



2件のお礼ありがとうございます!



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。照りつける太陽にどんどん暑くなる日本の夏。堪えますね。

最高気温の記録更新と、ますます熱帯化は進んでいます。夏の涼はどこに求めたらよいのでしょうか、風鈴や蚊遣りのある風景はもはや遠い夏の思い出のようです。

私たち日本人は古来より四季折々風土に根ざして暮らしてきました。季節感が薄れてきて久しい昨今、核家族化も相まって行うことが少なくなってしまった「習慣」が沢山あります。

お盆にお墓を清めてご先祖様を供養する大切ですね。ときに夏休みを満喫しているお子さんたちも田舎で過ごす機会となれば、生活のリズムが変わりハミガキが疎かになってはいませんか。

ハミガキは一生行うたしなみのようなものです。小さい頃は仕上げ磨きでお子さんのお口の中をチェックし小さな変化にも早く対応できるように、ハミガキの大切さを家族で話し合い大人の手が離れたとき自分で磨く習慣を育んで下さい。

ハブラシは毎月交換していますか。毛先が広がってしまったり、毛が折れてしまったり、歯と歯の間の汚れを落とす機能が落ちてしまっています。

更に歯ぐきのマッサージュを行うためにも柔らかい毛先の「プロस्पекティブコンパクトスリム」をお勧めしています。

歯ぐきのマッサージュを行うことで血流が良くなり、歯ぐきも健やかに導きます。私たちは「歯肉磨き」と呼んでいます。

歯も大事、同じくらい歯ぐきも大事ですから。歯科検診も大事です、定期的に続けて下さい。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



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、

子育て歯っぴースマイル☆

ママがやるべき

子供の虫歯予防

口の中には、3000~4000種類の菌が存在しています。これらの菌は、毎日ちゃんと歯磨きする人の口の中でも、1000~2000億個いると言われています。菌はバランスを取りながら、口の中で生きています。

しかし、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯菌はいません。虫歯菌に感染しない限り虫歯にならないといえます。しかし、育児をする中でそれはとても難しい事です。虫歯にならないように気を付けるというよりも、感染しても虫歯菌に負けない強い歯を作る事が大切です。

その為、虫歯にさせないためにこの時期避けるべき飲み物としては、炭酸飲料・スポーツドリンク・野菜ジュース・レモンなどの柑橘類です。これらは口の中で「酸」を作りだし、歯を溶かす作用を促してしまいます。

会社名やサークル、個人名、イーシャルなど、どんな名称でもかまいません。30000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願い致します。

暑い時期はこれらの飲み物をだらだらと長時間摂取しがちです。飲み続けることで口の中は酸性の状態が長くなり、虫歯になりやすくなります。口の中が酸性から中性に戻る時間はおよそ40分とされています。お茶を選ぶなどして酸にさらされている時間を減らすようにしましょう。

そして、一番大切な予防は歯磨きです。毎日の仕上げ磨きはお子さん小学生のうちには必ず行いましょう。フッ素の入っている歯磨き粉を積極的に取り入れて菌に負けない強い歯を作りましょう。

ジュース イオン飲料

乳酸飲料

「エエげ磨き」スキニップを!!

(歯科衛生士 藤田友希子)

「オリンピック カラーを食事に」

先月、メタボや歯周病を防ぐためにバランスの良い食事を摂りましょうとお伝えしました。でも一汁三菜は分かっているけど食材は何を使ったら良いの？分かっていくけど考えるのが大変！という方が殆どだと思います。そこで今回は簡単にバランスの良い食事(栄養)が摂れる方法を説明していきます。

色のバランスは栄養のバランスです。まずはオリンピックカラー(赤・黄・青・緑・黒)を基準とし、1食につき5色を取り入れていきましょう。1食で5色が難しい場合は1日ですべての色を取り入れるようにしてみましよう。毎日5色取り入れるようになったら、少しずつ食材のバリエーションを増やしていきましょう。例えば、緑はいつもピーマンやほうれん草ばかりであれば、ブロッコリーやアスパラを加えてみて下さい。あと、5色以外にも白色があります。白菜や大根なども比較的消化が良いので取り入れてみて下さいね。

