



## 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

朝から聞こえるセミの声に暑さを、そして「チリン」と鳴る風鈴の音に涼風を感じるこの頃です。夏真っ最中ではありますが、少しずつ日没が早くなってきたり、トンボの姿を見かけるようにもなり、つくづく日本は四季の変化に恵まれた素晴らしい国だと思います。

先月のニュースレターにも書きましたが、6月に赤松小学校の5、6年生を対象に「お口と体の深い関係」という題で講演しました。養護の先生が全員の感想文を持ってきてくださいました。皆とても字がきれいであることにまず感心しました。内容が少し難しかったかな、と思ったのですが、「唾液の大切さが分かりました」、「姿勢を正しくするように心がけます」、「よく噛んで食べるようにします」などなど、私の想いがしっかり



伝わっていたようで、とても嬉しかったです。「食育」というと栄養素や産地、農薬などについての話は多いのですが、どのように食べるか、もとても大切です。水を飲みながらの「流し込み」ではなく、正しい姿勢で、しっかりよく噛んで食べることの重要性が小学生にも分かってもらえて一安心でした。矯正治療で目鼻立ちのすっきりした顔になった写真は、子供達に大きなインパクトを与えたようです。

ところで、6月末に追突されて、整形外科に通院中です。次女を産む直前に事故に遭った時よりはずっと軽い症状ですが、吐き気や体のだるさ、首の痛みなどが続いています。市役所の近くの「さかえまち整形外科」が夜9時まで診てくださるので本当に助かっています。院長先生の診察がとても丁寧で、理学療法士の先生も熱心にリハビリをしてくださいます。今の身体の状態に合った無理のないストレッチも指導してくださり、お腹やお尻がブルブルとふるえます。話題の「ワンダーコア」など買わなくても、何か月後かには私のお腹の脂肪が減っているでしょう(笑)。真面目に取り組んでいきたいと思います。年齢的にも足腰の筋肉が硬くなっていたり、関節の可動性が悪くなっていることも分かりました。「このまま年を取るとどうなるのですか?」と質問しましたら、「硬くなった筋肉や関節を他の部位がカバーしようとするため、体のバランスが悪くなり、転倒などのリスクが高くなります」とのお答えでした。足腰が痛くなってから通うのではなく、40、50代から正しい体の使い方を習って運動すれば寝たきりになるリスクはかなり軽くなるのではないのでしょうか。

当院では、毎月250名以上の患者様が「お口のメンテナンス」にお出でになります。いったん治療を終えた後も、「一生自分の歯でおいしく食べることができるよう」と毎月来られる方もたくさんいらっしゃいます。何でも食べることができる丈夫なお口としなやかな体を維持することができれば、高齢になっても生き生きと過ごすことができるのではないのでしょうか。禍を転じて福と為すと言いますが、事故に遭わなければ整形外科に通うこともなく、将来頸や腰が痛いと言っているであろう自分を想像し、予防医療の大切さを学びました。それから、暑さが続くといふ素麺などのあっさりしたものばかりを食べてしまいましたが、たんぱく質不足にならないよう気を付けましょう。最近の健康診断で、20代のスタッフは全員、GOT、GPTが20以下でした。明らかにたんぱく質および、補酵素であるビタミンB群の不足です。彼女たちはよくお菓子を食べています。糖質の代謝にビタミンB群が消費されてしまっているのです。たんぱく質が不足すると筋肉も衰えます。暑い夏こそ、しっかりおかずを食べましょう!



# 希望と共に若く、勇気と共に輝く

星野哲郎（作詞家）

小学館「妻への詫び状」2015年10月刊より

## 僕の七転び人生

僕の人生は、まさに「七転び」だ。生涯においてひとつの転機となった出来事を並べてみた。

一転び……昭和二十年（一九四五）、商船学校時代に肺結核にかかる

二転び……昭和二十四年（一九四九）、船乗り時代に腎臓結核を患う

三転び……昭和三十二年（一九五七）、上京。プロの作詞家としてやっていけるかどうかの試練が始まるも、断念しかけて田舎に帰る

四転び……昭和三十八年（一九六三）、コロムビアとクラウンというレコード会社の騒動に巻き込まれる

五転び……昭和五十四年（一九七九）、心筋梗塞で倒れる

六転び……平成四年（一九九二）、腹部大動脈瘤

七転び……平成六年（一九九四）、妻に先立たれる

幾多の病で、僕は満身創痍（まんしんそうい）。僕の心も、何度も押し潰されそうになった。「もはやこれまで」と思ったことも一度や二度ではない。心筋梗塞のときは、救急車にも集中治療室にも厄介になり、僕の死亡記事の予定稿まで用意されかけたと聞く。プロの作詞家になろうと上京して頑張っていたものの、なかなか思うに任せなかったときは、本当に一旦、帰郷した。

