



協賛!!

No.309
No.310
No.311

今年もよろしくお願ひ申し上げます
まみの木
ご無事もお祈りしております

たいへん
おかげさう
ございました!



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。厳しい寒さは気力を奪い心も体も内向き傾向になりがちですが、来たる春を思えばあと少し我慢の時、みなさんもうございませう。ご自愛ください。

2月は「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」の現地活動が行われます。フィリピンの熱帯モンスーン気候の乾季に当たる2月の4日間を毎年現地活動の日とし、今回で20回目の現地活動となります。これまでみなさんには私たちの活動にご理解・ご協力を頂き沢山の募金や物資のご協力に有難うございます。現地活動中は診療時間の変更等ご迷惑をお掛けしますが、一年をかけて安全に現地活動ができるよう準備をしてまいりました。みなさんにも安全を祈って頂けましたら幸いです。どうぞこれからもご協力を頂けますようお願いいたします。

さてみなさん、立春には恵方巻き（イワシの頭は見かけなくなりました）、食卓に上がりましたでしょうか。大きく口を開けてまるかぶりするためには、お口周りにトラブルがあるとこの一連の動作が難しくなる場合があります。よく咀嚼をする、しっかりと飲み込む、去年と変わらず出来ていますか。口腔機能の低下は食事の選択肢を少なくしていきまます。

楽しく食事を続けるために、むし歯や歯周病を予防し、「歯の欠損」をなくしましょう。毎日のハミガキには当院おススメのハブラシ「プロスペック・コンパクトスリム」をお選びください。定期的な歯科検診も併せて、なんでも食べられる健やかなお口を保ちましょう。

(歯科コンシエリジエ 菊地 正子)



会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、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。

いゝ歯の学校

「ポリフェノールで虫歯予防」

ポリフェノールという成分は抗酸化作用や抗炎症作用があることから、健康維持に役立つとして多くの注目を集めています。緑茶や赤ワイン、ブルーベリー、カカオなどに含まれており美容やアンチエイジングの観点で知られていますが、歯や口腔内の健康にも影響を与えることはご存じでしょうか？

近年、ポリフェノールの成分が虫歯予防や歯周病対策、さらには口臭予防に役立つことが分かってきました。

・むし歯予防効果

むし歯はミュータンス菌をはじめとする細菌が糖をエサに酸を作り出し、その酸が歯を溶かすことで発生します。ポリフェノールにはこれらの細菌の繁殖を抑える抗菌作用があり、特に緑茶に含まれるカテキンはミュータンス菌が歯の表面に付着するのを防ぐ効果があるとされています。

・歯周病予防効果

ポリフェノールには抗炎症作用があり、歯茎の炎症を抑えることで歯周病の進行を防ぐ効果が期待されています。特に赤ワインのポリフェノール

ルは歯周病菌の増殖を抑制する可能性が示されています。

・口臭予防効果

口臭の原因の一つに、口腔内細菌が生成する揮発性硫黄化合物があります。これらの細菌は主に舌苔やプラークに潜んでおり、悪臭のもととなります。ポリフェノールにはこれらの細菌の活動を抑える働きがあり、口臭予防に役立つことが期待されています。

一方、ポリフェノールを含む食品や飲料には、歯に着色を引き起こすリスクもあります。特に、歯のエンメル質が薄い人や、日常的な歯磨きが不十分な場合には着色が進みやすいとされています。そのため、ポリフェノールを摂取した後は水で口をすすぐ習慣をつけることが効果的です。

緑茶やカカオなど、身近な食品からポリフェノールを上手に取り入れつつ、日々の歯磨きや歯科医院での定期検診を欠かさず行い、歯と体の健康を守りましょう！

(歯科衛生士 北島 紗希)





『甘い物・寒さ・無意識のクセに注意』

2月はバレンタインや節分など、甘い物や硬い物を口にする機会が増える季節です。「チョコレート＝むし歯になりやすい」と思われがちですが、実は量よりも食べ方が大切です。少量でも長時間ダラダラ食べ続けると、常にお口の中が酸性の状態になりむし歯リスクが高まります。甘い物は時間を決めて食べ、食後は水を飲む、口をゆすぐ、またはキシリトールガムを噛むだけでも予防につながります。

