



ハロアル  
新聞  
300件目

に協賛していただける方を募集しています!

募集しています!

フィリピン・スラムの子供たちに救いの手を差し伸べてください!!



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。最も暑い期間に入りましたが、どこまで暑くなるのでしょうか、猛暑や酷暑の危険な暑さを取り切るため出来ることは惜しまず行いましょうね。

さて国民健康保険の被保険者のみなさん、紙の保険証の発行が終了し7月31日で使用期限を迎えたみなさんも多いのでは、8月からはマイナ保険証をいただいた保険証の利用登録をしたマイナ保険証をご利用いただく事になります。すでにご利用いただいているみなさん、受診の際は毎回ご自身で専用のカードリーダーで読み取りの作業を行って頂きます。マイナ保険証を利用しない場合は、保険者から送られてきた資格確認書を提示して頂くことで今まで通り診療が受けられます。ご不明な点は受付にお尋ねください。

長い夏はまだ続きます、湧きあがる入道雲に遠くの雷鳴も降らない夕立に涼は訪れず暑さ対策も頭打ち、夏バテの負のスパイラルに陥ってはいませんか。こんな時ほどスタミナのある食べ物で疲労回復したいものですが肝心の食欲はどこへ行ってしまったのか。こんなに暑くなってしまうた日本の夏は、気合いでは乗り切れません。“今” じゃないことは先に延ばして涼しい室内でゆっくり過ごし気力・体力を回復させましょう。

一生自分の歯で食べるために、大切な歯は毎日のハミガキで守りましょう。ハブラシは当院オススめの柔らかくコシのある「プロスペックコンパクトスリム」でむし歯・歯周病を防いで健やかなお口を保ちましょう。定期的な歯科検診も併せてください。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



楽しい歯話



『体の不調の原因は?』

「一億総半病人時代」と言う言葉を耳にしたことはありませんか?

頭痛や肩こり、腰痛、めまいや耳鳴り、手足のしびれや膝の痛み、また女性であれば、生理不順や生理痛といった症状に悩まされている方は多いと思います。この様な症状は一つとは限らず、複数かかっていたり、症状が重い、軽いも人それぞれだったりします。本人が自覚している場合もあれば、指摘されて初めて気が付く場合もあります。この様な症状があっても、やっかいなのは原因がどこにあるか分からないことです。

「一億総半病人時代」それは、日本人のほとんどがはっきりした病気ではないけれど、健康でもない半病人であるということを表したものです。

このような原因が見つからない症状を「不定愁訴」と言います。体に不調があれば内科や整形外科を受診されると思いますが、原因が分からず「気のせい」や「年齢のせい」と判断されることもあるかと思えます。しかしこのような不定愁訴の原因として、実は咬み合わせの異常や顎関節の機能障害も考えら

れます。咬み合わせは歯並びだけでなく、むし歯が進行して咬めなくなったり、抜けている状態にしていたりといったことも考えられます。

噛み合わせが悪いと、咀嚼筋や顎関節に過剰なストレスがかかります。これが長期間続くと、このストレスが自律神経系を刺激し、自律神経の乱れを引き起こす可能性があります。自律神経が乱れると、睡眠障害、食欲不振、頻繁な頭痛、めまい、動悸、冷え性、不安感などの症状を引き起こすことがあります。

歯や顎に原因があれば、それらを改善することで不定愁訴の症状が消える場合があります。それでも症状が変わらなければ他に原因があると考えたほうがよいでしょう。「もしかしたら・・・」と気になる方は、お声かけ下さい。



(歯科衛生士 黒川 淳子)