その直後に電報で、諦めていた詞がレコード化されるという嬉しい知らせが届いて再び状況と相なったわけだが、あのとき電報が来ていなかったら、僕は作詞家になっていない。妻が突然逝ってしまったときには、虚脱感が激しく、何をやる気力もなくなってしまった。もう二度と歌は作れないだろうと思っていた。

にもかかわらず、僕はこうしていまも詞を書きつづけている。立ち上がれ。そして歩きつづけよ。それが生きることだと、どこからか声が聞こえてくるから。

もしも、目指すべき目標がなかったら、あるいはそれがたやすくクリアできるほど志の低いものであったら、人は挫ける（くじける）ことなどない。つねに上を向いて、前を向いて歩こうとするから、挫折があるのだ。そして、挫折があるから、人は優しくなれる。転んでも転んでも立ち上がる。それが僕の“人生の応援歌”の真髄にある思いだ。

## “援歌”の心

あるとき、僕の元に一通の手紙が届いた。こんな内容だった。

会社の経営に行き詰まり、自殺をしようかと考えたことがあった。そこに流れてきたのが、僕の作った『出世街道』（昭和37、畠山みどり唄、市川昭介作曲）だったという。それを聞くうちに、もう一度、一から出直してみようという気になり、奮起した。そして、みごと会社を復活させることができたのだそうだ。そればかりか、会社を世界的なメーカーと呼ばれるまでに押し上げたのである。

手紙には、僕を「命の恩人だと思って本当に感謝している」と綴られていた。それ以来、毎年、律儀に年賀状と暑中見舞いが届く。そこには決まって朱書きで「命の恩人」と書かれており、「お預かりした命は大事にしております」と認め（したため）られている。



作詞家冥利に尽きるとはこのことだ。僕は嬉しくて、それらの手紙や葉書を全て文箱（ふばこ）にまとめて、大切にしまっている。

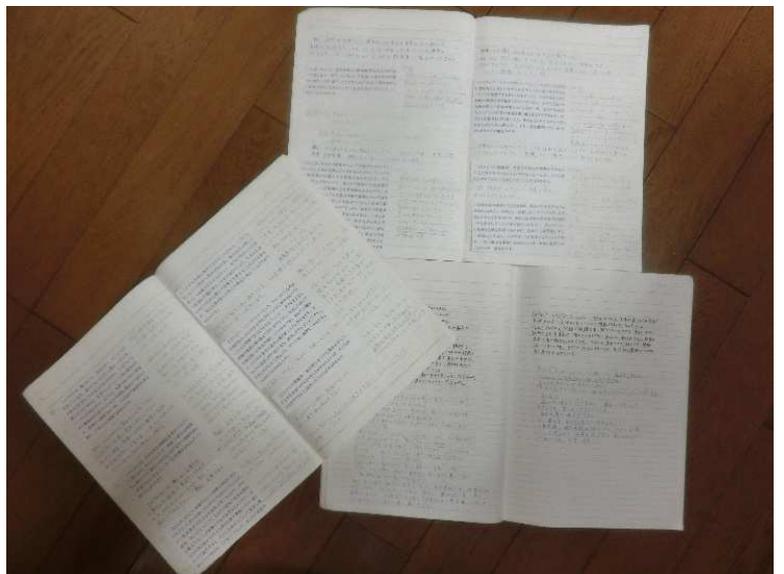
「人は希望と共に若く、勇気と共に輝く」—— 僕の好きな言葉である。



人は誰でも一生のうちに失敗や病気など何回かは予期せぬ出来事に遭遇することがあると思います。私も10歳の時に父が急死、一度目の九大受験の失敗、長女出産後の骨粗鬆症での寝たきり生活、久留米大学勤務時代の教授との折り合いの悪さなどいろいろありました。でも、その時その時にあきらめずに前に進んできたことが「自分の理想とする診療をやりたい」という夢を実現し、開業に繋がったのだと思います。直近では、49歳の時、これでもかと思うほどいろいろなトラブルに見舞われた時です。「明けない夜はない」とか、「夜明け前が一番暗い」という言葉がありますが、本当にこの暗闇から抜け出すことができるのだろうか、と不安に苛まれた時期がありました。薄皮を剥ぐよう一つずつ問題が解決していきましたが、あの1年間は自分の足元を徹底的に見つめなおし、反省した時期でした。その結果、以前よりも人間関係にも恵まれ、何事にも心から感謝するようになりました。人生は振り子のようなもの。自分にとってよい時ばかりが続くことはありません。よい時もあれば悪い時もあるということを実感した時期でもありました。困難に直面しているときは本当につらいもの。でも、このエッセーにあるように挫折を経験することで人は強くなり、優しくなれるのだとしみじみと思います。

