

# みのり通信

平成27年9月号



## みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

### 院長より

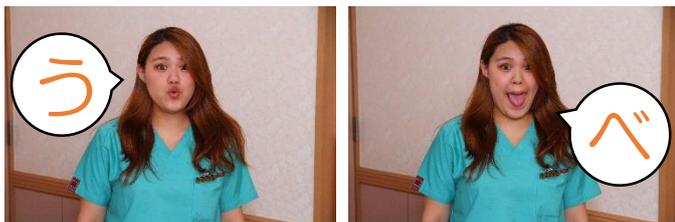
お盆に久しぶりにお墓参りに行きました。日中は厳しい日差しでしたが、トンボが飛んでおり、もう秋も近いのだと実感しました。日没も早くなってきて、なんとなく寂しい気持ちになります。秋の夜長に読書や勉強に勤しみたいところですが、母の入院で家事に追われる毎日です。

育児休暇で休んでいた衛生士の南里が8月から復帰しました。まだ1歳になったばかりの子供を抱えての復職なので、半日勤務が週に2、3日ですが、キャリアのあるスタッフが加わってくれることは心強いです。以前担当させていただいていた患者様も笑顔で迎えてくださいました。歯科医院は0歳児からご高齢の方まで、幅広い年齢の患者様がいらっしゃいます。私自身もそうですが、結婚・出産・育児・介護を経験することで理解できることがたくさんあります。本からだけでは得られない、現場で学ぶことがたくさんあります。昔はほとんどの衛生士が結婚や出産で退職していましたが、非常にもったいないことだと思います。当院では3人のスタッフが出産後も復職してくれました。これからも家庭と仕事を両立できるよう職場環境を整えていきたいと思っています。

8月は2度上京しました。アンチエイジング分野で有名な銀座上符メディカルクリニックの上符先生にホルモンの検査をしていただきました。こちらのクリニックは治療というよりは、健康を維持・向上させるために通う方がほとんどです。年齢とともに体の機能は衰えるものですが、適切な検査、診断を通して生活の質を向上させるための点滴やサプリメントのアドバイスをいただきます。私自身が更年期障害で苦しんだこともあり、患者様の血液データの解析とアドバイスを上符先生がしてくださるということになりました。更年期障害にはうつ症状が伴うことが多いです。なんとなく体調が悪い、気分がすぐれないという方はお声掛け下さいね。その後、デトックス分野の第1人者である大森先生のレクチャーを受け、夜は矯正の師匠である富岡先生のクリニックに行き、いろいろと教えていただきました。

その翌週は咬合理論を学びに行きました。神奈川歯科大学の元学長である佐藤先生の講義は目から鱗の連続でした。歯ぎしりについて新しい知見がたくさん得られました。先生にいくつか質問をしたところ、後日資料を送って下さるとのこと。本当にありがたいです。皆様にもぜひお知らせしたい内容なので、資料を整理してまたご報告いたします。

### あいうべ体操のすすめ



みのり通信8月号でご案内しました、大好評のあいうべ体操! 「べー」の時は舌をおもいっきり出すのがポイントです☆  
恥ずかしがらずに口を大きくあけて、是非皆様もやってみてくださいね。

### スタッフより

出産・育児のため休職しておりましたスタッフが戻ってまいりました。本人よりごあいさつです(\*^^\*)

育児休暇が明けて戻って参りました、南里侑江(なんりゆきえ)です。久しぶりの仕事でドキドキ、ワクワクしています。いままでの経験を活かしながら更にスキルアップし、これまで以上の歯科衛生士になりたいと思っています。産前、担当させていただいていた患者さまも、初めましての患者さまも皆さまどうぞよろしくおねがいします。



