



# みのり通信



患者様へのメッセージ

新年度が始まりました。昨年から全国的に猛暑や大雪に悩まされましたが、それでも春が巡ってくると木蓮や花水木、そして桜が咲いて入学式シーズンの始まりを知らせてくれます。今年も数人の子供たちが旅立っていきました。私がこの地で開業してから12年になります。小学1年生だった子供さんが高校を卒業し、進学や就職で新しい道を歩み始めます。お絵かきをしたり、衛生士のお姉さんと折り紙をしたり、ガチャガチャに駆け寄ったりしていた子供たちが成長した姿を見て我が子を送り出すような気持ちになっています。「ちゃんとお飯作れる?」、「わかんない」、「コンビニのお弁当ばかり食べちゃダメよ」などと、つい説教している自分に苦笑しています。

当院にも新人が入りました。衛生士学校を卒業したばかりの2人です。スタッフの平均年齢がグンと若返りました。私の一言一言に「ハイ!」と大きな声で返事をする姿が初々しく、可愛らしいです。我が子よりも年下のスタッフを教育する年齢になりました。患者様のお口を触らせていただくのですから十分にトレーニングをしなければなりません。技術の向上はもちろんですが、患者様からいろいろなお話を聞くことで学ぶことがたくさんあります。一生懸命仕事をするのが人として成長することに繋がるということを理解し、将来は幸せな結婚をし、素敵な家庭を築いてほしいと思います。(因みに出産後に2人が職場復帰してくれています)

あなたも“**歯科通**”になれる...?  
歯医者が出題する

## 歯とお口のクイズ

『むし歯になりやすい食べ物』といえば「甘いお菓子」を思い浮かべる方は多いでしょう。確かに砂糖さとうの入った甘いお菓子を食べると、むし歯の発生がとても高まってしまいます。また、「歯にくっつきやすい食べ物」も、むし歯を発生させる大きな要因となります。この2つの条件がそろった食べ物が、むし歯になりやすい食べ物といえるでしょう。さて、ここでこんな問題を出題!

Q

“最もむし歯になりやすい食べ物”は次のうちどれでしょう?



イチジク



リンゴ



キュウリ



イチゴ



# かかると怖い… 大人の風疹

“インフルエンザの5倍感染しやすい”と言われる『風疹』。  
今回はこの「風疹」に関するお話をお届けいたします。



## 風疹って一体どんな病気？

風疹に感染すると、発熱、全身に広がる赤い発疹、目の充血、咳、耳の後ろのリンパ節の腫れなどが起きてしまいます。

日本では別名「三日はしか」とも呼ばれています。



流行する季節	春から初夏が多い
感染経路	飛沫感染（感染者のくしゃみ・咳から） 直接感染（手についた風しんウイルスから）
感染力	インフルエンザの5倍
潜伏期間	ウイルスに感染してから2～3週間
潜伏期間	◆発熱 ◆顔から全身に広がる赤い発疹 ◆首の後ろ側のリンパ節の腫れ (頸部リンパ節腫脹)

## 妊婦さんがかかるとおなかの赤ちゃんに影響が…

風疹にかかったことのない女性が、妊娠初期～20週目くらいまでにかかると、おなかの赤ちゃんに障害が生じる確率が高くなります。赤ちゃんに生じる障害は、「難聴(耳が聞こえなくなる)」、「心臓病(心臓に奇形が生じる)」、「白内障(目が見えにくくなる)」、その他にも「早産」などの危険もあります。ですから、念のため妊娠24週目くらいまでは人ごみを避け、子どもがたくさんいる場所に長居するのも避けましょう。