私も栄養を考えて作っていますが、色が偏ってしまうことは多々あります。色も重視しますが私は種類を意識していて、最低限ですが1食につき食材を10種類以上

使うようにしています。

【それぞれの色の効果】

〈赤〉：細胞の形成を促す。酸素運動能力が高まり貧血予防にも。血に関する作用をもたらすものが多い。

〈黄〉：抗酸化作用あり。動脈硬化や老眼の予防。肺機能の向上。便秘解消に良い。黄色の色素は比較的熱に強い。

〈青〉：青は紫に置き換えて考える。ポリフェノールが豊富。精神が落ち着き癒しを与える色。黒豆も紫の食材に含まれる。

〈緑〉：葉物野菜を中心に積極的に摂取する。抗酸化作用、疲労回復、消臭殺菌などに期待できる。

〈黒〉：時間が経つと切り口が黒く酸化する野菜も含む。糖の吸収を抑え、血糖値を安定させるものが多い。

ちさとのご飯



(歯科助手 北浦知里)



歯っとして...Q!

「歯石を取る時、痛いのはなぜ？」

歯科医院での歯のお掃除、いわゆる歯石を取る時に痛みを感じる方は多くいらっしゃるかと思います。この痛み...なぜ起こるのでしょうか？

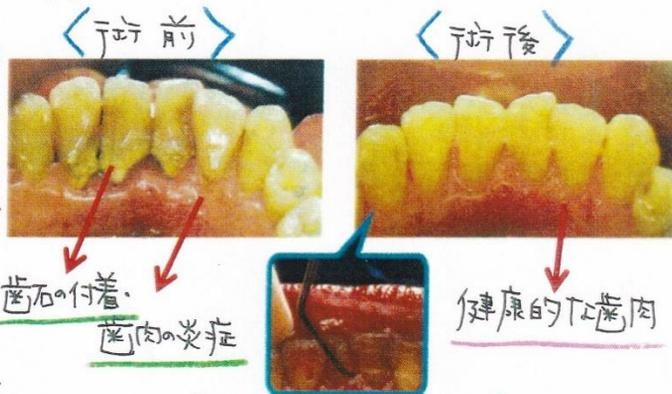
本来、お口の中の健康状態、環境が良ければ、歯石を取る際の痛みは感じにくいものです。

しかし、歯石が多く沈着していたりと清掃状態が悪く、歯肉が腫れて炎症が起きている場合などは歯肉が弱っている為、痛みを伴うことが多くあります。また、歯石が沈着している歯の表面は粗造になっている為、歯面や根面が軟らかくなり、歯石を除去する時に使用する超音波スケーラーの水圧や刺激が歯の神経に感じやすくなります。それらのことが一番の痛みの原因となっています。

歯石が付いているとその部分にはプラークが溜まりやすく、細菌の住み家になり、歯周病をどんどん進行させてしまいます。

お口の健康を保つ為には、歯科での適切なブ

ラッシング指導を受けられ、定期的にクリーニングをお続けになること、そしてお家でのしっかりとしたブラッシング、この両立こそがポイントになります。



歯石の付着、歯肉の炎症

健康的な歯肉

器具を使って歯石を除去

(歯科衛生士 菊地久美子)





「雨で痛くなる？」

7月は日照時間がとても短く、雨が続きまたね。雨が降ったり台風が近づいたりすると頭痛や肩こり・体調不良などを起こすことがあります。歯の痛みも出やすいことをご存知でしょうか？

これらは主に、気圧の変化によってもたらされる現象です。低気圧が近づくと、副交感神経が優位になり、体内のあらゆる血管が拡張するので、歯の根っこの中のリンパや血管も拡張します。そのため神経が圧迫されて慢性化している炎症が一気に急性化を起し、激痛を引き起こすということがあるのです。歯の中には、歯髄(神経)の入っている歯髄腔という空洞があり、その空洞は平地の圧力と等しくなっています。ところが、短時間に外気の気圧が低下すると、その変化に対応しきれず、一時的に歯髄腔内の圧力