黒川 淳子





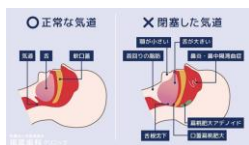
## 『乳幼児と睡眠・授乳といびきの関係』

歯科の領域でも睡眠に対応しているのはご存知でしょうか。その代表的なものは、睡眠時ブラキシズム（Sleep Bruxism：SB）と睡眠時無呼吸（Sleep Apnea：SA）です。SBは、睡眠中に無意識に歯を強く噛みしめたり、歯ぎしりをする事で、SAは、睡眠中に呼吸が何度も一時的に停止する状態を言います。これにより質の高い睡眠が得られず、日中の眠気やその他の健康問題を引き起こすだけでなく、命の危険性もあります。SAには主に3つのタイプがありますが、歯科領域では気道が物理的に閉塞されることによって発生する閉塞性睡眠時無呼吸（Obstructive Sleep Apnea：OSA）に対する治療が主になります。このOSAの発症を予防できるのは母乳育児であると考えられています。母乳は人工乳と比べ栄養面や免疫力に優れ、さらに子どもの心理的・論理的・認知的・知的発達への影響、アレルギーや呼吸器疾患の発症率の低下にも関係しています。

加えて母乳育児は口腔と顎の調和のとれた発達を促し、口腔筋の適切な機能獲得をサポートしてくれます。また、舌を正しい姿勢に訓練し、鼻呼吸を調整し、アデノイド増殖や扁桃肥大を予防する効果もあるといえます。母乳育児を必要期間続けると、習慣性いびきと無呼吸のリスクが低下するとの調査報告もあり、母乳育児は

小児および成人のOSAの予防にとって重要な因子であることが結論づけられます。

しかし、母乳育児をしているからOSAにならないというわけでもなく、あくまで重要な因子であって、他因子の影響が強い場合、OSAを発症させてしまう可能性もあります。また哺乳瓶育児だからOSAになるというわけでもありません。他因子とは、アデノイド増殖や扁桃肥大、鼻疾患などがあったり、舌小帯短縮症があって正しい哺乳動作ができない、卒乳が早い、その後の離乳食の食べさせ方や食具の選び方に問題がある場合、完全な母乳育児を受けた児童であっても顎顔面の良好な発達や口腔周囲筋の良好な機能獲得が不十分になる可能性は否定できません。逆に哺乳瓶育児であったとしても、哺乳時の姿勢、離乳食の食べさせ方などに気を付ければ、良好な発達や機能獲得はある程度期待することができます。つまり、哺乳においては乳児の良好な成長発達を達成させることが重要で、それがOSA発症の予防に繋がる可能性があるということです。



（歯科衛生士  
菊地久美子）



## い～歯の学校



## 『歯肉の腫れの原因は？』

「歯肉の腫れ」はお口のトラブルとして起こりやすいものです。歯肉が腫れると、膿が溜まったり強い痛みを感じたり、出血したりと、様々なリスクにつながります。歯肉の腫れる原因は何でしょうか。

### ・歯肉炎・歯周炎を起こしている

歯肉炎は、歯垢や歯石の細菌が原因で起こります。歯垢は細菌の塊とも言えるもので、主に歯周ポケットに存在し、歯垢はわずか数日で歯石化します。歯肉炎を放っておくと「歯周炎」へと悪化し、歯肉がプヨプヨしたり膿が出たりといった症状が現れます。