また、寒さの厳しい2月は知覚過敏の症状が出やすい時期でもあります。冷たい空気で歯がしみる、水を含むとしみるといった原因は、歯ぎしりや強めの横磨きによる歯肉の下がりや、歯の根元のすり減りなどが考えられます。当院お勧めのプロスペックコンパクトスリムソフトの歯ブラシで、力を入れ過ぎず、当てて動かす程度の力加減で優しく磨くことを心掛けましょう。

さらに、受験や年度末を控えたこの時期は、無意識の食いしばりが増えやすくなります。本

来上下の歯は、話す時や食べる時以外はあまり接触していません。しかし、無意識の食いしばりにより歯や顎に負担がかかり過ぎると、開口障害や顎関節症を発症する可能性があります。「歯は使う時だけくっつける」を意識するだけでも歯や顎への負担は軽くなります。気になる症状があれば、我慢せず早めにご相談ください。予防と早期発見、早期治療がお口の健康を守る近道です。

虫歯	知覚過敏
持続的な痛み	痛みが続く時間
歯を叩くとジーンと響くように痛む	歯を叩いた時
歯が黒ずんでいたり歯に穴があいている場合がある	見た目の違い
	刺激を受けた瞬間だけ痛む
	歯を叩いてもほとんど痛みがない
	歯茎が下がっている場合がある

(歯科衛生士 菊地久美子)



歯として...Q!



「口呼吸の影響」

「口呼吸」をご存知ですか？呼吸は鼻と口で行いますが、基本的には鼻で行うのが良いとされています。その理由はいくつかありますが、例えば

* 吸い込む空気の温度と体温の差が大きいと肺に負担がかかる。鼻で呼吸する場合、空気は鼻道を通る間に体温で温められて肺に届くので、口で呼吸するよりも肺の負担が軽い

* 口で呼吸すると空気中に漂うゴミを直接吸ってしまいが、鼻で呼吸するとゴミを鼻毛で受け止める事ができるなどといったメリットがあります。

では逆に、口で呼吸するデメリットについてはどうでしょう。実は口で呼吸することは、口腔内にとっても大きな影響を与えるのです。

①口の発育に影響する

顎の骨や歯は、舌が内側から押す力や唇・頬が外側から抑える力の影響を常に受けているのですが、口呼吸で常に口を開けていると、その力が加わるべき場所に正しく加わらないため、成長に影響します。

例》口をポカンと開けていると唇の筋肉が緩む⇒前歯を内側に抑える力が弱くなる⇒前歯が外側に傾く⇒上顎前突、上下顎前突、オープンバイト(前歯が噛まず奥歯だけ噛んでいる)になることがある

②口の中が乾燥してしまう

常に口呼吸をしていると、常に口腔内の水分が外に出てしまうため、乾燥しやすくなります。口腔内の乾燥は、菌が増殖するため、歯肉の炎症など様々な問題を引き起こす原因になります。

これらの理由から、お口にとって口呼吸は百害あって一利なしとも言えます。特に骨格に与える影響は非常に大きいです。

口呼吸をしてしまう原因にはいくつかあり「習慣」「歯並びが悪く、唇を閉じる事ができない」「アデノイド(咽頭の扁桃が肥大して鼻の気道を塞ぐ)や鼻炎などによって鼻呼吸が難しい」といったものが主です。

口呼吸だと感じるようであれば、その問題の改善をお勧めします。



(歯科衛生士 黒川 淳子)





「脳を休めると病気が吹っ飛ぶ」

昔から「病は気から」という言葉があります。これは「病気は心の影響を強く受ける」という意味を含んでいます。病気だけではなく、身体は心の影響を強く受けます。自律神経の不調が生じ、心配事やストレスが増えるからです。

例えば、緊張した時に「口の中がカラカラ」になったり、何かを我慢する時に「歯をくいしばる」など、本人の意図と関係なく、身体が心に反応してしまうのです。これと反対に、身体の不調が心に影響することもあります。歯が痛いだけで食事が美味しくなく、一日中暗い気持ち、仕事が手に付かないなど。病気と戦う体の防御システムは免疫だけではなく、「脳」も関係しているといえます。脳が休まると自然と体の調子も整い、免疫力が高まります。少し深呼吸をして肩の力を抜くだけでも効果があるといえます。

