

みのり通信

平成27年11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

朝夕、めっきり冷え込むようになってまいりました。毎年この時期になると思い出すことがあります。昨年もこのお便りに書きましたが、新しくお見えになった患者様もいらっしゃるので、今年も「みのり」の由来について書かせていただきます。11月下旬のお天気の良い日曜日、美術館ホールで長女のピアノの発表会がありました。まだ2歳だった次女がぐずったので、外に連れ出し遊んでいました。名前は分かりませんが、小さな赤い実をたくさん付けた木がありました。見上げると、雲一つない真っ青な空に真っ赤な実のコントラストが美しく、「実りの秋！」という言葉が浮かびました。ちょうど開業準備を進めていて、医院の名前をそろそろ決めなければならない時期でした。今まで学んだことが患者様への治療結果に実るように、また、心のこもった診療で信頼関係が実るように、という思いが湧き上がってきました。そして小さい頃にテレビで見た「赤ひげ診療譚」のようなお一人お一人を大切にする治療を心がけようと、「みのり歯科診療所」と決めたのです。

それから13年。開業当時は30代だった私も50歳を越え、その頃から通院して下さっている患者様と「お互い年を取りましたね」とお話ししながら楽しく診療させていただいております。10年以上1本も抜歯していない方、5年以上虫歯の治療をしていない方も増えてきて、「自分の歯で美味しくご飯を食べられることが嬉しい」というお声をいただくのが仕事の原動力になっています。まだまだ学ばなければならないことがたくさんあります。これからも初心を忘れずに頑張っていきたいと思います。

ところで、11月21日は6回目の健康講座です。第2回で大好評だった沖縄の内科医、代謝栄養療法では日本のトップクラスでいらっしゃる平良茂先生を再びお招きします。その日から役に立つ食生活の知恵をたくさん学ぶことができます。私も実習を交えながら最新の知識をお知らせする予定です。少子高齢化のこの時代、日々の生活を見直すことで子供も大人も健康に過ごすことができるヒントをお話ししたいと思っています。入場料の倍以上のお土産付きです。ぜひご参加くださいませ。

Beam On って?

10月11日に矯正の先生のセミナーを受けました。その際に、「Beam On」のお話がありました。その先生は昨年 stage III の癌が見つかり、抗がん剤治療などを受けておられるそうですが、とてもお元気で毎週日本全国を講演会で飛び回っておられます。当院にもある「Beam On」を毎日当てていたら、あちこち転移していた癌が消失し、今は1個を残すのみになったそうです。

「Beam On」は一酸化窒素(NO)を発生させます。NOはガン細胞や病原菌の破壊、抗炎症作用、血管を拡張して血圧を下げる作用などがあります。口腔領域ではドライマウスの改善にも役立ちます。

自律神経系の調節や、お腹に当てると便秘の改善もでき、育毛効果もあるというすぐれものです。歯周病にもとても効果があるということが検証されてきているということでした。今後いろいろな使い方を試していきたいと思っています。ご興味のある方はスタッフにお声をかけてください。



スタッフコーナー



佐賀空港も1日5便となり、とても便利になりました。9月のシルバーウィーク中に日帰りで横浜に勉強会に行ってきました。行きがけはいつも左側の席を予約します。お天気がよければ富士山がきれいに見えるからです。富士山は本当にきれいだな、といつも思います。やはり日本人ですね。

全日空では飛行機が動き始めるとどこの空港でも整備の方達が手を振ってくださいますが、佐賀空港では時々写真のような横断幕を掲げてのお見送りがあります。小さな空港だからこそできる心のこもったサービスですね。

↓ 空港での1コマ。
佐賀弁でのお見送りです



↑ 飛行機からの富士山です
やっぱりキレイですね〜



「人々に幸せに満ちた穏やかな死を」

「生まれてきた時に”おめでとう”を言うのなら、亡くなる時も”おめでとう”と言える世の中にしたい」

萬田緑平（緩和ケア診療所・いっぽ 在宅緩和ケア医）

『致知』2015年4月号 連載「致知随想」より

いまや2人に1人ががんになり、その半数以上が完治する見込みもなく終末期を迎える時代となりました。

しかし、手術から抗がん剤治療、危篤時の延命治療に至るまで、あらゆる手段を駆使してがんを治そうとする医師が多くいる一方で、治る見込みのなくなった患者さんの“心”を支援する態勢、医師はとて少ないのが現状です。

そのような現状を変えようと、私が外科医を辞め、群馬県高崎市にある「緩和ケア診療所・いっぽ」の“在宅緩和ケア医”となったのは2008年、45歳の時でした。簡単に私の仕事を説明するならば、終末期を迎えた方々が、最小限の医療処置によって、自宅で大切な人とともに最期の瞬間まで目いっぱい生き抜くお手伝いをする事だと言えるでしょう。