### ・細菌の繁殖による化膿

口の中には何百種類にも及ぶ細菌が存在しており、この細菌が歯根に入り込んで繁殖すると、炎症を起したり膿が作られると歯茎が腫れてしまいます。

### ・親知らずの発達による炎症

親知らずは、横向きや斜め向きなど、曲がって生えてきやすい歯です。そのため歯の周りに隙間ができてしまい、細菌による炎症が起こりやすい環境にあります。

### ・歯根破折

外傷や歯ぎしり、食いしばりなどの刺激によって歯根が割れ、そこに侵入した細菌が炎症を起こします。

これらの原因の中でも歯肉炎・歯周炎による歯肉の腫れが最も多いものです。一番の予防法は毎日の歯磨きです。歯肉もマッサージしながらしっかりと汚れを落としましょう。

（歯科衛生士 北島 紗希）







## 「歯の健康を願っている?！」

8月は歯に関するいくつか記念日があることを皆さんはご存知でしょうか。近年は何かと新しい歯の記念日が生まれる傾向にあります。

- ・8月1日『歯が命の日』：オーラルケアの大切さを理解してもらいたいとアパガードで有名な株式会社サンギが制定した日 ※芸能人は歯が命!で有名です
- ・8月8日『歯並びの日』：8と8が並んでいるため、歯並びを整える重要性を伝えるため日本臨床矯正歯科医会によって制定された日
- ・8月18日『糸ようじの日』：8と8の間に1（糸）が通しているように見えることから、小林製薬株式会社が制定
- ・8月21日『ホワイトティースデー』：語呂合わせで「歯にいい」。歯科用品を扱うデンタルプロ株式会社が「自分の大切な人にお口の健康をプレゼントする」というコンセプトのもとに制定
- ・8月24日『歯ブラシの日』：予防を中心とした口腔ケア商品の開発・販売などを行う株式会社オーラルケアが制定。語呂で「8（歯）2（ブラ）4（シ）」と読めることからこの日付に決定

1年中何かしら記念日はありますが、8を「は」と読む語呂合わせから8月は特に歯に関する記念日が多くあります。暑い夏は何かとアイスやジュースなど甘い物やスポーツドリンクなどの酸性度の高い飲み物を摂取する機会が多くなることでしょう。ご自身やご家族の歯の健康の為、いつも以上に意識を高めてほしいと思います。



（歯科衛生士 藤田友希子）



## 有美子の健康 歯いっ！どーぞ！



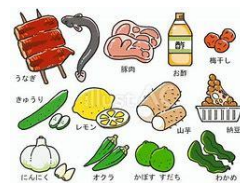
### 「酢」の効果

梅雨も明け、いよいよ真夏到来です。昨年同様あのうだるような暑さがやってくるのかと思うと…夏がとても怖いですね。皆さん、夏バテには気を遣ってお過ごしかと思います。暑さ対策はもちろんですが、やはり普段の食生活での体作りが重要になってきます。そこで今回は「酢」の効能について調べました。酢が体にいい事はよく知られています。ですが、酸味があるものなので、毎日摂取することはなかなか難しい気もします（あくまでも個人的な意見です）が、今夏は意識して酢を摂っていこうと思っています！

古くから日本人に親しまれてきた酢は、さまざまな健康効果が期待できます。主成分である酢酸には、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖質を含む食品と組み合わせることで、糖質単体で摂取するよりも血糖値上昇の抑制効果が期待できます。また、内臓脂肪の蓄積を防

ぐため肥満防止効果もあります。（実は、夏は冬よりも「代謝」が落ちるので太りやすいそうです！）そしてなによりも、疲労感の軽減です。酢を7日間毎日摂取した人は、運動後の疲労感が軽減され、素早く回復に導く効果があったという論文が報告されているそうです。

私達の健康を気遣って、頻繁に酢のドリンクを差し入れして下さる患者さんがいらっしゃいます。スタッフ一同、感謝の気持ちを持って頂いております。酢のドリンクを飲んでこの夏も健康第一で仕事に励みたいと思います！皆さんも、暑さに負けない体作りに「酢」を取り入れてみて下さい。