が上がり、その外に向かう圧力が痛みを引き起こしてしまうのです。山などの高所で、お菓子の袋が膨らむ現象と同じですね。

夏休みに入り、旅行に行かれる方も多いと思いますが、飛行機や登山・スキューバダイビングなど、気圧の変化が起こる時にも注意が必要です。歯は、とても敏感なところなので環境条件の急激な変化にすぐ反応します。こうした急な歯の痛みを起こさないためにも、普段から定期健診をおススメします。



(歯科衛生士 北島紗希)



超高齢社会に向けて お悩み相談室

VOL.26

質問

「私は、生後6か月の子供をもつ母親です。昨年、母が亡くなりました。なので頼れる人がいません。来月、どうしても赤ちゃんを預けて出掛けなければならぬ用事ができてしまいました。義母は認知症なので、一時保育できる所を探そうとしていたら、主人は『多少ボケても赤ちゃんの世話くらいできるでしょ!』と言っています。私は、正直不安で預けたくないのですが、はっきり言うと主人にも悪いし困っています。認知症でも大丈夫なのでしょうか?」

答え

結論から言ってしまうと、子供を預けるのは避けましょう。認知症の方は、過去の記憶は鮮明だったりします。例えば、赤ちゃんを見せたり、ちよっと抱かせてみることで、若い頃のお母さんに戻ったような顔をしますし、本当に嬉しそうなお表情をすることが多々あります。脳の活性という意味では、認知症の方にとっても効果的なのかもしれません。効果的ですが、預けることを見せることは全く別物と考えています。もちろん、認知症のレベルにも

よりですが、お世話をすると、という行動が伴うものは困難な場合があり、リスクが大きいと思います。物忘れや物の置き場所を忘れる方は、寝ている赤ちゃんの存在を忘れる可能性があります。突然泣き出したら、パニックを起こすことも考えられます。一番危惧しないといけないことは、赤ちゃんに母が「不測の事態が起った時の対応です。認知症の方は、緊急時適切な処置や行動をとることが困難です。困難というより無理といってもよいくらい不得意とするところだと思います。何かあつてからでは遅いので、一時保育できる所を探した方がよいでしょう。」

しかし、ご主人の気持ちも考えましょう。認知症になつても、しっかりと記憶はいつまでも残っています。「これくらい出来るはず」と期待してしまつて、気持ちも理解しつづいて、出来ないと決め付ける奥さんを憎らしく感じるものです。ご主人には、お義母さんの負担になるからやめようと言つたのは、どうでしょうか? 認知症だから無理! と言われるより、傷付かないと思えます。

(栃木県認知症)

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。



ひまわり先生 心の処方箋



「台風と喘息について」

8月に入り台風が発生しやすい季節になってきました。そこで今回は台風と喘息の関係についてお話をさせていただきます。

台風が近づいて来ると喘息が悪化したり頭痛がひどくなる方が多く見受けられます。実際に私の薬局にもそのような症状で来局される方が多いです。(症状がよくなると自己判断で治療を止めてしまっている方が多い)

なぜ、台風が近づくと具合が悪くなるのでしょうか。これには幾つか説があります。

- ①気圧が下がることで血管が膨張して、気道粘膜からの分泌液(痰など)も増えることで気道が狭くなって喘息発作に繋がるという説。
- ②気圧が低下するとき地中でラジウムが崩壊して、それによって生じる気体が放出されるために喘息症状が悪化するという説。

気圧が高くなることで悪化するケースも報告されているので一概には言えませんが低気圧の接近で悪化するケースが多いので思い当たる人はその前に備えておくことも必要です。

対策としては喘息やまた喘息症状が出ていなくても治療をしっかり継続することが最も重

要です。喘息の発作が出なくなった後も、通常の気管支の状態に戻るまでは時間がかかります。外から見た感じ治っているように見えても気管支が治りきってない場合があります。医師のOKが出るまでは根気よく治療を継続してください。気管支の状態がよければ低気圧が近づいても、ひどい喘息発作を起こす確率は低くなります。