このように、身体と心は密接に結びついていて、お互いに強く影響しあっています。医学的にはこのことを「心身相関」と言います。何に

も考えずにリラックスしている時や楽しくテレビを見たり、笑っている時は体調が良かったりします。例えば、体温計で熱を測り、熱がある事がわかると途端に具合が悪くなるなんてことはありませんか。逆に、身体がだるくても集中して仕事をしていると忘れてしまうこともあります。

健康でいる為には、身体を鍛える事も大事ですが同じくらい脳をいたわることも大事だと言えます。



(歯科衛生士 藤田友希子)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！



「豆まき = 魔を滅する」

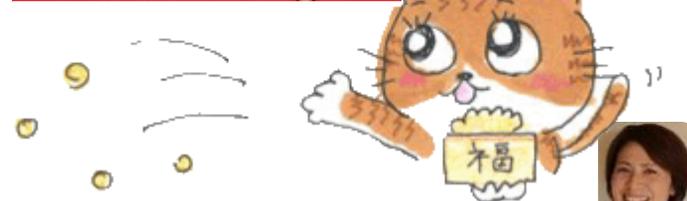
今月7日から10日の4日間、いよいよ「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」が現地フィリピンで始まります。院長先生(団長)を筆頭に、当院からは事務長の渡辺、衛生士の北島、助手のプリンセスが今年も参加します。この2月号が刊行される頃には、現地で熱い医療活動が行われているかと思えます。日本とフィリピンでは季節が真逆ですし、現地ではイレギュラーなこともたくさん起こると思うので、参加するスタッフや高校生の健康が一番心配になります。今年も全員が無事に帰国することを願っています。

無事を願うと言えば・・・2月の最初の行事は節分です。昔の人は「季節の変わり目は邪気が入り込む」と考えていたので、季節の変わり目に邪気を追い払って一年の幸福を願い、無病息災を願う行事として行われてきました。我が家も、なんとなくではありますが毎年「豆撒き」は欠かさずに行なっています。「鬼は外！福は内！」と言いながら、思いっきり豆を鬼(父?)にぶち当てて大喜びしています。昔から日本では、鬼は邪気や厄災の象徴とされてきました。豆を撒くことで「魔(マ)を滅ぼす(メ)」という言葉遊びに

由来しているとも言われています。豆には「魔」を「滅」する力があると信じられているからです。ちなみに大豆は、植物性の食品の中でもタンパク質を多く含む食材で「畑の肉」と呼ばれています。食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富な万能食材です。今年一年の幸せを願って、今年も豆を撒いて、しっかり大豆も頂きましょう！



豆まきのあとは
おせうじも
してにせよ



(歯科助手 渡邊有美子)





BEAUTY of JAPAN

今年最初の遠出の旅行で、ついに群馬県にある日本で最も有名な温泉地のひとつ、草津温泉を訪れることができました。

行った日は晴れていながらも少し雪が降っていて、そのおかげで草津温泉の美しさがより一層引き立っていました。草津温泉の目の前にあるレストラン「湯畑満天」で朝食を食べましたが、とても美味しかったです。草津温泉周辺や通りにはたくさんの食べ物屋さんがあり、どれも美味しそうで本当に目移りしてしまいました。デザートには、草津温泉で有名なご当地スイーツの草津温泉プリンを食べましたが、とても美味しかったです。

ホテル櫻井 草津に宿泊しました。とてもきれいで広く、天然温泉を使った大浴場と貸切温泉の両方があります。温泉に浸かった後は、体がとても軽く感じました。お湯はとても熱く、フィリピン人の私にとって、こうした体験は本当に感動的です。どうして自然なのにこんなに湯が熱いのだろうと不思議に思いました。本当にすごいですよね。だからこそ、ますます温

泉が好きになりました。

フィリピンには温泉はありません。

フィリピンは暑い国なので、人々はリラックスしたり体の熱を冷ましたりするためにどのような所に行くかという、リゾート地やスイミングプール、ビーチなどに行ってリラックスします。

今度また素敵な場所を訪れたら、ぜひ皆さんにお話ししますね♡



(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、117ラシ・石けん
タオルを送って下さります!