（歯科助手 渡邊有美子）





## “ICE CANDY”

フィリピンのアイスクャンディーというのは、粉末ジュースを水に溶かして、それを細長いビニール袋に入れ、冷蔵庫の冷凍室で凍らせたものです。

子どもの頃、これを買えるだけでとても嬉しかったです。というのも、当時の私たちは経済的にアイスクリームを買う余裕がなく、アイスクャンディーだけが唯一買えるおやつでした。しかも冷蔵庫を持っている家でしか売っていませんでした。当時、家に冷蔵庫があるというだけで、裕福な家庭だと思われていたんです。そして時が経ち、高校生になった頃、私たちの家でもついに自分たちの冷蔵庫を買うことができました。夏休みや学校が休みの日には、私は自分でアイスクャンディーを作って売っていました。お客さんは近所の子どもたちや、私のご近所さんたちでした。でもその頃には、もう粉末ジュースではなく、マンゴーやチョコレートなどを使って、子どもだけでなく大人にも美味しいと思ってもらえるように工夫して作っていました。一本5ペソで売っていて、全部売れたら

また50本作っていました。うちの冷凍庫は小さかったので、それくらいしか入らなかったからです。毎週だいたい250～350ペソほどの収入がありました。子どもだった私にとっては、それはとても大きなお金でした。そのおかげで、自分の欲しいものを買うことができました。

フィリピンでは子どもを雇ってくれるところもありません。だからこそ、自分で工夫して稼いだこの経験は、とても嬉しく、今でも思い出すと心が温かくなります。これは、私にとって素晴らしい思い出です。



(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 ♡



栃木市から

毎月 いぶらしと石けん を送り届けてくださり、ありがとうございます！  
皆さんからのご支援のおかげで、ボランティア活動を行うことができます♡



愛知県から

遠い所から物資を送ってくださる方々が沢山います！！  
こうした皆さんからのご協力でフィリピンの人々の元へ いぶらし・石けん・タオルをお渡しできます♡

### 2025 ハロアル Tシャツ

1枚 ¥2,000



M・L・XL・2XLのサイズが

残り 17 枚 となりました！！

▼ なくなり次第終了となりますので、  
まだ見購入していない！もう1枚欲しい！方、

早めにご購入ください♡♡



皆さんで  
着る ボランティア♡



(受付 大森 七海)



## 「熱中症とタバコ」

暑い日が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょう？子供の頃を思い出してみると、ラジオ体操をした早朝も夕立の後の日暮れも、ひんやりした空気が心地よかった気がします。日中は体温ほどまで上がり日が暮れても下がらない気温や突き刺さるような紫外線に、お疲れの方も多いことと思います。

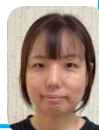
タバコを吸う習慣のある方は特に、この時期のこの暑さに注意が必要です。喫煙習慣と熱中症には直接的な因果関係はないとされているものの、まったくの無関係という訳ではありません。タバコを吸うと毛細血管が収縮し血圧が上がります。これにより体温調節に必要な血液の流れが悪くなり、体温が上昇しやすくなります。また、タバコに含まれるニコチンには利尿作用があるため、喫煙者は非喫煙者よりも脱水状態になりやすいのです。火をつけて熱した煙を吸

い込むので、単純に体に熱がこもるという理由もあります。

さらに、タバコは美容の大敵であることは言うまでもありませんが、タバコと太陽光の組み合わせはお肌のダメージを増大させます。太陽光に長くあたる喫煙者の場合、同年齢の非喫煙者にくらべてシミやしわが11.4倍もできやすいそうです。マウスでの実験では、タバコと紫外線にさらされると皮膚のバリア機能が破壊され、扁平上皮がんの発生率が上がることも分かっています。

暑いときのタバコはおいしくない、という感想もいくつか目にしました。この暑さを利用して、いまこそタバコを手放してみてはいかがでしょうか。

(歯科助手 大森ちひろ)



## 超高齢社会に向けて

お悩み相談室

今年で戦後80年が経ちます。私は毎年8月15日になると一人の女性を思い出します。5年前にもこのハロアル新聞に掲載させていただきましたが、戦後80年を機に再度「慰霊」を伝えさせて下さい。