## 風疹を防ぐには「ワクチン接種」を！

これまで風疹ワクチンを接種したことがなく、風疹にかかったことのない方は注意が必要です。



大人の風疹は、発熱や発疹の期間が長引いたり、関節痛がひどくなったり、脳炎などの合併症を引き起こす危険性もあります。

もし、以下に該当する方は早めに『風疹ワクチン』を接種するようにしましょう。

- 風疹にかかったことのない方
- 風疹ワクチンを受けていない方
- 過去にワクチン接種を受けたかどうかかわからない方

※昭和54年4月2日～平成7年4月1日生まれの男女は接種率が低く、昭和54年4月1日以前生まれの男性は子供の頃に定期接種の機会がありませんでした。

※妊娠出産年齢の女性がワクチンを接種する場合は、妊娠していない時期に接種を行い、その後2ヶ月間の避妊が必要です。



## もし、風疹にがかってしまったら

風疹にかかってしまった場合は、ウイルスを周りに広げないように、以下のことを徹底しましょう。

- 1 まずは、電話でかかりつけ医に風しんの可能性を伝え、医師からアドバイスを受けましょう。
- 2 医師に診てもらった後は、「出歩かない」「職場に出社しない(させない)」ことを徹底しましょう。

「風疹ワクチン」の接種に関するお問い合わせは、まずはお近くの小児科医に相談することをお勧めします。最寄りの保健所や地域の医師会に問い合わせるのもよいでしょう。

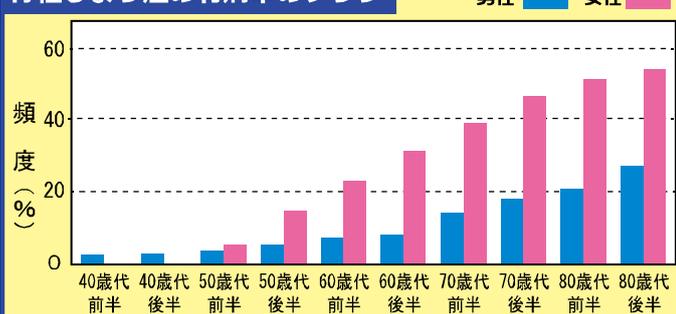




# 歯のはなし

## “歯周病”と“骨粗しょう症”の意外な関係性

骨粗しょう症の有病率のグラフ



中高年女性に多く見られ、80代女性の半数以上がかかっている『骨粗しょう症』。骨粗しょう症になると、くしゃみや寝返りをしただけで骨折することもあり、日常生活でもかなり不安要素になってしまいます。実はある調査によると“骨粗しょう症患者の多くが歯周病にかかっている”というデータも出されています。



### 歯周病とは？

歯を支える歯ぐきや骨などの組織に、炎症などの症状が起る病気です。歯周病が悪化すると、歯を支える組織が壊れ、歯を失う原因になります

### 骨粗しょう症とは？

骨密度の低下によって骨がスカスカになる病気です。骨粗しょう症になると容易に骨折しやすくなるため、特に高齢者の場合は、寝たきりにつながる原因となります。

## 歯周病患者の多くは骨粗しょう症に

愛知学院大学短期大学部で「残っている歯の数」と「骨密度」の関係性を調べたところ、その結果、正常な骨密度の人の90%以上は歯が20本以上残っていましたが、骨密度が低い人の70%は20本未満でした。また、「歯周病の進行度」と「骨粗しょう症」との関係性では、歯周病が進行しているほど、骨粗しょう症の疑いが強いと診断される人が多かったそうです。

この結果から『歯周病と骨粗しょう症の関係性はとても強かったため、歯周病を治療することが骨粗しょう症の治療にもつながる』と考えられています。



## 歯周病と骨粗しょう症を予防するには？

歯周病・骨粗しょう症予防として、私たちが日頃からできることを最後にご紹介させていただきます。

### カルシウムをしっかり摂る

カルシウムは不足しがちな栄養素なので、いろいろな食材から工夫して摂るようにしましょう。

#### カルシウムを多く含む主な食品

- 牛乳
- 乳製品（ヨーグルトやチーズなど）
- 小魚
- 大豆製品
- 緑黄色野菜など

### イソフラボン摂る

イソフラボン摂ることも骨粗しょう症予防に効果的です。

#### イソフラボンを多く含む主な食品

- 納豆
- 豆腐
- 味噌
- しょうゆ
- 豆乳
- きなこ
- 油揚げ
- 厚揚げなど

### よく噛んで食べる

噛めば噛むほど唾液が分泌され、口の中の細菌を洗い流してくれるため、歯周病予防に有効です。



### 禁煙

たばこを吸う人は歯周病になるリスクが高くなります。禁煙は歯周病予防にも、骨粗しょう症予防にも効果的です。



### 歯のクリーニングを受ける

毎日歯みがきをしていても、しっかり汚れが落ちていないこともあります。そして、その磨き残しが歯周病につながることも。そこで、歯科医院で行っている歯のクリーニングも定期的に行うようにしましょう。

