



協賛299件目

No. 10681さん

たいへん
ありがとうございます!

300件目

協賛をいただける方を
お待ちしております。

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。暑いですね。ちゃんと眠れていますか、食事は摂れていますか、夏は長くなりそうです。ご自愛ください。

この時期に経験した事の無い暑さに晒されまだ夏の仕様の体の準備も不十分なままだというのに、梅雨入り早々から真夏の暑さはしんどいです。屋外の熱気と冷やされた室内の気温差の調整は思いのほか消耗しているようで、頭痛やだるさとして現れています。この体調不良もしかしたら熱中症の初期症状かもしれません。しっかりと水分補給と休息を取りましょう。

ときにみなさん、健康を意識して行っていることはありますか。毎日を健やかに過ごせることはささやかな喜びに、ましてや病を経験した方々にとつては大きな喜びに違いありません。健康のためなら出来ることは何でもやりたいの思いはあってもものには限度が。健康には気を遣っていても心ならずも弱ってしまうこともありますよね。そんなとき急に歯ぐきが腫れたり、痛みが続いたりしたことはありませんか。症状は急に現れたかもしれませんが、実は時間をかけて悪くなり症状として現れるタイムミングが多いのです。それが体が弱っている場合が多いのです。そして見逃してしまっていたであろう何らかのサインはあったはず・・・。

毎日のハミガキは口を健やかに保つために大切な健康法です。ハブラシは当院おススメ「プロスベックコンパクトスリム」でむし歯・歯周病の予防に努めましょう。定期的な歯科検診も併せてくださ

(歯科コンシエルジェ 菊地 正子)



協賛者一覧は、院内掲示へ移行させていただきました。

引き続き、3000円の協賛をしてくだ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。

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

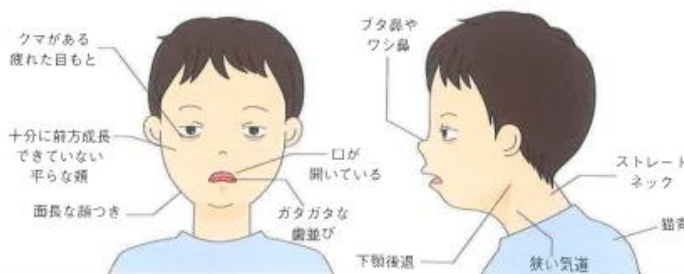


「小児の睡眠障害と歯科の関係」

口をボカンと開いている、目の下にクマがある、頬が平ら、面長、ストレートネック、猫背などが当てはまる場合、アデノイドや扁桃肥大、顎顔面の発育不全などが原因で、小児睡眠時無呼吸症候群などの睡眠呼吸障害になってしまっているかもしれません。呼吸障害はいびき、日中の眠気、集中力低下などの症状を引き起こすことがあります。特に下顎の発育不全や過蓋咬合はその睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めることが知られています。また、歯並びや噛み合わせの乱れは、口呼吸を誘発し、同様にリスクを高めることがあります。原因となる歯並びや噛み合わせの問題を早期に発見し、適切な治療を行うことで予防や改善に繋げることができます。

も小さくなる傾向があるようです。睡眠障害がある小児は何らかの発達障害を併発することがあるようです。逆に発達障害がある小児は睡眠に問題がある場合も多くあります。

鼻の空気の通りが悪く、口呼吸をしがちなお子さんや、扁桃腺で熱が出る子供さん、睡眠時にイビキをかきく子や、おねしょを頻繁にする場合は質の良い睡眠が取れていないことが多いので注意して成長を確認していく必要があります。



(歯科衛生士 北島 紗希)