### 「慰霊」

私が介護の仕事をしていて一番つらいことは、「早く死にたい」と言われることです。「そうですね、それではどうぞ」とも言えないし、とは言え、私が軽々しく「そんなことないですよ、長生きして下さい」とも言えなくて、つい黙り込んでしまうのです。「そうですね、死にたいほど苦しいんですか、死にたいほど苦しいんですか」と受け止めてあげることが大切だと教科書には書いてあるが、これとて何もしてあげられない心苦しさを、ちっとも軽くはしてくれません。1日でも長く幸せに過ごしていただけたために働いているのが私たち介護の仕事なのだから、それが嫌だと言われるのも元も子もなく言葉に詰まってしまうのです。

しかし、そんな中で合ったKさんの「早く死にたい」は普通とは違っていました。彼女は死を前向きに、待ち遠しうにさえ語るのです。彼女は私にハッキリと「天国に行くのが楽しみだ」と言ったのです。私は少し驚いてその理由を尋ねると、彼女は、戦争の時に幼くして失った長男が天国で待つ

ているからだと言えました。亡くなった当時のままで長男は彼女を待っているらしく、天国で長男と再会し、子育てがまたしたいと、彼女は言ったのです。

彼女には戦後に生まれた子どもたちがいて、たくさんのお孫さんにも囲まれて幸せに暮らしていました。そんな彼女の胸の底にずっと取り残されていたものが、その長男だったのです。私「そうですね、向こうで会えるといいですね」Kさん「何もしてあげられなかったからねえ・・・長いこと待たせてしまったなあ」と、Kさんはニコニコしながらつぶやいたのです。あの焦土と化した大東亜戦争の中で、一体どんな別れが二人に訪れたのかを、私は知りません。もちろん、彼女も語りません。でも、彼女が微笑みさえ浮かべて「早く天国に行きたい」と語る明るい透明感は、きっと彼女が背負って歩いてきた十字架の重さの裏返しだと思うと、私はやはり言葉に詰まってしまうのです。

8月15日は、終戦記念日。彼女は今頃天国で、念願だった長男との再会を果たし、思いっきり子育てを楽しんでいることでしょう。

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)





## 「元気で健康なお口の成長の為に」

子供たちの口に異変が起きています。現代では、約80%の子供たちに歯列不正がみられ、また約40%の子供たちに口呼吸がみられると言われています。

口呼吸は、歯列不正の原因になるだけでなく健康面でも良くありません。さらに嚥下(飲み込む)時の舌や頬の動きに異常がある子供も増加しています。

元来、動物は鼻呼吸の生き物です。人間は二足歩行が出来ることにより、口呼吸が出来るようになりました。なので、人間もハイハイの段階では、鼻呼吸をしています。そこから立つようになるのですが、色んな要因で口呼吸をしてしまうことになるわけです。

口呼吸による、体に対しての弊害は多々あります。こどものうちに鼻呼吸の状態にして成長していくことが重要です。生まれてすぐの赤ちゃんは、口を閉じ鼻から呼吸をしています。舌も正しい位置にあります。しかし授乳の仕方、抱き方、寝かせ方などにより、口呼吸や間違った嚥下癖が定着すると歯並びが悪くなります。したがって歯列不正の原因を作らない事が大切です。

先月号の新聞では「授乳」についてお話ししましたが、赤ちゃんの元気で健康なお口の正しい成長の為に必要なベビーケアについて今月号でも引き続きお話ししたいと思います。

### ①首(頸椎)の育て方

首は、咀嚼・嚥下の要で、歯並びに大きな影響を及ぼします。

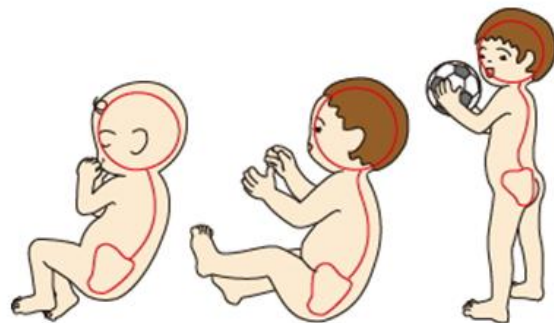
赤ちゃんの首は大切に扱って下さい。頭が後ろに倒れすぎる姿勢は、要注意です。頭を後ろに落とすと首の前面、後頭関節に負担がかかります。この部分の筋肉や神経は、哺乳行動にとって重要な部分です。頭の落ちた姿勢は、口が開きにくい、舌が動きにくい、嚥下しにくい、すぐにむせるなどの症状が起こります。