気圧の変動が激しい時期は、喘息症状が安定していても治療を継続することが大切です。

気象の変化の影響を避けることは難しいが、気象の変化による喘息の状態を予測して予防を行うことができます。気温の変化に合わせて服装を調節したり、室内の保湿に注意したり、マスクを着用するなどの心がけも大切です。



(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー

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

ボランティア報告

「第2回 H&R PEACE PROJECT」

6月24日から4日間、今年も「第2回 H&R PEACE PROJECT」のためにフィリピンのスラムにて医療活動を行ってまいりました。

この活動は昨年から始まりました。毎年2月に行われる「ハロワールソン」の活動では毎年100名を超える団体となり、どうしても移動時間や会場の大きさ、安全面などを考慮するため活動エリアが限定されてしまいます。

そこで私は5年ほど前から現地リーダーで長年の私の良き友人でもあるリッキー氏に私の胸の内を話しました。

「大きな団体での活動は沢山の皆さんに喜んでもらい私自身もとてもやりがいがある。しかし、まだまだフィリピン国内には電気も水道もなく医療も教育も受けることができない人たちが大勢いる。」「私はそんな彼らに対し個人的に何か行動を起こしたい。」

彼は言いました。「SEKI（私の呼び名）、私も同じ考えです。それでは私たち二人でもう一つのグループを作り、マニラから離れ山林の奥地に住む人々や、へき地で生きる子供たちに支援をする活動をしてしまおう。」

そこで誕生したのが、この「H&R PEACE PROJECT」でした。私はその思いを大学時代からの友人でも

あり、ハロワールの活動でも現地統括責任者を務める東京都いまにし歯科診療所 今西先生、岡山県きもと・まなべ歯科クリニック 木本先生、愛知県キララ歯科 加藤先生に話、彼らも快く協力してくれることになり、今回第二回の活動となりました。

今回の地域は「TAGAYTAY」・「TANAY」・「RIZAL」の3カ所です。

ここは首都マニラから車で4時間、マニラ湾を囲むような海沿いに面したエリアです。



海沿いに打ち上げられたゴミの山



AM5:00、フィリピンチームが迎えに来てくれました。私たち4人は各々器材や支援物資を車に詰め込み、いざ出発します。まだ市内は渋滞もなく2月の活動のように白バイの先導や消防車のサイレンの音も聞こえませんが。2月の活動とはまるで違う雰囲気には16年前、初めてこの国に訪れたことを思い出していました。見るもの全てが新鮮で、マニラの喧騒やスラムの劣悪な環境に圧倒されながら、自分でできることを必死にやろうと心に誓っ

たあの頃...

その初心を思い起こさせるように、大学時代の仲間4人と共に今こうして新たな取り組みに参加できることに心から喜びを感じました。

そしてようやく車が到着するとスタッフが「SEKI、ここからあの車に乗り換えて山を越えよう。」「今から行く村はこの山の麓にあり、9つの川を越えなければならぬ。」



川を渡り学校へ行くと女達



私たちの目の前にはまるで映画のワンシンのような南国の森林が広がり、そこに行くために既に「ジプニー」と呼ばれる相乗りバスが用意されていました。



ジプニー = 3



私たちは器材や物資を詰め込み現地のスタッフと一緒に乗り込みました。「ガガガガ」と大きな音を立てながら車が山道を走ります。生い茂る木々、照り付ける南国の日差し、そして浅瀬ではありますがいくつもの川を越えて目的地の村を指します。

必死にしがまわってても...