歯周病と骨粗しょう症対策を確実にしていれば、健康で充実した老後生活にもつながることでしょう！



毎日の家事が驚くほどカンタンに!

目からウロコ! **家事** の **裏ワザ!**

このコーナーでは、家事が「手早くなる!」「ラクになる!」「上手になる!」「節約ができる!」「楽しくなる!」  
知って得する『**家事の裏ワザ**』をご紹介します。いただきます!



**調味料容器の油汚れは重曹でスッカリ!**

キッチンに置いてある調味料の容器、油でベトベトになっていませんか? その汚れ取りには「**重曹**」が便利です。水でぬらした雑巾ぞうきんに重曹を少量つけ、力を入れてゴシゴシ拭けば、黒っぽい汚れもキレイになりますよ。



**カレーの鍋も重曹で洗剤いらず!**

カレーを作った鍋を洗うのはけっこう大変ですね。そんな時は鍋いっぱい水を張って、そこに重曹を小さじ1~2杯程度入れて煮立たせてみましょう。お湯を捨てて軽く洗うと不思議とキレイに。嫌なヌルヌルもなくなりますよ!



が 噛む がむ

**お料理レシピ**

**コールスロー卵サラダ**

材料 (2人分)

- 春キャベツ .....100g
- 卵 .....2個
- ミニトマト .....4個
- プロセスチーズ .....30g
- マヨネーズ .....小さじ2
- 塩 .....少々



作り方

- 1 春キャベツはざく切りに。卵はゆでて粗く刻む。ミニトマトは8つ切りに。プロセスチーズは3~4mm角に切る。
- 2 ボウルに 1 とマヨネーズを入れて和える。
- 3 塩で味を調べてお皿に盛りつける。



栄養価 (1人分)

エネルギー  
172kcal

食物繊維  
1.3g

塩分  
1.2g

**噛むかむワンポイント**

噛み応えをよくするため、春キャベツはざく切りにします。ミニトマトとプロセスチーズを加えることで異なる食感が合わさるので、より噛み応えがよくなるでしょう。

**クイズのこたえ**

1 イチジク

イチジクのような粘着性の高い食べ物は、食べると歯の表面にくっつきやすく、特にむし歯になりやすいと言えます。イチジクはリンゴと比べると「166倍もむし歯になりやすい」という数値が出されています。

# 「一歩を踏み出して」

## 【バレンタインデー特別編】～天国の父へ。奇跡が起きた結婚式～

有賀明美

(テイクアンドギヴ・ニーズ ウェディングプランナー)

『致知』2012年7月号

特集「将の資格」より

「1か月後に結婚式を挙げたいんです」

そんなお電話をいただいたのはいまから10年前、私がウェディングプランナーになってまだ2年目のことでした。

新婦のお父様は末期がんで余命1か月。お母様がおられず、ご自分を男手1つで育ててくれたお父様にどうしても花嫁姿を見せてあげたいとのことでした。

結婚式は通常半年から1年かけて準備をするのですが、私は事情を伺い、絶対に花嫁姿を見ていただきましょう、とお約束してすぐ準備にかかりました。

ところが翌日、新婦はその予約をキャンセルされたのです。お医者様から改めてお話があり、お父様はもうあと2週間くらいしかもたないと言われたそうなのです。

「1か月後では間に合わないので諦めようと思います……」

受話器を置いた後、寂然としない思いが胸を覆いました。本当にこれでいいのだろうか。

私はもともと情に薄いタイプの人間でした。それまで人と深く関わり、心の底から感動したり、嬉し涙を流したりした経験は皆無でした。当時社会的にほとんど認知されていなかったウェディングプランナーという仕事を選んだのは、この仕事を通じて「有賀さん、ありがとう」と名前を呼ばれて感謝されるような働き方をしたいという思いがあったからです。