北島 紗希



「味蕾」

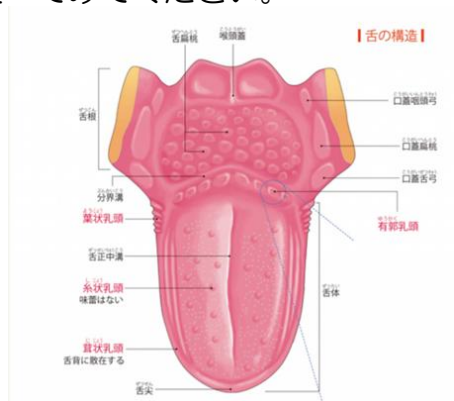
皆さんは舌の先は甘い物、横は塩味、その奥は酸味、さらに奥は苦みを感じると言われていることはご存知ですか？舌の異なる領域で異なる味を感じる「味覚分布地図」という書籍がアメリカの心理学者によって1942年に出版され、一般に広まりました。

しかし、1990年頃にはすでに否定されており、現在では間違っていたことが判明されました。

実は舌のどの領域もすべての基本的な味の伝達に関わっています。それは、舌や軟口蓋にある味を感じる小さな器官「味蕾（みらい）」が先端や奥、両側といった場所に特に多く存在し、甘味や苦みを感知しやすくなっているからです。舌上面の表面には、舌乳頭（ぜつにゅうとう）と呼ばれるざらざらした小さな突起が多数存在します。実際に味を感知する器官である味蕾は、この舌乳頭の部分に集まっています。味蕾から味覚神経を介して脳に信号が送られて味を認識します。

ちなみに、味蕾の数は乳幼児で約1万個、成人になるにつれて約7500個まで減少すると言われています。

ワインのテイスティングも舌の上で酸味や甘味を確認するといいますね。いろんな味を感じ、「おいしい」を与えてくれる味蕾。次の食事はいつもよりゆっくり咬んで舌全体でよく味わって食べてみてください。



(歯科衛生士 藤田友希子)



『歯がしみる原因』

汗ばむ陽気が続き、冷たい飲み物や食べ物が美味しく感じる季節になりました。しかし食べたいけれど冷たい物が歯にしみて辛いと感じる方も多いと思います。しみる原因は様々ですが、しみると感じるのは歯の神経が活着しているということです。神経の処置が施されている場合は感じることはありません。また、歯の表面はエナメル質で硬くガードされていて知覚がない為、エナメル質がなくなり、その奥にある象牙質がむき出しになるとしみるようになります。

まず大きな原因は虫歯です。プラーク中の細菌が出す酸でエナメル質に続き象牙質まで溶かしますのでひどくなるとしみる症状が痛みに変わります。

次に歯周病です。歯周病が進行すると歯の周りの骨が溶けて歯茎が下がり、元々エナメル質で覆われていない歯の歯根部分が露出してしみるようになります。

その他、歯の破折、就寝中の歯ぎしりでエナメル質がすり減る咬耗や歯の根元のエナメル質が破損して起こるくさび状欠損、酸っぱい食べ

物の常食が原因で歯が溶ける酸蝕症、硬い歯ブラシでの磨き過ぎで起こる摩耗症などもしみる原因となります。

しみる原因が虫歯ではない場合の多くは象牙質知覚過敏症と言われます。その場合、ブラッシング指導と歯磨剤の変更や塗り薬で経過を見させて頂きます。また明らかにさび状欠損がある場合はその部分に詰め物をして治すことができますが、痛みを伴う場合は神経の治療が必要になります。

気になる症状がある方はお早めにご相談下さい。



(歯科衛生士 菊地久美子)



「夏の水分補給とむし歯のリスク」

毎日暑い日が続いていますね。夏の水分補給、皆さんは何を飲みますか？暑い日が続くと熱中症予防としてスポーツドリンクを口にする機会が増えるかと思えます。しかし、このスポーツドリンクは飲み方次第でむし歯のリスクを大きく引き上げる要因となります。

スポーツドリンクに砂糖が入っているということはご存知だと思いますが、どれくらいの量が入っているのでしょうか？ここでスポーツドリンクに入っている砂糖の量を見てみましょう。**市販のスポーツドリンク（500ml）**の中には、なんと**約30gの砂糖**が含まれています。**スティックシュガーだと10本分、角砂糖だと9個分**に相当します。水分補給と同時にエネルギーを補給するために、ものすごくたくさんの砂糖が入っているのです。

