてしまい夜中に目が覚める原因になることがあります。

要因の中には、生活の見直しや睡眠環境を整えることで改善につながるものもあります。自然な睡眠を促すために、自分なりのリラックス方法（読書・音楽・ゆるやかなストレッチなど）をみつけたり、夜の照明は明るすぎないようにしたり、また、朝は目覚めたら日光を取り入れて体内時計をスイッチオン！というように光も利用します。

夜は眠れないけれど昼寝はしているという方

は、夜の睡眠に影響しないように、昼寝は20～30分までの短時間にとどめて、夕方の昼寝や、長時間の昼寝は避けましょう。

また、休日の朝に「寝貯め」をすると、その分、体は時差ぼけを起こし、その夜の睡眠に影響します。

やはり規則正しい生活です。朝食は体を目覚めさせ、適度な運動習慣は睡眠を促進します。早寝早起きを始めようという方、まず「早起き」から始めてください。すると自然と「早寝」に！睡眠時間は、人それぞれで、日中の眠気で困らなければ十分といわれていて、季節によっても変化しますし、年齢を重ねると必要な睡眠時間は短くなっていくので、「何時間」にこだわりすぎなくてよいとされています。

ただ、睡眠不足が毎日つづくと血圧コントロールや血糖コントロールに影響がでることもあります。朝の残尿感や日中の眠気が気になっている方は、その要因の解決に向けて、診察時に先生に相談してみてください。

☆睡眠中に「激しいイビキ、呼吸停止」や「足のびくつき、むずむず感」がある場合は、他の疾患が隠れている可能性があり、要注意です！

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー

6月	日	月	火	水	木	金	土
の予定							1 ○/休
表示の見方	2 ○/1	3 ○/○	4 休	5 休	6 ○/○	7 ○/○	8 ○/○
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会	9 休	10 ○/○	11 ○・往	12 休	13 ○/○	14 ○/○	15 ○/○
○/1… 午前のみ	16 ○/1	17 ○/○	18 ○・往	19 休	20 ○/○	21 ○/○	22 休
<診療時間>	23 休	24 ○/○	25 ○・往	26 休	27 ○/○	28 ○/○	29 ○/○
	30 ○/1	31 ○/○	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	

~大切なお知らせ~

令和元年より、院長が日本大学大学院 歯学研究科に在学することとなりました。

その為、大学院での研究日程により不定期で休診となる場合があります。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが何卒ご協力をお願いいたします。

院長手記

「子供たちの安全」

6月に入りました。

6月は「水無月」ともいわれませんが、私は今まで田畑に水が入るので、貯水の水が無くなることに由来していると思っていました。先日ある本を読んでいると実はこの「無」を「の」と考え、「水の月」という意味合いが強いことを知り、改めて日本語の楽しさと日本人の歴史の深さを学びました。

また、それに伴い逆に水田に水が張られることから「水張月」ともいうそうですね。

今年是我が町「栃木県産米」がなんと天皇陛下御即位後最初に行う新嘗祭、「大嘗祭」に献上されることが決まりました。

栃木県産のお米は「コシヒカリ」や「なすひかり」を代表するように品評会でも最高評価の特Aを受賞し、特に栃木県は日中の暑さと夜の寒暖差が激しく、豊かな土壌と清らかな水、日光、那須から吹き降ろす爽やかな風が美味しさの秘訣なのでしょう。そして、なんと行っても「雷都」と呼ばれるように栃木県は日本一の「雷の都」です。当院のお米農家の患者さんがおっしゃるには「雷の多い年は米が美味しい！」というほど、あの「ゴロゴロ！」という地響きが水田になんらかの影響を及ぼし、さらに土壌を活性化させるのでしょうか。

ともかく、私たちが毎日美味しいお米が食べられるのも、実直で誠実な栃木県民の

気質と歴史が積み重なった農家の方々のおかげですね。

さて、この手記を書き始めた時、目を覆いたくなるような事件が起こってしまいました。

5月28日、神奈川県川崎市で大人子供含む19人が一人の男性によって殺傷され2名の方が亡くなるという痛ましい事件です。

事件の詳細は皆さんご存じだと思いますが、なんとということでしょう…。

朝、「いつてきます」と元気に家を出て楽しい学校に向かうためにバス停に集まりそこにはいつも見慣れた子供たちの楽しい笑い声が響きわたる中、突然、悲劇が襲いかかるなんて…。

近年、子供たちの命を取り巻く環境はますます危険になってきています。特に通学途中の子供たちを襲う交通事故や事件は連日のように報道されています。

那須塩原市でも登下校の際にはご父兄の方々が随行し、いくつかの交差点には警察官の方が立ってくださいます。やはり諸事情により車での送迎を行うご家庭も多くみられます。

もはやこの国の子供たちに「安全な場所」は約束されていません。

通学路はもろろん、今では不審者が平然と教室内に入り危険物を机の上に置いてしまう世の中です。いったいどうすれば良い

のでしょうか。私の子供たちの通学路もほとんど民家がなく、一部は木々の間を抜けるような道を歩きます。そのうえ少子化も進み昔のように大勢の子供たちが隣近所と一緒に歩く姿はほとんど見かけません。また、今回の事件のように大勢の集合場所さえ危険となれば、父兄、学校、社会がもう一度「安全」について考えなければなりません。

この事件について容疑者の自殺という内容から一部のネットでは「一人で死ぬべき」という言葉に様々な批判があるようです。確かに自らの死のために罪もない人たちの命を奪うことなどあつてはならないことです。

しかし幼い子を持つ親ならば誰しもが同じような思いになることもわかりません。しかし、やはり一つの命の尊さを考えると今現在社会的孤立感に苛まれ、孤独や絶望を抱えている人がこのような言葉に触れ負の連鎖により同等の事件を引き起こしかねないことも考えなければなりません。

亡くなった2名の方のご冥福、そして心と体に傷を負った多くの子供たちが一刻も早く心が癒され穏やかな日々を送れることを心から祈っています。