



みのり通信

平成30年1月号



2018



あけましておめでとうございます



院長より

新年明けましておめでとうございます。

今年は戌年。年賀状のイラストも可愛いものが多かったですね。

「みのり豊かに」という願いを込めて開業してから15年が経ち、3世代にわたって通院して下さるご家族も増えました。お一人お一人に1年間の感謝を込めて年賀状を書かせていただいておりますが、患者様からもたくさんお年賀状をいただきました。本当に嬉しいです。今までいただいた年賀状やお礼状は私にとって宝物なので、大事にとってあります。娘たちには、「患者さんからいただいたお手紙はお母さんの宝物。死んだらお棺の中に入れてね」と言ってあります。

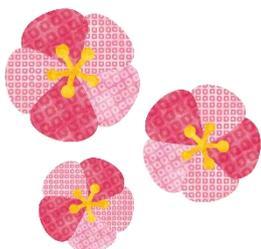
それにしても例年のごとく、年末すれすれまで年賀状を書いていた。申し訳ありませんが、元旦には届かなかった方もいらっしゃるかもしれません。もっと早くから準備すればよいことは分かっているのですが、自宅に帰ってから書くとなると、なかなかまとまった時間が取れず、休みの日も講習会などに出かけるため、1日に書ける量が限られてしまいます。12月半ばを過ぎて切羽詰まってから、必死で書くことを毎年繰り返しています。残念ですが、この性格は変わりそうにありません。

12月は「食育口腔育成研究会」の勉強会での依頼があり、東京で講演をしてきました。幼稚園や学校の検診でも歯並びだけでなく、姿勢や呼吸など今の子供たちには様々な問題が見られます。そのような子供たちに夜間マウスピースを使ってもらうととても効果があります。この治療を指導して下さった目良先生が亡くなられたため、今後は私を含めて数人の先生方が協力しながら会を運営していくことになりました。



今までいろいろと勉強をしてきました。習ってもなかなか復習する時間がなく、聞いただけで終わってしまうことも多いのが実情です。今回、会の運営に関わることになり、会員の先生方に正しい情報をお伝えするために、目良先生に教えていただいたことについての理解を深める必要があることを改めて感じました。また、虫歯や歯周病の治療を通して、食事を含めた生活習慣の改善についてお話ししなければならない患者様もいらっしゃいます。患者様にご理解を深めていただくためにも分かりやすい資料を作らなければならないと思っています。

そこで、今年から少し診療時間を減らして、頭を使う時間を設けさせていただくことにしました。今までよりもっと良い診療ができるようにするために使う時間です。また、講習会などで学んだことをミニセミナーのような形でご説明させていただくことも考えています。ご予約でご迷惑をおかけしないようにしたいと思っておりますが、皆様により健康で過ごしていただくためにも時間を有効に使わせてくださいますようお願いいたします。



年間領収書が必要の方は
受付までお声掛けください★



彼女の想いががん細胞に届いた日

がん患者さんとの心の通った治療を心掛けてこられたという育成会横浜病院院長の長堀先生。これまで患者さんとの間で数々のドラマがあったそうです。そこで本日は長堀さんにとって思い出深い患者さんとのエピソードの一つをご紹介します

『致知』2016年2月号 連載「生命のメッセージ」から

長堀 優(育成会横浜病院) ×村上 和雄 (筑波大学名誉教授)

【長堀】

これは私が10年くらい前に出会った患者さんの話ですが、その方はお腹の中にがんが広がっていました。そのことは彼女も知っていたのですが、いつもニコニコされていたんです。

彼女は75歳くらいでしたが、私が回診で病室へ行くと、私の足音で近づいてくるのが分かるようで、いつもベッドの上で正坐して待っているんです。たぶんどの先生にもそうだったと思うのですが、「いつもありがとうございます」と、正坐したまま最敬礼をしてくれるんです。

その顔は本当にニコニコで満面の笑みでした。私はどこからこの笑顔が出てくるんだろうか、死が怖くないのだろうか、いつも不思議だったんです。

ある日のこと、いつものように素敵なお顔をみせてくれた彼女が真剣な顔つきで尋ねてきました。「先生、私は手術することもあるのでしょうか」と。

私は正直にお答えしました。もう手術をしてもがんを取りきれないし、無理をするとかえって大変な結果になると。そうしたら彼女が喜びましたね。

【村上】

喜ばれたのですか。

【長堀】

実は彼女には肝硬変の夫がいたんです。子供がいなくて親戚も近くにいないから、お互いに支え合って生きていかなければいけない。だからこれ以上入院を続けて、家を空けているわけにはいかないと言うんですよ。

本当は旦那さんより奥さんのほうが病状はよっぽど重いんです。でも彼女はこう言いました。「夫のことが私は心配なんです。あの人は私がいなければどうしようもないから。だからいつもがんの神様に、『もう少しおとなしくしててくださいね。私はもう少しあなた(がん)と頑張って生きていきますから、大きくならないでくださいね』ってお祈りしているんですよ」って。