車の中は、すごい揺れ



凸凹道とは言いますが、もはやそのレベルではなく、まるでジェットコースターのような揺れを感じながらようやく到着しました。

そこは山林奥にある小学校です。その小学校を中心として所々に木や葉っぱで作られた集落が見えます。



馬や牛は放し飼いされ、電気や水道はありません。自家発電機がありますが朝9時から夜8時までしか使うことができます。そんな地域にマニラチームの皆さんが2年前から太陽光発電機を寄付したそうです。しかし、冷蔵庫などの使用はできないため、ここには「冷たい飲み物」が存在しません。

私たちは協力しあいながら器材や物資を運び、簡易診療所を作っていきます。学校の先生にカルテを渡し、記入の仕方を伝え、現地スタッフには使用した器材の消毒と準備をお願いし、いよいよ治療が始まります。



D-カマモヤン・D-今西・D-本本・D-関口



患者さんは全部で40人。すべてこの村の子供たちです。

初めて見る日本人、初めて受ける歯科治療。私たちは二人一組になってそれぞれ問診をし、麻酔や器具の準備、そしてお互いがライトを照らしあい、子供たちの頭を支え、抜歯をしていきます。

ここでの治療は、器具や材料の関係や電

気がないために保存治療（虫歯を削って治す）はできません。痛みのある歯、最も優先しなければならぬ歯、患者さんが望む歯を抜かなければなりません。



初めて見る日本人の先生と治療に対する恐怖から泣き叫ぶ子もいます。それをみながら「カヤモヤン・頑張つて！」と勇気づけながら治療を進めていきます。



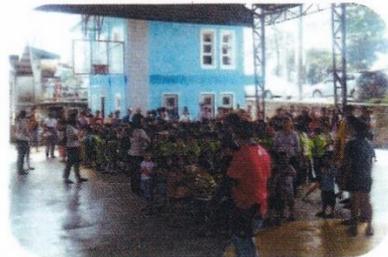
初めての
歯科治療に
泣き叫ぶ
子供達。



カヤモヤン!!

気温40度近い暑さと南国森林独特の雰囲気の中、私はふと、毎年2月に行われる活動を思い出していました。

2月の活動には100名を超える日本人スタッフが参加をします。そして事前に器材や材料の準備、現地では各自が担当となった仕事を一生懸命行い、治療中は高校生たちが先生のアシスタントをしながら、泣く子の手を握り、声かけをしてくれます。



院長の抜歯。アシスタントはD.木本



今こうして4人ですべてのことをやりながら、2月の活動が毎年無事に成功するのはやはり参加者お一人、おひとりのお陰だと改めて感謝をしました。

治療開始から2時間ほどたったでしょうか。9歳の女の子が私の所にやってきました。

右下の奥歯に大きな穴が開いており、その抜歯を希望していました。

私は彼女の緊張をほぐすため名前や年齢を聞いたりする中、あなたは将来どんな職業に就きたいか尋ねました。すると少女は「私は先生になりたい」と言いました。

私がなぜかと尋ねると彼女はこう言いました。「先生は私が知らないことを何でも知っている。だから私も大きくなったら、先生になって子供たちに教えてあげたいの」

「あなたの夢は何？」
「私の夢は、学校の先生になること...」



電気も水道もない村の一人の少女の夢：

病気になるればわずかな薬と治療を受けるために何時間もかけて町まで行かなければなりません。たった1本の歯ブラシさえも買えず、歯が痛くなれば抜かなければならない少女のささやかな夢です...

昨今の日本の子供たちはいじめなどから不登校になる子や自ら命を絶つ子さえいます。

また、教育現場での不祥事などを目にする機会も決して少なくはありません。

全てに満たされ、全てが有り余る社会がもたらしたものはいったい何でしょうか。

「豊かさ」の本当の意味を忘れかけている日本と、全てが満たされず、劣悪な環境で必死に生きる彼らが私たちに教えるもの...