### ②首が座るまでの寝かせ方

丈夫な背骨を作るポイントは、新生児期に背骨を伸ばさない事！生まれてからも背骨の「Cカーブ」を保つことが大切です。かたい布団に仰向けに寝ていると背骨は、伸ばされてまっすぐになり、バランスを取ろうとして頭をねじるため向き癖がつきやすくなります。また赤ちゃんは自分で頭の位置を変えることが出来ないで、つらくてよくぐずります。そのままにして

おくと頭の形がいびつになってしまいます。寝ているときも抱っこ時と同様に「Cカーブ」を保ってあげましょう。タオルなどを使って、赤ちゃんがご機嫌な姿勢にして下さい。

首の骨に前カーブ(前弯)ができる時期に背骨がまっすぐだと、首の前カーブが弱くなってしまいます。「Cカーブ」を保って育てられた赤ちゃんは、しっかりとした首の前カーブができます。



「首がすわる」とは首の筋肉・靱帯が発達し、頭を支えられるようになることです。その結果、頸部(首の骨)の前弯が保たれるようになります。しかし、歯列不正の子供には、頸椎の前弯が少ない(ストレートネック)の子供が多く見られます。頸椎の前弯は、乳児期に正しく育てることが重要です。



正しい前弯曲



ストレートネック

歯並びが悪くなるのは遺伝ではなく、ほぼ乳幼児からの習慣や癖が関係していると言われています。しかしその習慣や癖を変えるのは、それほど簡単なことではありません。当院では、お口の周りの筋肉を育て鼻呼吸を習慣化し、マウスピースを用いて歯並びを整える「マイオブレイス」という矯正治療を行っています。気になる症状のある時はご相談下さい。

(歯科衛生士 小柳かおり)





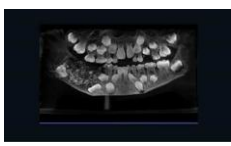


「526本」、そして、「一週間」

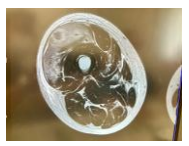
2019年、インド南部のチェンナイで、あごの痛みを訴えて病院を受診した7歳の男の子の口の中から「526本」の歯が見つかり、医師団が摘出手術を行いました。男の子は下あごの右側に腫れや痛みがあり、チェンナイの歯科大学病院に入院することとなりました。男の子のX線検査などを行って診察した結果、「異常な歯」が大量に入った囊（のう）が見つかりました。医師団は男の子の口から囊を摘出する手術を行い、続いて4～5時間かけて囊の中から全ての歯を取り出しました。「歯は0.1ミリ～1.5ミリのものが全部で526本あり、最も小さい歯でさえも歯冠と根とエナメル質があった」と医師は話しています。医師によると、今回の症例は複合性集合歯牙腫と呼ばれる極めて珍しい症例であり、原因は不明ですが、遺伝や放射線などの環境による影響の可能性が考えられるということでした。両親は、男の子が3歳だったころからあごの腫れに気付いていましたが、男の子がじっとしていないので医師の診察も受けられなかったと話しているといします。

今回のように大事に至らなかったことは幸いです。子どもは自分のお口の中に気づけないことが多いので、身近にいる保護者の方がよく観察し、歯科医院への相談につなげることがで