フィリピンの人々のために、皆さまが協力して、物資を集めて持ってきて下さることで、フィリピンの人々が救われるのです♡

京都府 から ☑️

毎年、117ラシを20本
集めて送り届けて下さり



ありがとうございます!! 皆さまからのご協力のおかげで、フィリピンボランティアを行うことができます♡

物資を集めています!



固形石けん

未使用の
タオル



未使用の
117ラシ



フィリピンボランティア活動では、主に上の3つをフィリピンの人々へ直接お渡ししています! 来年の活動にも必要です!! 皆さまの愛をフィリピンへ届けましょう♡

(受付 大森 七海)



ホワイトニングのお知らせ 😊

白くならない方 必見!!!!!!

□ 肌がきれいに見えます

歯が白いと多くの光を反射するため、より明るい肌に見え、透明感がUPします。

□ 若々しく健康的に見えます

イギリスの調査では、歯が白いと平均で5歳若く見える！ という結果が出ております。

□ 笑顔になります

白く輝く歯は憧れです。
ホワイトニングをすると笑顔が増える方が多いです。

効果を実感！ 3回セット	75,000円
究極の白さへ！ 5回セット	100,000円
メンテナンスに！1回	25,000円

1回分
お得!!



4回照射後

マスクを外す生活になり、改めてご自身の歯の色が気になっている方、ご希望やご質問がある方は、是非お声がけください！

※当院のホワイトニングは、**とても白くなり、尚且つ虫歯予防効果も備わっています。**
また、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。

パウダーフローメンテナンス

～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

着色汚れをとり除きたい方 必見!

施術前



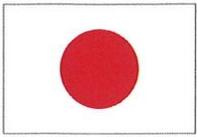
施術後



マスク生活が終わるこれからに向けて綺麗な歯に整えませんか？

施術時間 / 30分～ 1回 / 8,800円 (税込) 🌟😊🌟

お知らせ



2月7日～2月10日



2026年度 第20回

ハローアルソン・フィリピン医療ボランティアへ



歯科助手
藤田アリス



歯科衛生士
北島紗希

院長
関口敬人



事務長
渡辺愛人



高校生
関口妃恵歌
(院長の娘)

現地活動に向けた取り組みです！！

高校生研修風景



物資梱包作業



皆さんから
いただいた物資を
大切に！！

真剣な表情の妃恵歌さん(高校生)



スタッフ全員で物資の袋詰めです

茨城支部、山川さんが物資を取りに来てくださいました！



羽田空港へ
運んで
ください



片道
"2時間"
ありがとうございます。

山川さんは、運送会社を経営！



トラック内へ
物資を積み
込み

皆さんからいただいた、歯ブラシ・タオル・石けんが、
羽田空港で現地参加者に渡され、一緒にフィリピンに届けられます！！

「呼吸について」

呼吸の大きな目的は、生きていくために必要な酸素をからだに取りこんで、体外に二酸化炭素を出すことです。私たちは、毎日意識することなく息をしています。

今回このコーナーでは、あらためて色々な「呼吸」を知ること、その大切さ、ありがたさを実感したいと思います。

①外呼吸と内呼吸

呼吸には2種類あるといわれています。息を吸って体外から酸素を取り入れて、二酸化炭素を吐き出す呼吸を「外呼吸」と呼びます。さらに身体の細胞一つずつが、エネルギーを作り出すために行う呼吸を「内呼吸」といいます。いわば細胞呼吸です。なんだか難しい…？いえいえ、これは実は中学校の理科で習う内容なんです。呼吸というと外呼吸を思い浮かべると思いますが、細胞から血管に渡された酸素が組織に運ばれ、代わりに二酸化炭素を受け取る、いわゆるガス交換をして細胞自身も呼吸しています。したがって、呼吸は息を吸って吐く、ということだけで成り立っているではありません。個々の細胞や周囲の血管がしっかりと機能している内呼吸が大切です。

②口呼吸と鼻呼吸

鼻をつまんでも口で息ができる、口を閉じて鼻で息ができる、どっちで息をしようが関係ない。決してそうではありません。鼻粘膜の働きは多様です。特に、吸気に含まれる異物やアレルギーを排除し、吸気の温度調節さらには湿度調節をします。これによって気管や肺にできるだけ負担のない吸気が提供されることとなります。天然の“異物除去フィルター付き加温加湿器”といえます。鼻呼吸をしないと、この高性能を活かせていないこととなります。そして、科学的にも口呼吸によるワーキングメモリ、読解力の低下や鼻閉による味覚の低下などが指摘されています。しかし、単に鼻づまりだけが口呼吸になる原因ではありません。食材の変化などにより、しっかり噛む機会の減った現代の生活では、舌や下顎の筋肉の衰えもあり、自然と口が開いてしまう方が多いようです。スマホを見ながらといった「ながら食べ」をせず、しっかりと噛んで食べるだけでも、口呼吸が減り、いびきの対策になります。