普段のお口の中というのは**中性(pH 6.8～7)**の状態を保っています。pHの数字が**6.8～7より以下は酸性**。それ以上は**アルカリ性**となります。しかし、**飲食をするとお口の中は中性から酸性へ**と傾いていきます。そうすると歯垢の中のむし歯菌が糖분을キャッチして強い酸を出します。pHが5.5以下になると私たちの歯は溶け出していきます。このことを「**脱灰**」と言います。しかし、私たちのお口の中では常に唾液が流れています。この唾液が酸性に傾いたお口の中を中和し歯の表面を修復してくれます。この

ことを「**再石灰化**」と言います。時間にも個人差がありますが酸性から中性に戻るまでにかかる時間は約20分から1時間とされています。この再石灰化が行われている間にまた糖분을摂ってしまうと、お口の中が酸性にさらされたままの状態が長く続くのでとても危険です。

スポーツドリンクは絶対飲んでダメという訳ではありません。スポーツドリンクで水分補給した際は、ブクブクうがいで口の中の糖分を減らしたり、回数を減らして「**ここぞ**」という時に利用したりすることで、リスクの軽減に繋がります。**大切なのは「脱灰」と「再石灰化」のバランス**です。上手くバランスが取れていればむし歯がでにくいと言われています。むし歯にも熱中症にも気をつけて、本当に健康な状態でこの暑い夏を乗り切りましょう。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



有美子の健康 歯っ！どーぞ！

「土用の丑の日」

一年間で「土用」は複数回あるそうです。春の土用、夏の土用、秋の土用、冬の土用（土用…中国伝来の陰陽五行の季節に関する考え方）俗に土用というときは、うなぎを食べるなどの風習がある立秋前の夏の土用を指すのが一般的です。今年の土用の丑の日は、7月19日と7月31日の2回です。なぜうなぎを食べることが根付いたのか。それは、江戸時代に、学者や医者、作家、発明家として多彩な才能を発揮した「平賀源内（ひらがげんない）」によるものだそうです。

※NHKで放送中の大河ドラマ「べらぼう」にも登場していました！…強烈キャラでしたが、私は好きでした。(笑) うなぎは夏の栄養食として昔から親しまれていたそうです。

うなぎには、DHA・カルシウム・ビタミンA・ビタミンB1・タンパク質などさまざま

な栄養素が含まれていますが、食欲不振や疲労回復効果があるとされるビタミンB1が特に多く、夏バテに効果的な食品といえます。今年の異常なほどの暑さになると予想されている夏！うなぎを食べて、夏の暑さに負けない体を目指しましょう！

※院長先生、毎年ご馳走様です!(^^)!



(歯科助手 渡邊有美子)





CALAMANSI

カラマンシー(calamansi)はフィリピンの柑橘類の果物ですが、フィリピンだけでなく、マレーシア、台湾、東南アジアにもあります。ですが、フィリピンでは他の国の人々にもよく知られており、「フィリピンライム」または「フィリピンレモン」と呼ばれています。これは、フィリピン料理に欠かせない食材だからです。味は甘くて酸味のある柑橘系の風味で、レモン、オレンジ、ライムを混ぜたような特別な味がします。そのため、私たちフィリピン人にとって特別な果物なのです。

新鮮なカラマンシーをジュースにして飲むととても美味しく、カクテルにも使えます。料理ではスープに酸味を加えるために使ったり、魚の臭みを取ったり、揚げた魚、鶏肉、豚肉のつけだれとしても使います。



(sawsawan) サウサワン(ディッピングソース)

を作るためのコツ!