「先生になりたい」と少し照れながらもはにかんだ少女の澄んだ瞳が今でも忘れられません。

最後の患者さんが治療を終えました。私たち4人はお互いの労をねぎらいながら、

後片付けを始めます。子供たちも帰り少し静かになった治療会場にジャングルの木々から心地よい風が入ってきます。



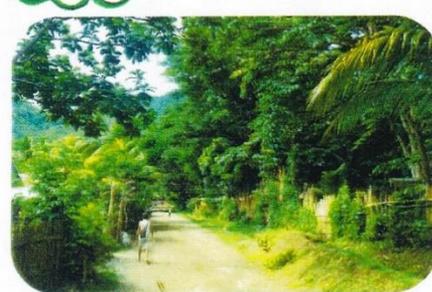
一人一人文房具を手渡す院長

私たちの活動は本当に小さなものですが、子供たち、住民の皆さんが本当に喜んでくれました。

帰り道、再びあの山道をジブニーで戻ります。すると木々の間に所々見える家から住民の皆さんが手を振ってくれています。先ほど抜歯をした少女の顔も見えます。

私には彼女の健康と夢の実現を祈ることしかできません。しかし、この活動を続けることによっていつかフィリピンの貧しい村の子供たちの未来に少しでも力になれば嬉しく思います。

皆さんには私の不在中大変ご迷惑をおかけします。どうか深いご理解とご協力をこれからもよろしくお願いします。





「マインドコントロール」

ファイザー製薬のホームページには、禁煙外来やタバコに関する情報が満載のコンテンツがあります。その関連ページに、「喫煙者はタバコにマインドコントロールされている」という興味深いお話があります。

私たちは感動した時、夢中になっている時、うれしい時、脳が快感を得ています。それは神経伝達物質であるドーパミンが分泌されることにより、喜びとなる場面であることから、「人はドーパミンを分泌するために生きています」と表現する専門家もいるそうです。タバコによるマインドコントロールとは、「ドーパミンの乗っ取り」だそうなんです。タバコに含まれるニコチンには強烈にドーパミンを分泌させる作用があります。たった数秒で肺から脳に届き、脳内のニコチン受容体に結合し、強制的にドーパミンが分泌されます。それまでは特定のシチュエーションでしか分泌されなかったドーパミンが、タバコをたった一口吸うだけ

であつという間に分泌されてしまうので、人間の脳はあつという間に強烈な分泌をもたらすタバコにしか反応しなくなってしまうのです。映画を観た後、一仕事の前後、おいしい食事の後、タバコが欲しくなるというのは、本来は自力でドーパミンを出していたのに、自力で出せなくなったので代わりにタバコを吸いたくなくなってしまったからなのです。日々の生活の中で得られる些細な喜びや快楽や活力も、すべてタバコを吸いたいという欲求に書き換わってしまいうタバコを吸うことでしかそれらを得られなくなってしまう。これがタバコによるマインドコントロールの仕組みだそうです。タバコをやめると楽しみが減るような気がしていませんか？それは間違いです。タバコと縁を切り、しかるべき場面で自力でドーパミンを出せるようになり、人生の喜びをもっと楽しみましょう！

(歯科助手 大森ちひろ)



い～歯の学校

「大切さを認識させてくれる歯の痛み」

皆さんが歯科医院を受診しようと思ったきっかけは、多くが「歯が痛くなった」ではないかと思えます。実際に、痛みが出て心配になりすぐに受診される方もいれば、痛み止めを服用し続けたが我慢出来ないくらいの痛みが出たため受診された方など、痛みを訴えられる方が多くいらっしゃるのが現状です。

ではどうして歯が痛くなるのでしょうか？もちろん原因は虫歯や歯周病の進行にあります。今回は視点をかえてお話ししたいと思います。

頭痛や腹痛などは我慢出来なくなると鎮痛剤を服用して痛みが治まってくれると思えますが、歯の痛みは違います。その時は治まってもしばらくするとまた痛みが再発し、さらに強い痛みになってしまうケースがほとんどです。その結果痛い中で治療を行うことになってしまいます。