③胸式呼吸と腹式呼吸

日中、意識せずに行う呼吸は、胸のあたりが膨らむ、早くて浅い胸式呼吸です。一方、睡眠時やリラックス時は、多くの場合、息を吸うときにお腹の膨らみを感じる、緩徐な腹式呼吸になっています。腹式呼吸がよいという意見を耳にすることがありますが、実際にはどうなのでしょう？腹式呼吸では胸式呼吸に比べて有意に横隔膜運動が増加する、緊張・不安が低下する、副交感神経が有意になるといった報告があります。過緊張を強いられる現代社会においては、意識してゆっくりとした腹式呼吸を行うことがストレス対策になります。

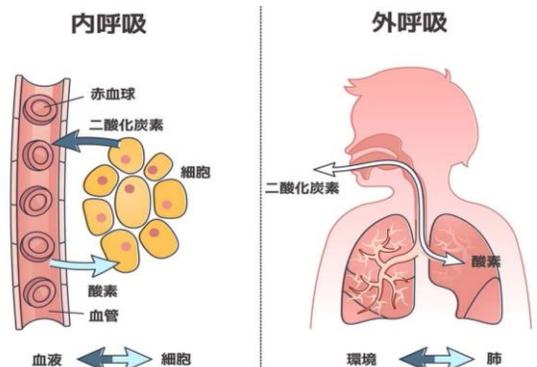
最後に、私たちが何気なく行っている肺呼吸にとっての必須条件を考えてみます。

水棲動物が肺をもつようになって陸地で暮らせるようになりましたが、じつは、陸に上がったからも呼吸に重要な必須条件は「水」なのです。酸素は水に溶けた状態でないと、血液中に広がっていきません。肺胞には内部に薄い被膜があり、酸素がこの被膜を通して血液中に拡散していきます。したがって、肺にとって、肺胞内部の被膜が乾燥していると、いくら酸素を吸いこんでも血液、さらには各臓器には運ばれて行かないこととなります。

乾燥はお肌だけではなく、肺の大敵でもあります。いびきをかいて、口を開けて寝ていると、翌朝のどが痛い、乾く、せき込むといった症状を感じます。鼻を通った吸気は、鼻腔内で加温加湿されて肺へと入るため、肺をいためることはありません。

「鼻呼吸」で優しい空気を肺に送り込み、「内呼吸」で細胞の機能を高め、ゆっくりとした「腹式呼吸」でリラックスする。

そんな呼吸を心がけたいものですね。



(歯科衛生士 小柳かおり)





「タバコと花粉症」

今年もこの季節がやってまいりました。春に飛散するスギやヒノキの花粉によりアレルギー症状が現れる人は年々増加していて、日本人の4割を超えるそうです。マスクや専用のメガネをしている人がたくさんいますね。

多くの人が悩まされている花粉症、タバコと無関係ではないことをご存知でしょうか？アレルギー性ぜんそく、鼻炎との関係性は古くから研究が進んでいます。タバコの煙は鼻やのど、目の粘膜を刺激し、荒らします。タールやニコチンは、免疫システムに重要な役割を果たすたんぱく質が作られる量を抑制してしまうのだそうです。それは受動喫煙でも同様で、子供と長い時間一緒に過ごすことの多い母親が喫煙者の場合、その子供がアレルギー性ぜんそくを発症するリスクが上がることもわかっています。粘

膜の表面から、身体の内側から、タバコはアレルギーの症状を悪化させる手伝いをしているのです。

余談ですが、耳鼻科医師の中には飲酒を控えるべきだと呼びかける先生もいます。アルコールを摂取すると鼻の粘膜に充血やうっ血がおり、鼻づまりがひどくなってしまうのだそうです。こちらでも合わせて気を付けたいですね。