私がこれまで直面してきた看取りのどの場面も、本当に穏やかそのものでした。亡くなる15分前に訪問入浴を楽しみ、「極楽、極楽」と笑っていたおばあちゃん。「あなたの愛する家族一同より」と、家族から亡くなる前日に感謝状をもらったお父さん……。「いっぽ」の看取りの現場は、たくさんの思い出話や来世での約束など、ドラマの最終回よりもずっと真実な家族愛と歴史に縁取られているのです。

とはいえ、かくいう私も外科医として勤め始めた頃には、あらゆる手段を駆使して患者さんの病気を治そうとする医師の一人でした。呼吸が苦しくなれば口からチューブを、食事がとれなくなれば胃に穴をあけ栄養を流し込む胃ろうを、心臓が止まりそうになれば強心剤をとという具合に。ただ最新の医療を施しているはずなのに、ほとんどの患者さんが体中をチューブで繋がれ、何をされているかも分からない譫妄（せんもう）状態のまま、苦しそうに息を引き取っていくのです。

そして、私はそのような現場に立ち会っていく中で、人間にとっての「幸せな死」とは何かと考えるようになり、患者さんに自分の意思で最期まで生き抜いてもらい、ご家族にも満足してもらえることこそ、人間の尊厳を守る終末医療のあり方でないかと模索し始めたのです。

医師になって2年目。患者さんを受け持てるようになった私は、当時一般的ではなかった余命の「告知」を行い、患者さんと家族の意思を尊重した治療のあり方を少しずつ実践していきました。効率よく手術や処置をこなす同僚からは、「病室で患者と話してばかりで仕事が遅い」などとばかにされることもしばしば。しかし、私が初めて告知を行った患者であるA子さんとの出逢いが、私の心の強い支えとなってくれたのでした。

彼女は39歳と若く、3人のお子さんのお母さんでもあり、ピアノ教師として生き生きと働いている方でした。しかし、体調不良を訴え、診察に訪れた時には、すでに末期のがんに侵され手遅れの状態だったのです。

私は家族の希望を支援し、余命を告知。後に抗がん剤治療から自宅療養に切り替えた彼女のもとに、時々様子を見に伺うなど、心のケアに努めていきました。

そして、私は何とかA子さんを元気づけようと、ある一つのお願ひ事をしたのでした。

「数か月後に控えた、私の結婚式でピアノを弾いてよ」

この願ひを彼女は大変喜んでくれました。しかし、迎えた結婚式の早朝、夫のBさんから電話が掛かってきたのです。

「先生ごめん。A子は『私の楽譜はどこ？』って言っている。きょうは調子がよくないみたい」

Aさんはがんの進行による意識障害を起こしているようでしたが、何とか式場まで駆けつけてくれ、お

色直しの際に別室で顔を合わせることができました。そして、いつもの明るさそのままに、「ごめんなさい、ピアノを弾けなくて！」と、花束を渡してくださったのです。

その後、帰りの車中でそっと目を閉じた彼女は、そのまま深い眠りに落ち、翌々日に自宅で静かに息を引き取ったのです。

生前、「自分の家で、自分のピアノの前で、ショパンを聴きながら家族に囲まれ、眠るように逝きたい」と言っていました。そのとおりの穏やかな最期でした。そして、悲しみに暮れる私に、小笠原先生はこうおっしゃってくださったのです。「A子さんは、人生の最終楽章を“自分で、書いたんだ」と。

私は医師が勧める抗がん剤治療や延命治療を否定するわけではありません。ただ、あくまで人生の最期のシナリオを書くのは、他人ではなく自分自身だということを知っていただきたいのです。そして、生まれてきた時に

「おめでとう」

と言うのなら、亡くなる時も

「おめでとう」

と言える世の中にしたいのです。

その穏やかな人生の幕引きを一人でも多くの方に与えたい。その思いを胸に、これからも在宅緩和ケア医療の普及に全力を傾けていきたいと思います。



ごく最近も女優の川島直美さんが癌で無くなり、北斗晶さんも乳がんの手術を受けたことが話題になっていました。今や誰でも癌になるのは不思議ではない時代です。末期癌の痛みをやわらげるためにモルヒネを使うなど、緩和ケアも以前に比べれば進んでいると思いますが、たくさんの点滴に繋がれた生活はつらいものであることは想像に難くありません。以前、県病院が水ヶ江にあった頃、依頼されて何度か緩和ケア病棟に往診に行ったことがありました。入れ歯が合わなかったり、口内炎ができたり、というものでした。どの方も非常に穏やかに過ごしておられたことが印象に残っています。