- 醤油 1/4カップ
- 酢 大さじ2
- 水 大さじ2
- カラマンシー果汁 小さじ1/2
- 黒こしょう (挽いたもの) 適量
- 砂糖 小さじ1~2 (お好みの甘さに調整)
- シリ・ラブヨ(またはお好みの唐辛子) 2~3本
- 赤玉ねぎ (中サイズ) 1個、みじん切り

[キニラウ・ナ・ツナ (マグロのキニラウ)]

新鮮なマグロを角切りにし、酢に5~10分ほど漬けます。

漬け終わったら、マグロから酢を切ります。ボウルにマグロを入れ、新しい酢、カラマンシー果汁、みじん切りの生姜、唐辛子、スライスした玉ねぎときゅうりを加え、塩こしょうで味を調えます。とても簡単で美味しいです!

院長談話

これ、本当においしいです!
皆さん是非、召上がってみてください!!

(歯科助手 藤田 プリンセス)



ボランティア インフォメーション

♡ 歯あとふるストーリー ♡



東京都 東横INN

赤羽駅東口様

沢山のハブラシ 4箱分
送り届けてくださり、
ありがとうございます
全てフィリピンの人々の元へ届きます☺



東京都 東横INN

赤羽駅東口一番街様

ハブラシを沢山ありがとうございます
フィリピンボランティア活動を行う際に
直接フィリピンの人々に渡すことができます♡

2025 ハロアルTシャツ



1枚 2000円 で 販売中
今年の夏もハロアルTシャツを着て、
フィリピンボランティア活動と一緒に盛り上げませんか?!



待ち合い室にて
絶賛販売中

(受付 大森 七海)





「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した。

私たち人間は感動した時、夢中になっている時、うれしい時、おいしいものを食べた時、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ます。どれも生きる上で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る」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、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)



救援物資としての **タオルが不足** しています!!
ご協力よろしくお願いします!!



超高齢社会に向けて

お悩み相談室

質問
認知症の母は、膝が痛いと言って5年位前から毎日湿布薬を貼り続けています。その結果、両膝が赤くかぶれており、私はやめるよう何度も言っているのですが、全く聞き入れてくれません。先日、お風呂上がり母の膝を確認したら、かぶれが悪化していたので、湿布薬を取り上げると大喧嘩となりました。どう対応したら良いか教えて下さい。

答え
お母様が膝に毎日湿布を貼り続け、赤くかぶれているにもかかわらず使っているにもかかわらず使を止めようとしないうのは、ご本人にとって「湿布」痛みを抑える安心の道具」として強く認識されていている可能性があります。認知症の方は一度習慣になった行動を変えるのが難しく、不安や混乱を避けるためにも「やめさせよう」とすると逆効果になることがあります。まず大切なのは、お母様の気持ちを否定せず受け止める姿勢です。「湿

布を貼ると楽になるのね」と共感しつつ、「最近、お肌が少し赤くなっているから、お医者さんが違うお薬を試してみようって言うたよ」と、理由をお母様にとって納得しやすい形で伝えるのが効果的です。代わりに、肌に優しい塗り薬やジェルタイプの消炎鎮痛剤、あるいは「よく効く新しい湿布」としてかぶれにくい製品に変更するなど、代替案を提案してみましょう。また、貼る場所を日ごとに変える、間隔を空けるなどの工夫も必要です。どうしても改善が難しい場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談して、皮膚の状態や使用薬の見直しをお願いするのも大切です。

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善





「正しいラッチオン」

先月号の新聞でも触れましたが、近年日常にお口がポカンと開いているお子さんが増えています。

「お口ポカンは遺伝ですか？」と聞かれることもあります。ほとんどの場合そうではありません。お口が閉じられないのは**成長過程でお口を閉じるという機能が獲得できていない**、もしくは獲得後に何らかの理由により**口呼吸が定着**してしまったからだと考えられます。

お口ポカンを防ぐためには**赤ちゃんの頃（哺乳期・離乳期）**が最も大切であることが近年分かっています。本来「**お口を閉じる（口唇閉鎖）**」という機能は、**授乳期・離乳期**に獲得するものです。赤ちゃんはお口を開けたまま母乳やミルクを飲んでいきます。ところが、離乳食が始まり幼児食へと進む過程で「**お口を閉じて食べる**」という機能が必要になります。人が成長に伴い獲得していく様々な機能には、獲得するのに適した時期があります。**口唇閉鎖という機能やその基礎**が赤ちゃん時代に獲得出来なかった（もしくは獲得が不十分だった）ことが、将来のお口ポカんに繋がっているのです。