花粉症はそのあまりの辛さに「生きているのがやっ」とまで言う人もいます。タバコを控えることで劇的に改善するというわけではないかもしれませんが、タバコを吸っている今よりは、必ず楽になるはずですよ！

(歯科助手 大森ちひろ)



超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

質問

ひろゆき氏がインターネットの中で「介護版徴兵制」を提言しました。30歳までに6ヶ月間介護職に就くことを義務化する。本人が選んだ介護施設に500万円払えば免除。という内容で介護職不足や賃金の問題を解決しようという提案です。
この提案について、賛成ですか？反対ですか？

答え

介護現場で長年働いてきた立場から申し上げますと、ひろゆき氏の「介護版徴兵制」提言は、過激に聞こえる一方で、現場の実情を的確に突いた問題提起でもあります。慢性的な人手不足、低賃金、社会的評価の低さ、これらは何十年も指摘され続けてきましたが、抜本的な解決には至っていません。そうした停滞を打破するという点で、本提案には一定の意義があると考えます。

まず、30歳までに6ヶ月間介護職に就くことを義務化する点についてです。多くの国民が一度でも介護を経験すれば、高齢者や障害者への理解が深まり、介護職に対する偏見の解消にもつながります。現場を知る人が増えることは、社会全体の成熟に寄与すると考えます。また、介護職不足の緩和にも効果が期待できます。6ヶ月という期間は短いものの、現場にとっては一定の戦力となり得ます。実際に、未経験者であっても、適切な指導体制があれば基本的な介護業務を担うことは可能です。その中から、

介護の仕事にやりがいを見出し、継続して従事する人が生まれる可能性もあります。

一方で、500万円を払えば免除される仕組みについては、慎重な検討が必要です。経済力による免除は不公平感を生む恐れがあります。しかし、この資金を介護職員の賃金引き上げや教育体制の充実に全額充てるのであれば、制度として一定の合理性は認められます。重要なのは、集めた資金が確実に現場に還元される透明な仕組みを構築することです。

もちろん、強制労働とならないための配慮、劣悪な職場環境の排除、十分な指導体制の整備は大前提です。制度設計を誤れば、介護の質を低下させる結果にならないかれません。しかし、「誰もやりたがらない仕事」として介護を放置してきた結果が、現在の深刻な人材不足です。これまでにない強い手段を検討すべき段階にきているのではないのでしょうか。

介護は社会を支える重要なインフラです。「徴兵制」という言葉への感情的な拒否反応だけで終わらせるのではなく、自分自身が社会を支える側に立った経験があるのかを問い直す契機として、この提案は真剣に議論されるべきだと考えます。

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)





「募金、物資ご協力の美しさ」

日頃より、皆さまには募金や歯ブラシ、タオル、石けんなどの物資のご協力、ありがとうございます。

先日のことです。ある患者さんが募金に来院されました。治療日ではなく、募金にだけ来院してくれたのです。心温まる思いと募金、本当にありがとうございました。寒い中、自転車であられ、院内に置かれている販売物を購入くださり募金に充ててくださる方もいます。ご自身の治療日以外に来院して下さったことがありがたいということではなく、私達が行っているボランティア活動に賛同して下さっていることに対し、嬉しさや感謝を抱いているのです。歯ブラシやタオルといった数多くの物資、お会計後の募金箱へのカンパ、そして、全国から郵送されてくる物資の数々、本当に嬉しい限りです。私は、一人か

らの100万円より、100万人からの1円ずつ。このような活動の方が、「美しさ」を感じます。

私達のボランティア活動は、このように数多くの皆さまからの支援によって支えられています。新聞の協賛をして下さった方も、年々、右肩上がりが増えております。2026年度の現地活動、そして、更にその先に向けた活動には、ハローアルソンを支えて下さっている皆さまの「美しさ」が今後必要となってきます。どうぞ宜しくお願いいたします。



(事務長 渡邊 愛人)