虫歯や歯周病は自然治癒といって「そのうち治る」ものではありません。鎮痛剤を繰り返し服用しても痛みを繰り返すのは、**歯が生きていくために**

とても大切な咀嚼器官だからです。歯周病で歯を失ってしまった方が「歯は大切だね。無くなって初めてわかるよ」とおっしゃっているのを良く耳にします。

やはり自分の歯に勝るものはありません。しっかり噛めていれば生きる力が湧いてきます。よく噛むことで脳に刺激を与え脳神経が活性化され運動能力が上がります。また噛むことで記憶をつかさどる脳の中核の海馬を刺激し認知症の予防に繋がるとも言われています。

歯の痛みは、「歯は大切だから失ってはいけない」という警告だと認識して頂けたらと思います。



(歯科衛生士 黒川淳子)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「砂糖のはなし」

「仕事や子育てで疲れたなあ。」と、感じる時や人間関係のストレスで不安やイライラがたまってきた時、甘いものを口にして癒されるという方も少なくはないですよね？

私もお昼休みにはチョコレートやクッキーなどの甘いものを食べる事が多いです。砂糖たっぷりの甘いものには疲れた体や心を回復させる、そんな力があると私も思います。でもこれは本質的に回復したのではなく、血糖値が急激に上がるのでそう感じてしまうだけなのです。

急激に上がった血糖値は、下がるのもまた急激です。そうするとまた甘いものが欲しくなる・・・を繰り返し、砂糖依存の症状が出るのです。砂糖はもちろん虫歯の原因にもなりますがもっと恐ろしいのは糖尿病・肥満・うつ病・動脈硬化・骨粗鬆症・腎臓病・アルツハイマー・肝障害・白髪など体への影響を及ぼすのです。もちろん砂糖だけが原因なのではなく、その人の生活習慣全般に要因はあるのですが、これらすべてに砂糖の過剰摂取が影響しているという事実は見過ごせません。でもだからといって砂糖断ちをして、

甘いものを口にしないというのは難しいですよ。私には出来ません…。そこで、砂糖の種類を変えるのがいいという事を知りました。普段、使う事が多い砂糖は上白糖やグラニュー糖ですが、これらはいくつもの工程を経て高度に精製されるので、栄養やミネラル分のないカロリーだけが低い化学物質なのです。一見、三温糖も天然の良い砂糖のイメージがありましたが、あの茶色は砂糖が焦げた事で色が付き、上白糖よりも加工され良くない砂糖だそうです。これからは、あまり加工のされていない黒砂糖・きび砂糖・和三盆・てんさい糖を取り入れて、上手に甘い物で癒されるように私も心がけてみたいと思います。



(歯科衛生士 小柳かおり)



院長手記

「15歳の夏」

この記事を書き始めた日、長男の中学校野球生活が終わりを告げました。3年生となった彼にとつて夏の総体は実質最後の大会となり、総体地区予選を準優勝し、県大会出場を決め、初戦を7対0、6回コールドで勝ち、県大会制覇に向けて挑んだ2回戦の対戦相手はおそらく県内でもベスト3に入るであろう素晴らしい投手がいる南河内中学校でした。

初回、2点を先制し、なおも3回までに3対0でリードしていましたが、同点に追いつかれ、なおも5回に2点をリードしたものの再び追いつかれ、延長戦へ突入。灼熱の太陽が照り付ける中、時間はなんと2時間半を超えそして延長9回裏、気まぐれな勝利の女神は彼らには微笑まず、サヨナラ負けで試合は終了しました。

小学校3年生から始めた野球。顔よりも大きなグローブを持って、まるで映画の「がんばれベアーズ」のようなトンネルをしながらそれでも少しづつ、少しずつ仲間と共に練習を積み重ね、試合に勝つ喜びと負ける悔しさから沢山のことを学びました。

「ゲームセット」の声が球場に響き渡り、見渡せば両校の父兄はもちろんのこと、今大会屈指の好ゲームと息をのむ大接戦を観戦していた沢山の他の学校の生徒、父兄からも惜しみない拍手が送られていました。