ラッチオン(latch on)という言葉を知っていますか？

授乳を行う際に、**赤ちゃんが正しい体勢で乳首に深くしっかり吸い付いている状態**のことです。正しくラッチオンを行って哺乳をすることで、赤ちゃんは最大限自分のお口の力を使うことができます。この「最大限自分のお口の力を使える」状態により、**お口を閉じたり食べるための筋肉が発達し、顎骨の発達も促されます**。顎骨が発達することは、将来の不正咬合を防ぐことに繋がっていきます。上手く吸い付けない「浅飲み」状態や、望ましくない授乳姿勢

でも赤ちゃんは哺乳することが出来ます。しかし、ラッチオンが出来ている状態と比べ、お口の力の使い方には大きな差が生じてしまうのです。一見しっかり飲めているように見えていても、正しくラッチオンが出来ていない状態ではお口の力は育ちません。力を使わずに楽に飲める哺乳瓶（傾けるだけで中身が出てくる丸穴タイプの乳首）も同様です。哺乳瓶を使って授乳するのであれば、よりお母さんの乳首の形状に近いものを使用するのがお勧めです。

1日に何度も行われる授乳は、赤ちゃんのお腹を満たす以外にも「**お口の機能の基礎を育てる**」というとても大事な役割を担っています。赤ちゃん時代に培うお口の基礎力は、数年先のお口の状態に大きく関わっているのです。生まれたばかりの人間の赤ちゃんは**鼻呼吸**です。口呼吸では母乳を吸うことが出来ません。他の哺乳類も同様です。しかし、人間だけは口呼吸をしています。

鼻呼吸のサルを実験により鼻を塞いで強制的に口呼吸にすると、人間同様に不正咬合の兆候や顔立ちの変化が現れます。また、口呼吸にされたラットは死亡率が上昇することが知られています。**鼻呼吸の動物にとって、口呼吸はそれ程までに不自然なことなのです**。口呼吸と鼻呼吸では筋肉の使われ方が違います。

人間にとっても、口呼吸は非常に負担のかかる状態です。正しいラッチオンで口呼吸を防いでいきましょう。



（歯科衛生士 小柳かおり）



事務長の歯っけん、トリビア



「オーストラリアの水道水」

オーストラリアでは、1950年代から水道水へのフッ素配合を行なっています。オーストラリアの政府は、むし歯予防のために水道水をよく飲むことを推奨しているそうです。中には、「フッ素入りの水を飲んでも大丈夫なの？」と心配される方もいますがオーストラリアでは水道水のフッ素による健康被害はなく、むし歯になる人が70%も減少したという研究データがあります。実は、フッ素は子どもだけではなく大

人にも有効です。「フッ素は子どもだけのもの」だと思っていたら、もったいない。大人になると不規則な生活などにより、むし歯のリスクが上がります。治療済みの歯が再度むし歯になる「二次むし歯」を経験した方もいるのではないのでしょうか？皆さんも、当院で塗布されるフッ素の力でむし歯予防をしましょう。

（事務長 渡邊 愛人）





ホーム ハロアルソンとは ハロアル講座 ブログページ
ハロアルメディアへのお問い合わせ お知らせ Diet 2024年度海外活動参加者募集要項
海外ボランティアの募集 お問い合わせ



ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア

ハローアルソン「ハロアル」は海外ボランティア

ハローアルソン・フィリピン医療を支える会
関口敬人様

はじめまして。
この度は、私達の楽曲を起用して頂き、ご丁寧に手紙まで頂き、ありがとうございます。
同封されていた冊子、拝読いたしました。
まるで小説を読んでいるかのように、様子が伝わってきました。貧しい生活を強い
られている人たちがいることは伝え聞いていましたが、その生活がより具体的かつ
鮮明に感じられ、心が痛みました。