きるとよいですね。  
膿（のう）といえは、7月19日より「一週間」、私は人生で初めて入院をしました。病名は、右大腿四頭筋筋膿瘍という病気です。簡単にいえば、筋肉内にばい菌が入って痛みと腫れが症状としてあらわれる病気です。診察後、即入院を言い渡されました。2～3週間、あるいは4週間ほどの入院が予想されましたが、切開手術を行うことで退院を早めることができました。入院中、様々な看護師さん達に対応してもらい、また、他の患者さん達に対する看護師さん達の対応は、全ての患者さんへ温かい対応がなされていました。その姿は、医療従事者である私にとってとても勉強になりました。何かを機械的に対応するのではなく、相手の立場に身を置き、思いやりをもって対応する大切さを改めて勉強させられる入院となりました。



「526本の歯」



「一週間入院の膿瘍」

（事務長 渡邊 愛人）



**お知らせ**  
ハロアル新聞協賛者の掲示については、  
院内玄関に一覧として掲示させていただきます。  
協賛していただけの方をお待ちしております。



今月のカレンダー

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

院長手記

「戦後80年」

8月は日本人にとって特別な月だ。  
今年には先の大戦から戦後80年という節目をむかえる。戦争を体験された方々も年々高齢となり、現代の日本人に戦争の記憶が悲しみや痛み、そして憎しみや苦しみを未来への学びとして伝える生の声が確実に消えようとしている。  
私がこの手記を書き始めた頃、参議院選挙で大敗した自民党は早速その責任の全てを代表である総裁、石破首相に押し付け「石破おろし」なる言葉が連日テレビを賑わせていた。  
そして8月15日という日本人にとって最も重要な日でもある「終戦日」に首相が80年談話を出すかどうか話題になっていった。  
私個人の考え方から言えば10年前、故安倍晋三元首相が出された戦後70年談話こそが今の日本の立ち位置であり未来だと思っている。その文のなかには「日本では、戦後生まれの世代が、いまや、人口の八割を超えています。孫、そしてその先の世代や関わり。あの日戦争には何ら関係ありません。」と述べています。  
戦後80年、日本人にとって特別な月だ。今年には先の大戦から戦後80年という節目をむかえる。戦争を体験された方々も年々高齢となり、現代の日本人に戦争の記憶が悲しみや痛み、そして憎しみや苦しみを未来への学びとして伝える生の声が確実に消えようとしている。  
私がこの手記を書き始めた頃、参議院選挙で大敗した自民党は早速その責任の全てを代表である総裁、石破首相に押し付け「石破おろし」なる言葉が連日テレビを賑わせていた。  
そして8月15日という日本人にとって最も重要な日でもある「終戦日」に首相が80年談話を出すかどうか話題になっていった。  
私個人の考え方から言えば10年前、故安倍晋三元首相が出された戦後70年談話こそが今の日本の立ち位置であり未来だと思っている。その文のなかには「日本では、戦後生まれの世代が、いまや、人口の八割を超えています。孫、そしてその先の世代や関わり。あの日戦争には何ら関係ありません。」と述べています。

の子どもたちに、謝罪を続ける宿命を背負わせてはなりません。しかし、それでもなお、私たち日本人は世代を超えて、過去の歴史に真正面から向き合わなければなりません。謙虚な気持ちで過去を受け継ぎ未来へと引き渡す責任があります。」と書かれている。正に戦争を知らない私達が今何を思い何をなすべきか、それこそが300万人以上の尊い命の犠牲に対する今を生きる私達の責任だと思ふ。私には二人の子供がいる。私は昔から子供たちに私なりの戦争に対する考えや日本の真の歴史を教えてきたが、その中でも子供連れ東京に行く機会があれば楽しいテーマパークよりも幾度となく靖国神社に参拝をしてきた。戦後教育の自虐史観がはびこる中で「国の為に命を懸けて戦った先人の御霊に現代を生きる私たちが心からの哀悼を捧げる」という当たり前のことを素直に教えたかったからである。