# 「己の如く人を愛せよ」

久松シソノ（永井隆記念国際ヒバクシャ医療センター名誉センター長）

『致知』2006年11月号対談より

被爆直後の長崎で、ご自分の身も顧みず被爆者の救護にあられた医学博士・永井隆先生。

43年の短いご生涯は、「己の如く人を愛せよ」と説く新約聖書の教えそのままの生き方でありました。

私が被爆をしましたのは、長崎医科大学附属医院物理的療法科で婦長を務めていた22歳の時です。

地下で書類の整理をしていたところ、突然ピカーッと目を射るような閃光が差し、爆風で吹き飛ばされたかと思うと、激しく床に叩きつけられていました。

瓦礫の山をやっとの思いで這い出すと、水道の蛇口が爆風で開き、豪快な音を立てて噴き出しています。あまりの息苦しさにゴロゴロとうがいをしました。

高い薬局の塀を攀（よ）じ登ると、顔じゅう血まみれになった永井先生が

「まごまごしていると焼け死ぬぞ」

と懸命に救出の指揮をとられています。火の手はすぐそこまで来ていました。

「早く逃げましょう！」

そう言った私に、先生は

「一大事とは今日唯今のことなりっ」

と掠（かす）れた声でおっしゃるではありませんか。

私たちが日頃積んできた厳しい訓練の成果はいまここで発揮されるのだ、私にはそうおっしゃっているように思えました。

先生のこめかみはガラス片で奥深く切られ、押さえていた指を離すと、ピューッピューッと血の飛び出る始末です。

その上、被爆の2か月前に白血病を患われ「余命3年」の宣告を受けられていたお体でもありました。

それにもかかわらず、先生はあの極限状況下でまったくご自分の身は顧みることなく、呼吸が苦しくなれば地面に仰向けになって心臓を押さえ落ち着きを取り戻されるなど、ふらふらの足で何回も立ち上がっては救護にあられるのです。

また先生は戦地へも2度行かれていたため、組織のあり方とは何かを实によく心得ていらっしゃいました。

病院からちぎれて飛んできたシーツを木片に括りつけ、そこにご自分の血を擦りつけて

“日の丸”を染め上げ、角尾学長のそばに立たせると

「大学の職員一、事務局、看護婦、医局の学生、みんな集まれー！」

と本部の位置を示されました。

そして

「さぁみんな元気を出せ。男子は負傷者を収容する小屋を。女子は炊事係！」

と震える声で叫ばれました。

そうして集まった医局の連中で、急遽、組織的な救護活動が始まったのでした。

一方、私が気になっていたのは先生のご家族の安否です。被爆直後、私は何度となく

「奥様は大丈夫でしょうか。お帰りになってみてはいかががでしょうか」

と申し上げました。

しかし先生は決して首を縦には振られません。

3日後、自宅の台所のそばで真っ黒く焼け爛れて亡くなられていた奥様の姿を、どんな思いで見つめられたことでしょうか。

終戦後、先生はカトリック信徒から贈られた畳2枚の小さな庵を「如己堂」と名づけてそこで寝起きをし、病床から『長崎の鐘』や『この子を残して』などの本を十数冊書いていかれました。

また、医師でありながら文化面に大変造詣が深く、焼け跡の庭で子どもたちにお茶やお花の指導をされたり、俳句や和歌をお詠みになったり、豚や牛のユーモラスな絵を交えて 平和の大切さを訴え続けておられました。

やがて執筆した本が世に出るにつれ、全国からひっきりなしに面会者が訪れるようになりました。

しかし病はますますひどくなっていきます。呼吸をするのも苦しそうでした。

それでも先生は弱音は一言もおっしゃらず、どんな方とも分け隔てなくお会いになるのです。

枕元にうつ伏せになりながら原稿に向かわれるのは、夜中の2時、3時、教会の鐘の音が響く朝5時30分までということもたびたびありました。

それによって得た本の印税で、浦上の丘に1000本の桜を植え、近所の子どもたちのためには私財を投じて図書室をつくれるなど、

「人のためにお金を使いなさい。自分がしてもらいたいように人にしてあげなさい」

と言われるお言葉通りの生き方をされていきました。

先生は

「喧嘩はしてもいいけれど、意見が合わなければとことんまで話し合いなさい。お互いの人格を認め合えるよう、愛の気持ちを大切にするのだよ」

とおっしゃっていました。

お互いに助け合い 悲しみ合える優しい心を育て、仲良く共存できる社会をつくるよう力を合わせていくべきではないか、と私も考えます。

現在もそんな私のする話を聴きに、修学旅行生たちが訪ねてこられます。

そんな時、私はほとんどお断りをせずお引き受けし、突然の依頼であってもできる限りお話をさせていただくようにしています。

永井先生が病臥にありながら、訴え続けてこられた平和の尊さ、命の大切さ。

82歳のこの年まで生かしてもらえた命に感謝しながら、子どもたちが幸せな生活を送れるよう、今後も精いっぱい平和の尊さを語り継いでいきたいと考えています。

今年は戦後70年ということで、テレビや新聞でも様々な特集がなされています。私の祖母が広島出身であったため、身内が何人か原爆で亡くなったようです。終戦まで母達は満州にいたため難を逃れました。「そろそろ内地の女学校に入る準備を進めよう」と祖父母が話していた矢先に終戦となったそうです。もし、少し早めに広島に帰っていたら留守宅を守っていた曾祖母と共に母も死亡していたでしょう。私が生を受けて元気に暮らしていることは偶然であり、幸運なことだと思います。