こんな小さな診療所ですが、日々様々な出会いがあります。あと10年くらいは仕事を続けるとして、何人の患者様やスタッフ、業者さんとの出会いがあるでしょう。開業以来、お一人お一人の顔を思い浮かべながら年賀状やリコールはがきにメッセージを添えることを続けていますが、毎年たくさんの患者様から年賀状をいただきます。転居された後にお葉書をいただいたり治療終了後にお礼状をいただいたりすることもあり、患者様の人生にほんの少しは関わることができたという安堵感があります。どのお手紙も私にとっては宝物で、院長室に大切に保管しています。

5年ほど前から院内研修で「SMI」というプログラムに取り組んでいます。常勤スタッフには毎日テキストの1節についての感想文を提出してもらい、添削しています。もう4冊目になるでしょうか。最初に比べると皆しっかりした考え方を持つようになってきました。診療の合間に5冊のノートにコメントを書くのは大変です。でも、彼女たちが10年、20年後に何かの機会にノートを読み返して、「若い頃にこんなに自分は努力したのだ」という自信を付けてほしいと思います。





## 今月の美的エッセンス

★ここでは、皆様の美容と健康をサポートするための  
おすすめ美容成分や注目の栄養成分などを紹介していきます。

### ビタミンB2

ビタミンB2は、別名「発育のビタミン」とも呼ばれるビタミンで、成長期の子どもにとっては大事な栄養素です。不足すると成長障害が起こる場合もあります。ビタミンB2は牛乳から発見されたビタミンで、子どもに牛乳を飲ませるのは、カルシウムだけでなくビタミンB2の補給もできるからです。また、タンパク質の合成にもかかわっているため、健康な皮膚や毛根、爪などを再生し維持するのにも必要になります。ビタミンB2が不足すると、肌荒れや口内炎、口角炎の原因になるため、「美容のビタミン」としても不可欠です。

ビタミンB2は、脂質がエネルギーに変わるときに重要な役割を果たしています。ビタミンB2が不足すると、脂質が燃焼しにくくなるため、ダイエットをしたい方は十分摂取するようにしましょう。また、体内で脂肪が酸化されてできる過酸化脂質は動脈硬化の原因にもなりますが、ビタミンB2は過酸化脂質を分解する働きがあります。過酸化脂質ができるのを防ぐ働きのあるビタミンEと一緒に摂るのがオススメです。

先月号、今月号で紹介した食いしばりケアは、BeamOn（ビームオン）という機械で、近赤外線を使ったケアです。一酸化窒素の働きで、血流を良くして、硬くなった筋肉をほぐします。食いしばりが強いことで様々な体調不良を引き起こしているのかも!? 身体の調子が良くないと感じたときは、是非お試しください。



## フロイデ日記

最近、お口の健康について取り上げる番組も多くなりました。虫歯だけでなく、全身の病気にかかわる研究も進んでいるようです。唾液の大切さは、院長や衛生士スタッフから皆さんも良くお聞きでご存知だとは思いますが、唾液がきちんと出るということは、健康維持には不可欠ですが、唾液の中に含まれるパロチンという成分は若返り効果のあるホルモンなのだそうです。

食いしばりの強い方は唾液が出にくくなったり、筋肉が硬くなったりするので、サロンでは近赤外線光を使った食いしばりケアをおススメしています。ご自宅では、お風呂などでしっかり体を温めることがオススメです。お風呂で歯磨きをすると、身体が温められることによって、唾液もたくさん出て、パロチンも全身に巡りやすくなるのだとか。

夏は紫外線の影響で、疲労や老化が進みやすくなります。ガンにかかる人は、湯船に入らずシャワー浴で済ませている人が多いという話もあります。今年の夏は、「お風呂で歯磨き」 お口をほぐして夏バテ知らずの身体作りをしましょう。



### あなたを笑顔にする フロイデ 3つの約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. 7千賢沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!