1度しか治療できないというもどかしさ、伝わって来ました。そんな中でも、この
活動でどれほど沢山の人の健康と命が救われたらどうかと想像すると、ただ1度
だけの治療とこの活動の重要性を強く感じます。そして、同時に次世代の高校生た
ちの育成もされているのも素晴らしい。ここに参加できた高校生たちはとても幸運
だと思います。私も若い頃にそんな経験をしたかったなと思います。

私達は楽曲提供だけでなく、特に何の働きもしていませんが、少しでも関わること
ができて幸いに思います。皆さんの志が、多くの方々の心まで届くことを祈りま
す。

わずかですが、我が家にあったものと、友人、知人に声をかけて集めた支援物資を
送ります。→ 大田原先生さんへ、お返しにさせていただきます。

あと、今回使用していただいた楽曲が入ったCDとクリスマスキャロルのCDを同封
しますので、よろしかったらお聴きください。

フィリピンの貧しい方々の健康と生活が守られるように、活動される皆さんの健康
と安全、今後の活動も守られるようにお祈りしております。



2025年の活動

使用楽曲

「君想う」

easter bloom



easter bloom
小島美紀
小島崇

今月のカレンダー

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

院長手記

「Oさんとの別れ」

この手記を書く時、何とこの町にクマが出没し、ご近所の70代の男性が35針も負う怪我をされた。命には別状はなかったのが何よりの幸いだったが、那須山の麓ならまだしも、こんな街中にクマが現れるなど誰も予想していなかっただろう。
近年クマ出没のニュースは季節を問わず全国で報道されているが、この季節を問わないことが最も危険だ。一説によれば地球温暖化や気候変動により例年気温が上昇し、の訪れが早くそのぶん冬眠から早く目覚めるため本来の自然の中で食料を確保するのが難しく熊が人里に降りてくると言われている。また熊が生きる生活圏が都市開発や無策無意味な太陽光発電の乱立で森林破壊が進み、林業や農業を営む人たちの過疎化によって森の手入れが進まず、放置された山と人間の生活圏との境界線があいまいになることも関係しているのだという。クマに罪はない。であれば自ずと今の現状は我々人間が自ら招き入れた人災と言える。お怪我をされた方は大変気の毒だが、恐らくこのような状況は続くだろう。何を気を付ければ明確な答えはないが、確かなのはこの地球の未来は大変な方向に進んでいるということだけだ。

さて、今月の手記は大変恐縮だが私とある一人の患者さんとの別れをお話ししたい。

O・Mさん

(享年89歳) 5月31日に脳出血の為に逝去された。

彼女との出会いは2011年6月23日。当院に通院されていた患者さんからの紹介だった。第一印象はとてもチャーミングなおばあちゃん。お召し物も色鮮やかでとても明るく笑顔が素敵なお方だった。あまりにも素敵な手編みのカーディガンだったのでお尋ねすると東京のとても有名な先生に弟子入りしご自分で編んだと恥ずかしそうにおっしゃった。

「今まで沢山歯医者に行っただけ、もう抜きたくないの」と言われ、そこからOさんとの治療が始まった。担当したのは歯科衛生士の菊地。毎回彼女はOさんと沢山の



会話をしてくれた。そして決して歯を失わないよう歯ブラシのやり方、装置の扱い方、予防の大切さを伝えてくれ、初診日から最後の来院までずっと担当してくれた。私の医院には全ての患者さんに診療カルテの他に「予備カルテ」と言われるものがある。これはカルテには書ききれない細かな事や時に患者さんのプライベートルなことで、結婚された、子供や孫が生まれた、はたまた病気で入院されたことや、時には子育ての悩みや子供たちの将来の夢まで、一見治療には不必要な事と思われるが、私の性格なのか私にとってはそれこそが皆さんとの信頼関係を構築する大切なやりとりの記録である。