ステキな封筒に
心温まる募金も
入れてくださいました。
募金箱の設置で
ご協力して下さる
お店等沢山
あります



今月のカレンダー

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



歯科 訪問診療

今回からは、訪問診療に携わる中で感じたことやエピソードなどをお話ししていきたいと思えます。

長年当院に通院されていたMさんが、訪問診療を開始したのは、今から約3年前でした。奥様と一緒に高齢者施設に入所されており、お体が不自由になり車椅子での生活でした。主に月1回の口腔ケアと義歯の調整を行っていました。それ程口数が多くないMさんでしたが、1年前くらいからこちらからの声掛けにも反応が鈍くなり始め、食事の様子を見ても明らかに口腔機能の低下がみられました。食事の内容もペースト食になっていましたが、ある日奥様から「本当は駄目なんですけど、内緒でクッキーを食べさせたら美味しいと言って食べたんですよ」と嬉しそうに教えて下さいました。ご家族の気持ちとしては、好きなものを食べさせてあげたい

と思うのは当然のことでしょう。少し認知症がある奥様には、Mさんの状態をどこまで把握出来ていたのかは分かりませんが、とても複雑な気持ちになったのを覚えています。



訪問診療風景

(歯科衛生士 黒川 淳子)



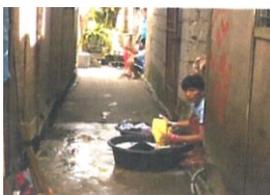
院長手記

いよいよ2月。

この手記をご覧になられる時は無事フィリピンから帰国し、第20回目の現地活動を終えていることと思えます。

日ごろ皆さんには私達の活動に多大なるご協力、ご寄付を賜りまして心より感謝申し上げます。今回の活動報告は来月3月号の院内新聞、そしてその詳細は「活動報告書」でお伝えします。どうぞ楽しみにお待ちください。

私達がこのハローアルソン・フィリピン医療を支える会を立ち上げてから今年で20年目となりました。



私が初めてフィリピンのスラムを訪れた時目の前に現れたのは果てしなく続くゴミの山のスラム。鼻の奥をつんざくような異臭と汚物に汚染された河川。そこで楽しそうに水浴びをする子供たち。その隣にはその汚れた水で選択をする母親。夜は街中に物乞いをするストリートチルドレンが行く環境客に群がりお金をせびる光景。報道などでは知っていたものの自らの目で、鼻で、耳で感じたあまりにも日本とは違う世界の現実を私はすぐに受け入れることができませんでした。

スラムでは日本では決して抜かずに治療できる歯が次々と抜かれてしまいます。私達が力及ばず抜歯をすると、子供たちは恐怖と痛

みから解放され血の付いたガーゼを噛みながら皆「サラマツポ・ありがとう」とほほ笑みます。その笑顔を見るたび私は自分の力の無さと貧困という私達人間が作り上げた不条理の縮図に打ちひしがれてきました。



しかし、一人、また一人と仲間が増え、皆さんが毎日のように医院に物資を持ってきて下さり、「先生、がんばって」と励ましの言葉をいただく度に、私は一人ではない、沢山の方が応援してくださっていると、心を奮立たせて今日までやってきました。

活動当初は正直、良い事ばかりではありませんでした。「ボランティアなど裕福な奴がやるエゴだ」「歯医者がボランティアなど病院の売名行為に過ぎない」と言われたこともありましたが、しかし、それも全て私の不徳の致すところではあります。私の思いがまだまだ伝わらないのだ、私の生き方がまだまだ本物になっていないのだと、その度に自らを律し、皆さんに信頼されるために日々研鑽しようと誓いました。

そして20年という年月が過ぎました。当時23人で始まった活動も今年には125名の方が全国から集まってくれました。はじめは年間数百本だった歯ブラシが、今では年間数万本のご協力をいただき、地域の皆様には募金箱設置のご協力を賜り、現在那須塩原市に35店舗に私達のボランティア募金箱が置かれています。



その他、皆さんには毎年作られる「ハローアルソンシャツ」や院内バザー、物品販売など様々なご協力を賜り本当に心から感謝しております。

この20年間、皆さんのお力により私達の会が着実に大きくなってきました。しかし私は皆さんが日ごろコツコツと歯ブラシを1本また1本と集めてくださり、家中を探してタオルや石鹸を持ってきて下さるその優しさをいつまでも大切にし、フィリピンのスラムの人達の為にこれからも頑張つて参ります。

この手記は2月7日の出発前に書かせていただいています。今年はどうな感動と悲しみに出会うことでしょうか。

帰国後、また「活動報告書」を作り、現地の様子と感動を再び皆さんと共有したいと思います。是非お楽しみに！！