息子に目をやると真っ赤に日に焼けた顔が呆然と何かを見つめながら、力なく肩を落としていました。ここ数か月右肩に違和感を覚え、痛みを堪えながらもエースとして投げ続けた彼は試合中何度もマウンド上で肩を回しストレッチをしていました。その姿を見るたびに親として胸が詰まる思いにもなり、そしてチャンスを打てなかったとき、試合中はあまり感情を表に出さない息子が自分の不甲斐なさに一墨ベースを何度も踏みつける姿を見たとき思わず涙がでました。

中学校野球最後の総体が始まる時、私は前日に息子こう言いました。「野球ができる環境に感謝をしなさい。」「健康な体に感謝をする。」「一緒に戦ってくれる仲間がいることに感謝をする。」「学校で勉強ができる、運動ができる。」何不自由なく生活ができる地域社会やこの国の平和に感謝をしなさい。」そして誰かのために戦いなさい。それは今までやってきたチームの為、惜しくも試合に出られない仲間の為、ずっと指導してくれた監督の為、だれの為でもない。こうやって仲間と共に大好きな野球ができることに感謝をして、戦ってきなさい。」

「そして15歳の夏を思いっきり青春してきなさい。」

試合が終わり、私は県営球場から午後5時の診療のために病院に戻る道中、帰宅後息子に会ったときに何て彼に言葉をかけようか考えていました。

そしてその夜、帰宅すると疲れ切った顔の息子に会い、私は彼を呼び膝を突き合わせながら座りました。息子も私からどんなことを話されるか不安そうな顔をしていました。

私は彼の顔を見ながら右手を握り思わずこう言いました。

「慶慈(息子)、お疲れさまでした。今までの試合で最高の試合だった。小学校3年生から約7年間、本当によく頑張ってきた。ありがとう。」

息子は思いもよらない親からの感謝の言葉に少し目を潤ませながらうん、うんとうなずいています。そして私は「確かに今日で中学校野球は終わり。勝負は必ず勝ち負けはある。負けるにはそれなり

の理由もあるし、強いからといっていつでも勝てるわけでもない。大切なのはそこから何を学ぶか。15歳の野球は終わったとしてもお前の人生のプレーボールはまだ始まったばかり。今日の試合のようになんか時を諦めずに何事も頑張りなさい。」

私は彼の手を握りながら心から感謝をしました。彼らの素晴らしい青春の1ページに便乗させてもらい、こんなにも沢山の感動をもらいました。

正直、もう少し彼らの熱い夏を応援したかった気持ちではありますが、さすがに早く、子供らしく、一生思い出に残る時間を過ごすことができました。

そして最後にこう言いました。

「勝負の世界はおそらく99%は勝ち負けの理由を科学的に検証できる。いわゆる「たれば」である。あの時こうしたら良かった、とか、あの時の配球、プレーをこうやるべきだったとか。また、どれだけ努力をしても結果が伴わない時もあるだろう。」

しかし、1%はどうしても解明できないものもある。もしかしたらそれが「運」とか「つき」と呼ばれるものならば、ではその「運」を引き寄せたり、捕まえるにはどうするべきか。非科学的と思うかもしれないが、それこそがそのスポーツに正しいか「真摯」に取り組んできたかということかも知れない。」

「それは時に、日々の生活であつたり道具を大切にしている気持ちであつたり、仲間への思いや感謝の心、一見目に見えず形に残らないものかも知れないが、スポーツという世界だけではなく、これから



歩む人生においてもやはり同じことが言えるかもしれない。」

だからこそたとえ99%頑張ったと思っても後1%の力を踏ん張れるようにこれから人生を歩みなさい。」

新人戦でのまさかの初戦敗退からチームを立て直し、強化試合では準優勝、群馬県太田市オープンでは招待チームとして参加をし準優勝、その悔しさから春季大会では悲願の優勝旗を勝ちとり、総体では地区大会準優勝から県ベスト16まで頑張ってくれました。

惜しくも関東大会、全国大会までは手が届きませんでした。素晴らしい成績を収めた

厚崎中学校野球部の皆さんと、共に子供たちを支えてくれたご父兄の皆様、そして先生方に心から感謝いたします。