私はOさんの訃報を聞きその夜彼女の予備カルテを読み直した。

Oさんは神奈川県のご出身で小学校の先生だった。文部省の仕事で海外6各国を回り、沢山の貧困の現実を見て来られた。予備カルテには私のボランティア活動をとっても褒めて下さり、いつも物資を協力してくれた事。出発前には募金まで頂いた事。いつも素敵なお洋服で今日はブルーのワンピース、今日は淡い黄色の2ピースのニスト・・・、30代で病気を患い胆のうを摘出したことや今でも定期的に横浜の病院に通院していること。担当の菊地の長女の七五三にはお

祝いのケーキを作ってくれたこと。そしてこの医院に来て初めて歯の大切さを知ったこと・・・。菊池が書き綴った14年間で189日延43枚の通院記録に彼女の素敵な人柄とあの笑顔が今でも思い出される。

そしてOさんの最も深く楽しい思い出はOさんが作って下さったシナモンケーキだ。

息子さんがペンションをやられており、そこで提供されているパンやケーキを作るお手伝いをしてきた。そのケーキをいつもご来院される度に差し入れてくれるが、私はある日「Oさん、いつもありがとうね。でも僕はシナモンの入ったケーキが大好きなんだよ。」と何気なくおねだりをしてみた。

しかしその一言でその日から必ず手作りケーキには沢山のシナモンを入れてくれるようになり、診療録にはシナモンケーキ、レモンケーキシナモン入りなどと書かれていた。私はOさんを思い出しながらいったい何度ご馳走になったかを改めて数えた。その数150回。なんと189回のご来院のうちほとんど毎日私達の為にケーキを焼いてくれた。Oさんがケーキを持ってきて下さる時、決まって私は午後の診療前に美味しくいただいた。疲れた体に甘くそして大好きなシナモンが私の体を癒したのを今でも忘れられない。

私は全ての診療録を読み終えた時、心から感謝するとともに自身に問うた。

私は本当にOさんに対しいや、こうやって数ある歯科医院の中から私を信じ、この病院ならばと思つて来て下さる患者さんたちにいつも真摯でいつも優しく、いつも笑顔で心からの感謝の気持ちを保持して接しているだろうか。私の一言、スタッフの一言、私達医院の全ての行動が患者さんの為を思い全員が一つになって尽くしているだろうか。

毎日沢山の患者さんがご来院くださる。そして沢山の方が物資や募金をご協力くださる。私達の労を勞い色々な方が差し入れを下さり、時にはスタッフの誕生日、スタッフの子供たちへ旅行のお土産なども下さる。

私はOさんが最後にご来院された5月13日を思い出した。その日も美味しいケーキを持つてきてくださり、「いつもありがとうございます」と感謝した。しかしその言葉がOさんとの最後の別れになるとは・・・。

以前、私の師、長野県御代田町林歯科診療所の林春二先生がこうおっしゃった。「一期一会とはどういうことか。私は患者さんが治療を終え、病院を出たときに不幸にも交通事故に合われ二度と会えなくなるかもしれない、そんな思

いで毎日患者さんと接している。だから『毎日が一期一会』、もう大切な患者さんに会えないかもしれない、だから精いっぱい事をしようと思う。」

私は一人、43枚の予備カルテを前に師から教わったその言葉を思い出していた。

私は歯科医師になりたての時、自分はどうな先生になりたいかを考えたことがある。その時漠然と「優しい先生になりたい」と思っていた。しかし50歳を超え、沢山の患者さんとの出会いと別れを繰り返しようやく今「優しさの本当の意味」が理解できた。私は後どれくらい歯科医師として皆さんに携われるかわからない。しかし残りの人生の全てを尽くして皆さんに心から「あの先生は優しいね」と言っていたただける歯医者さん、そんな病院をこれからも作ってきたい。

運命は一体だれが決めるのだろうか。しかしあまりにも突然で悲しいOさんとの別れは私に多くの思いを抱かせた。これから先もう二度とあの美味しいケーキ、素敵な笑顔に会うことはできない。そしてシナモンの香りを嗅ぐたびに私はOさんを思い出すだろう。

Oさん、今まで本当にありがとうございました。どうぞ安らかに眠りください。