私はその言葉にとっても感動しました。

【村上】

それは偉い方だな。

【長堀】

がんというのも細胞であって、米国の細胞生物学者ブルース・リプトン博士は「細胞一個一個に、感性がある」という話をしています。

例えば単細胞のミドリムシは餌があれば寄っていくし、毒が来ると逃げていく。単細胞ですから脳みそも神経もないわけですが、そういったことが全部分かる。

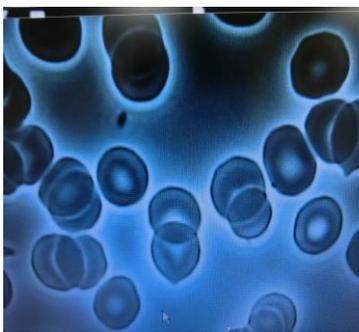
だから博士は「細胞はそれだけで完璧な生命体である。しかも生きる感性を持っている」ということを言っているんです。

そうであれば、がんも細胞ですから生きる感性があるので、当然人間の思いとも関係してくる。実際、彼女は長く生きたんです。もって1年という診断でしたが、3年半あまり生きることができた。私は彼女の思いががん細胞に届いたのだと思っています。

先月のニュースレターに良い言葉と不愉快な言葉をかけられた時に血液がサラサラになったり、ドロドロになったりするという写真をご紹介しました。その後、同じ結果になるだろうという予想の下に、言葉をかけた本人はどうなるかという追加実験を私自身で行ってみました。

最初は思ったよりもサラサラの血液にちょっと安心。次にいろいろな不平、不満をあえて言葉に出してみました。その直後、血液はドロドロに凝縮してしまいました。今度は気持ちを切り替えて、スタッフや家族に対して感謝の言葉を述べました。すると最初のようなサラサラの血液になりました。

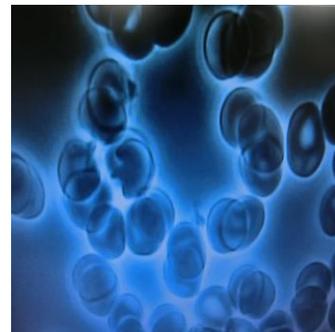
この対談にあるように、細胞一つ一つに感性があるということを実感しました。人間は知性を持った生き物です。でも、頭で考えるだけでなく、(一つ一つの細胞を含めて) 体もよいこと、悪いことを認識して受け止めるということ学びました。今、この時を感謝の気持ちを持って生活したいものだと思いました。



実験前



悪口を言った直後



感謝の言葉を言った後

健康お役立ち情報 ～1月～

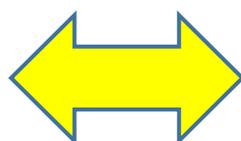
今年はインフルエンザが流行すると言われています。ワクチンも足りないそうですが、ワクチンだけで予防できるものではありません。実はワクチンよりも有効なもの。それは「歯磨き」なのです！

歯磨きがインフルエンザの発症率を下げる その1

「インフルエンザ様疾患」に対するワクチンの予防効果は、**40人がワクチン接種して1人の患者の発生が抑えられる**程度。一方、東京歯科大学奥田克爾名誉教授によると、口腔ケアでインフルエンザ発症率が**10分の1**に抑えられるとのこと。（日本歯科新聞社 公式ツイッター記載）



2.5%の人に効果



90%の人に効果

歯磨きがインフルエンザの発症率を下げる その2

東京区杉並区では、小学校44校の内7校で歯を磨く洗面台を設置し、歯磨きの習慣を強化したところ、インフルエンザによる**学級閉鎖率が80%から45%に減少**した。

また、風邪やインフルエンザにかからないようにするためには免疫力を上げることも必要です。そのためには**ビタミンD**を摂取することが有効です。ビタミンDに期待される効果は次のようなものがあります。

①骨の健康維持 ②筋肉量の維持・改善 ③高齢者の転倒予防 ④関節リウマチの予防 ⑤乳がんや大腸がんの予防 ⑥高血圧症の予防 ⑦インフルエンザの予防

ビタミンDは様々な疾患に効果があるのですが、インフルエンザに関しては、小中学生を対象にビタミンD群を1200IU/日飲ませた群と全く飲ませなかった群とでは、飲ませたグループでは、半分しか感染しなかったという報告があります。

ビタミンDは日光（紫外線β波）に当たることにより、体内で合成されます。**あまり外に出ない方、紫外線対策を完璧になさる方は要注意**です。適度に日光にも当たしましょう。

ご自分のビタミンD足りているかどうかは25(OH)Dという項目でわかります。日本女性の血中ビタミンD濃度はいずれの年代でも不足しているという報告があります。インフルエンザだけでなく、骨粗しょう症や筋肉量の衰えからくる転倒、ガンにもつながるので、積極的に摂りましょう。通常内科の血液検査ではセット項目に入っていません。当院でも採血は可能ですので、ご相談ください。