考えた末、私はその新婦に病室での式を提案させていただきました。

人の命が関わっており、駆け出しの私にはとても荷の重い仕事でした。けれども人としてぜひこのお仕事をお受けしたい。ここで何かをすれば、何かが変わるかもしれない。そう考えて社長に直訴し、新婦もその提案を大変喜んでくださったのです。

ところが非情にも、お父様は挙式を翌日に控えて天に召されました。



どうして神様はあと1日待ってくれなかったのだろう。悔しい思いとともに、後悔の念が胸を突き上げてきました。余計なことをしてかえって皆様を傷つけてしまった。なんとお詫び申し上げるべきだろう……。

ご連絡をためらっているところへ、新婦から思いのほか明るい声でお電話がかかってきました。葬儀は無事終わり、入籍も済ませたので真っ先に私に報告し

たかったとおっしゃるのです。

「父親に花嫁姿は見せられませんでしたがおかげで式のために集まった皆さんに見守られて父は逝くことができました。きっかけをいただいた有賀さんは、私たちの恩人です」

初めて自分の意思で一步踏み出した結果、思いがけずいただいた感謝の言葉。私は頬を濡らして受話器を握りしめました。

・ ・ ・ ・ ・

冒頭にご紹介した新婦については、喪が明けた後に改めて式のお手伝いをさせていただくことになりました。

式は天国のお父様にも見ていただけるようガーデンで行うことになりましたが、当日はあいにくの雨。

浮かない表情の新郎新婦の傍らで、私たちスタッフは準備を進めつつ、どうか晴れますようにと心の中で懸命に祈りました。

するとどうでしょう、予定の15分前に雨はピタリと止み、式は無事執り行われたのです。

「奇跡が起きましたね」

新郎新婦にそうお声がけした時、お2人からいただいたお言葉に思わず涙が溢れました。

「いえ、私たちにとっての奇跡は有賀さんに出会えたことです」

仕事で悩む時、迷う時、あの感動がいまも私を支え、後押ししてくれます。

これから手を携えて人生を歩んでいかれる新郎新婦のために、「ありがとう」と喜んでいただける思い出に残るひとときを創ってまいりたいと思います。

私が大学病院に勤務していた時に出会った忘れられない患者様がいらっしゃいます。その方はパーキンソン病で自力歩行ができず、70歳を過ぎた奥様が介護しておられました。神経内科からの紹介で車いすで受診されました。使用されていた義歯はとても古くて適合が悪く、きちんと噛めない状況でした。当時私はかみ合わせの研究をしていたので、特殊な咬合器を使って、体のバランスを整えるような義歯を作りました。その後、何度か調整のために受診され、「よく噛めるようになって、元気が出てきました」と奥様が嬉しそうに報告して下さい、まだ駆け出しだった私はとても喜んだものです。

その後、開業して間もなく、奥様が医局に問い合わせをされたので、わざわざ柳川から尋ねて下さいました。新しい義歯を使うようになってからご主人がとても意欲的になり、とうとう車いすから立ち上がってご自分でトイレに行くことができるまでにリハビリが進んだそうです。ところが、肺炎を起こしてあっけなく亡くなってしまい、「あんなに元気になったのに、本当に残念でした。でも、かみ合わせがこんなに大切だということを身をもって体験し、今では会う人ごとにかみ合わせの話をするのですよ」とおっしゃいました。一つの入れ歯を作ったことでこんなにも喜んで下さる方がいらっしゃるということに深く感動しました。その後も年賀状のやり取りが続き、この出来事を思い出すたびに、私の医療人としての原点に立ち返るのです。

毎日、患者様から頂く、「ありがとう」という言葉を真摯に受け止めてこれからも努力を重ねてまいります。