「何かあったらまたご連絡くださいね」とお声を掛けるものの、あと数週間、あるいは数カ月先にはこの世にいない方なのだと思うととてもつらかったです。

最近では自宅で最期を過ごしたいという方のためにこのお話のように医師や看護師が協力して支える取り組みも増えてきているようです。最後まで家族に見守られながら自分らしい人生を全うしたいと私も思います。

ところで、冒頭にも書きましたが、様々な意味で「みのり豊かに」という願いを抱いて開業しました。「私もいつまで働けるかな？」と言うと、「一生私の歯の面倒を見てね」とか、「ここに来てよかった」というお言葉をいただく度に、身の引き締まる思いがします。技術的にも学術的にももっとすぐれた先生はたくさんいらっしゃいます。でも、とにかく毎日全力投球あるのみ！決して器用でもなく、優秀でもない私ができることは真摯に患者様の訴えに耳を傾け、少しでも痛みや不調から回復していただくために努力することです。長いお付き合いの患者様が増えてきて少しは実が付いてきていけば本当に嬉しいです。

最近読んだ本に次のような言葉がありました。アメリカインディアンの教えだそうです。

「あなたが生まれた時に、あなたは泣いて周りは笑っていました。だからあなたが死ぬ時は、周りが泣いてあなたが笑っているような人生を歩みなさい」

人生は一度きり。周りの方に喜んでいただけるように誠実に、そして悔いのない生き方をしたいものです。



ご挨拶

年末が近づくと、飲み会や食事会が多くなりますね。

私 山岸は、家ではあまり香まないのですが、できれば二三日う時こそ呑みたいのですが、ちょっと酔いやすくなっているのが近ごろの悩みです。呑んでも顔色がちっとも変わらないらしく、自分ではほろ酔い気分になっている時も、「まだまだ足りなさそうね」などと言われ、お猪口になみなみと注いでくれる友達の方が、よっぽど強いじゃないかと思いつつ、胃もたれに注意しようとも思う今日この頃です。



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. フキ霽沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



今月の美言葉 帰り（返り）花

晩秋から初冬の暖かい穏やかな日のことを小春日和と言いますが、この小春日和に桜や梅が咲くことを言うそうです。ぽかぽか陽気に植物も季節を勘違いするのでしょうか。

近頃は品種改良等も進んで、花も季節感がなくなりつつあるような気がしますが、せつかく式のある日本に暮らしていますから、四季折々の花々や食べ物を
楽しみたいものです。

毎日のケアが重要!

☆たるみ防止の極意☆

体を洗うときどうしていますか。人は、常に重力の影響を受けており、年齢とともに筋力も減るので、何もしなければ皮膚も筋肉も下がる一方です。これが、「たるみ」です。お顔やお尻、胸や腕など、若い時には気にならなかったいろんな部分がいつの間にかたるんでいて「はっ!」とさせられることがあると思います。日頃から少しでも注意して自分の筋肉を鍛えておくと、たるみがすっきりしてきますよ。

身体を洗うとき、頭の前から脚の先まで、どの部分でも引き上げることを常にイメージしましょう。シャンプーするときも四指を使って下から上に指を動かして頭皮を刺激し、体を洗う時も下から上へ、手先から肩へ向かって泡を滑らせましょう。美容液を塗るときもフェイスラインを意識しましょう。お顔のたるみや体のむくみが変わるはずですよ。

毎日の積み重ねが大きな違い。「何もしていない」はご挨拶。実年齢より若く見える人は、きっと何かコツがあるはずですよ。毎日の生活の中にちょっとした何かを取り入れる努力が重要です。思い立ったが吉日! 今日から早速始めてみましょう。きっと変わってきますよ。

スタッフ日記

先月、新しいマッサージ方法を習いました。様々な考え方があるので、今まで習ってきたマッサージとはまた違うようです。なかなか頭に入らず、また体に変な力が入っているようで、久しぶりに筋肉痛になり、ふうふう言いながら、年齢や未熟さを痛感しています。ところで、いろんなことを勉強させてもらうと、やっぱり人間の身体って、不思議だなあとつくづく思います。

エステは医療とは違うので、劇的な改善をしたり、完治するということはないかもしれませんが、リラックスしたり気持ちよくなると、案外痛みを忘れていたり、気にならなくなったという話もよく聞きます。

うまくできたらポッコリお腹がすっきりする凄いいマッサージです。皆さんの笑顔をさらにサポートできるよう「^{がんば}顔晴って」練習したいと思います。

後で後悔したって
遅いんだよ～
今やんなきゃ!