永井博士が晩年を過ごされた「如己堂」には小学生の時に行ったことがあります。小さなお子様を残して逝かねばならないつらさはどれ程のものであったか、と子を持つ親の立場になってしみじみと感じます。白血病の病床にありながら、たくさんの本を書かれ、その印税を人のために役立てられた。頭が下がる思いです。

「利他」という言葉があります。我を捨てて、人のために尽くすこと。なかなかできることではありません。この気持ちがあれば争い事は起こらないでしょうに。私も半世紀を生きてきて、やはり若い頃とは物の見方や考え方もずいぶん変わってきました。日々患者様と接する中で、以前にも増して患者さまのお声に耳を傾け、最善の方法は何かと考えるようになりました。50年以上生きてきたので、これからは社会に役立つような仕事をしたいものだと思最近特に思うようになりました。しかし、それも平和な世の中であってこそ。平和な時代が長く続くことを切に望みます。



## ご挨拶

こんにちは。酒見です。まだまだ残暑が厳しいですね。子どもたちの長い夏休みもがようやく終わり、私はやっと日常を取り戻した感じです。

今年も何かと宿題の手伝いをさせられました。牛乳パックを使って貯金箱の作成を何とかやり遂げた息子たち。見た目はさておき、工夫して頑張りました。次は冬休み。また、宿題で奮闘する日々が来ないよう祈るばかりです。



### あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



## 今月の美言葉 中秋の名月

秋と言って思い浮かぶのはお月見や紅葉狩り。でも、お月見なんて風流なことはなかなかできませんね。ちなみに、今は歌にも歌われているからか十五夜が一般的ですが、昔は十三夜とともに鑑賞するのが習わしだったようです。春や夏に比べて空気が乾燥し、ゆっくりした時間を過ごせるこの時期は、鮮やかに見える月を鑑賞するのにいいですよ。たまには月を眺めてみるとうさぎが跳ねているかも!?

## 夏の疲れは老化の元!!

シミやしわの原因を残さないために。

まだまだ暑さが厳しくて、一体いつ涼しくなるんだろうと思いますね。そんな中、強い日差しを受けてお肌も体もダメージを受けています。紫外線を受けたお肌にさらにエアコンの冷たい風が当たると、夏場でも乾燥し、小じわやシミ、たるみができてしまいます。冬場以上にお肌のケアに注意しないと、いつの間にかこんなところにシミが!?なんてことになりかねません。そうならないよう、ご自宅でもしっかりケアをしてお肌を守っていきましょう。

まずは、クレンジングと洗顔。あまり洗いすぎると却ってよくありません。クレンジングは、お肌の必要な油分を適度に保ち、かつ汚れをしっかり落とすものを選びましょう。洗顔も、毛穴の汚れをしっかり落とすだけでなくつっぱらないものを使うようにしましょう。

その後は、まず導入美容液のようなものを使うとより効果的です。当店でのおすすめは、もちろん、アスタキサンチンの美容液アスタリズム。そして化粧水をたっぷり浸透させて、乳液やクリームなどで栄養を補ってお肌に膜を作ります。

お化粧品の使い方が分からない。自分に合ったものはどれ?お気軽に相談ください。

## スタッフ日記

先月号に書きましたが、サプリメントや栄養について教えていただく機会があり、紹介していただいた本を買ってみて思いついては読んだり調べたりしています、「たまに」ですけどね(笑)

エステでもビタミンCを使ったメニューが好評なので、やっぱりビタミンCってすごい!と思います。ビタミンCはコラーゲンの合成を助け、シミのもととなるメラニン色素の合成を抑制し、抗酸化作用や免疫力の強化もしてくれます。たくさん摂りたいけど、体からどんどん出て行ってしまうのが難点。ビタミンCをお肌に直接入れていく「導入」というエステ。シミが薄くなったり、肌が明るくなったり、きめが細くなったり。お客様が綺麗になっていくのを見て、羨ましく思いながらエステしている日々です。

一度はみんな思うよね。  
お空の三日月に乗ってみたいって。  
お月見もいいんだけどさ。