太陽がじりじりと照り付ける中、海やプールではなく電車に乗り九段下から坂道を歩き、大鳥居をくぐる。今思えば子供たちにはた

まったものではないが、唯一の楽しみは毎回その先にある外苑休憩所で飲む冷たいラムネだったろう。第二鳥居をくぐり左手にある大手水舎で身を清め神門に向かうと右手に能楽堂、そして東京の桜の開花を知らせる靖国の桜を見ながら中門鳥居に入る。私はその時必ず定期的にガラス戸に掲示されている英霊の遺書やご家族の手紙などを読み、子供たちに説明をする。そして小さな我が子の手を取り拝殿の前で静かに祈りを捧げる。私は心の中で今ある平和への感謝と我が子、そしてこの日本の未来をどうかお守りくださいと祈る。横目で息子を見ると小さな手を合わせ何やらつぶやいている。「何を参りしたか」と尋ねると事前にお参りしていた通り「平和をありがた教えていた通り」「平和をありがたうございます、って言った。そして帰りにお父さんがゲームを買ってくれるように頼んだ。」私は笑いながら後半の祈りを却下した。その後、戦没馬慰霊像・鳩魂塔・軍犬慰霊像に手を合わせ、戦争では動物たちも戦いに利用しなければならぬ悲劇を教え、遊就館に入る。

息子が野球をやり始めたときも遊就館を訪れた際、当時のプロ野球選手やオリンピック選手たちも戦地に行き戦死したことを教えた。若者たちがボールではなく手りゅう弾を投げなければならぬ時代

がいかに悲しく、そして彼らの死がいかなる意味を持つものなのか。私の話を聞きながら数ある英霊の写真の中から沢村栄治の写真を見つけたときの息子の顔が今でも忘れられない。

今年の夏の甲子園の栃木県代表は35年ぶり青藍泰斗高校だ。私の年代となると元葛生高校の名がなじみだが、同県民の若者たちの活躍を大いに期待したい。10代の若者たちが汗まみれ、泥まみれ、涙まみれになって青春の全てをぶつけ合う甲子園はもはや日本の夏の風物詩となっている。私もその姿に魅了される一人だが、私は勝っても負けても彼らがこぞって口にする「感謝」という言葉に心を打たれる。それは両親であつたり、仲間であつたり様々だが、その中でも選手宣誓で発せられる「野球ができることへの感謝」「平和への感謝」は勝敗だけの勝利至上主義ではなくスポーツによってまっすぐに心が育まれた証だ。ある代表の高校生がこう言った。「野球ができる事、それを応援してもらえることは当たり前ではない。(中略)すべての若者が希望を持ち、夢を追いかけられる平和な世の中になるよう願わずにはいられませんか。」

8月15日の終戦日に甲子園では正午に30秒間、戦争によって犠牲になられた方々を悼み黙とうが捧げられる。静寂に包まれた甲子園の映像を見ながら私も目を閉じる。

平和は素晴らしい。私の子供たちも今では選挙権を得る年齢にまで成長した。これから90年、100年と争いがなく、未来永劫世界が平和になることを心から祈る。

しかし、こうした今でも世界では様々な理由でたった一つしかない星の住民たちが、たった一つしかない命を奪い合っている。本当に愚かで悲しいことだ。

私は以前子供たちと靖国神社を後にするときこう教えた。「ここに祭られている人たちの願いはただ一つ。彼らはミサイルや爆弾を持ち、強い国、強い日本人になつて欲しいと願っているのではない。戦争から学び、私達に託す思いは、武力ではなく平和を愛し、世界中の人々が優しさ、思いやりのある国造りをして欲しいと願っている。ただそれだけだ。」

今年も8月15日が来る。先の大戦で犠牲になられた全ての方々に心からの感謝と哀悼を捧げます。

