

# みのり通信

平成 29 年 5 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

新緑の美しい季節になりました。医院前の白やピンクのハナミズキもとても綺麗です。

3月末にホルモンの勉強のために東京に行きました。会場が高田馬場だったので、近くで禁煙ルームのあるホテルを探し、ようやく見つけたのが巣鴨のホテルでした。巣鴨といえば東京裁判とお年寄りの街というイメージです。何回も泊まることはないだろうと思いき、ホテル付近を歩いてみました。「巣鴨通り商店街」はまさしく昭和の雰囲気でした。赤いパンツも売っていたし、楽々スパッツなど、お年寄り向けの商品を扱うお店が多かったです。お煎餅屋さんが何軒もあり、ガラスのウインドウにいろいろな種類のお煎餅が並べてありました。その上には大きなガラス瓶に入ったお煎餅があり、シャベルですくって詰めてくれました。私が育ったころの駄菓子屋さんを思い出してとても懐かしく、写真を撮らせていただきました。

ところで、ご紹介が遅れましたが、2月から受付スタッフが増えました。4月末で受付と歯科衛生士が退職しましたが、3月末から新卒の衛生士が、4月中旬から受付がもう一人加わりました。業務がスムーズに運ぶまでしばらく時間がかかり、皆様にご迷惑をお掛けすることと思いますが、よろしく願いいたします。

1月から実行している「甘いもの断ち」。3か月が過ぎました。基本的には甘いお菓子を食べませんが、食事会の席でのデザートや患者様からの差し入れは少量いただくことにしています。患者様お手製の見事なプリン。とてもおいしかったです。やはり甘いものはおいしく、幸せな気持ちになりますね。そろそろ2回目の採血をします。何かしらの変化を期待しています。来月、結果をご報告いたします。



↑レトロな雰囲気の商店街



↑昔懐かしお煎餅屋さん



↑患者様の特大手作りプリン

## ご入学 おめでとうございます♪

今年も小・中・高・大と新1年生がたくさん誕生しました。ランドセル姿を見せに来てくれた子ども達。待合室に座っておられた患者様が皆「まあ、可愛い！」と思わず笑顔。夕方には高校生が真新しい制服姿を披露してくれました。浪人していた子どもたちも皆無事に合格して、「サクサク」を手に入れました。

今年は桜の開花は遅かったですが、一斉に満開になり、とても綺麗でした。世界情勢が少々心配ですが、子供たちの未来が輝かしいものであることを祈ります。



# ひまわり先生の爪切り

岡本優心（ゆうこ）著

PHP「生きる」28年2月号より

私の人生を変えた人は、先生です。  
といっても、私の先生ではなく、息子の保育園の先生。  
ポニーテールが凛々しく（りりしく）て、まるで  
ひまわりのような笑顔の、素敵な先生の話をした  
と思います。

その前に、まずは私たち家族の話から……

二十五歳で結婚をし、二十七歳で息子を出産した  
私に、思いもよらない試練がやってきました。

夫が突然、脳こうそくで倒れたのです。働けなくなった夫に  
代わって、私が働くことになりました。

## 仕事と子育てで、一杯いっぱい

家の近くで、設備の整った保育園に息子を預けられたのは  
不幸中の幸いでした。ですが生後半の息子を置いて働きに  
出るのは、身を裂かれる辛さでした。

保育園にいる子どもたちは、みんな一歳以上です。他の子よりも明らかに小さなわが子。毎朝、心を  
鬼にして先生の手にと託して部屋を出ようとしますが、息子は必ず泣き出します。

その泣き声を背に、駅までの道すがら、私自身も何度涙を流したかわかりません。

慣れない仕事は大変でしたが、実家の両親も折を見て手伝いに来てくれたりして、毎日感謝の気持ち  
でいっぱいでした。

それでも、夫の体力はだんだんと落ちていき、息子が一歳を迎える前に亡くなりました。

「私たち、これからどうしたらいいの……」

悲しいかどうかも分からず、只々ぼんやりと力が入らない日々が続きました。

子どもを保育園に預けるといのは、コインロッカーに荷物を預けるようにはいきません。

その日の体調を連絡帳に記入したり、汚れた着替えを持ち帰ったり、お昼寝用の布団カバーを交換し  
たりと、こまごました用事をしなくてはいけないのに、私はそれが抜けてしまう。

仕事も子育ても中途半端な自分に、心底嫌気がさしました。

## 息子の爪を切ってくれていた人

それでも、ひまわり先生はいつも笑顔で「行ってらっしゃい」と送り出してくれました。

こうして、息子はなんとか無事に五歳になったのです。

そして、これは本当に恥ずかしいことなのですが、私はある時、はたと気がついたのです。

「そういえば私、この子の爪を切ったことがない……」

でも、ビスケットを食べている息子の爪を見ると、きちんと切りそろえられています。

「ママ、けい君の爪、切ってなかったね」

そう言うと、息子にはかっと思いました。



「あのね、ひまわり先生が切ってくれるの。あとね、ママが遅くなるときに、ないしょで耳そうじもしてくれた」

私は驚きと感動で、その場を動けませんでした。

奇跡的なことに、ひまわり先生がこの五年間ずっと、息子の担任をしてくださいました。

私は、ひまわり先生がこの間、ただの一度も仕事を休まなかったことを知っています。

私と同年である彼女の力強さに、何度励まされたことでしょうか。

そんなひまわり先生とずっと一緒にいたかったけれど、私たちは引っ越すことになり、息子は退園することに。

お別れ会の日、ひまわり先生は手作りのアルバムをプレゼントしてくださいました。クラスの一人ひとりがちゃんと写っているアルバム。

それを見たら、ひまわり先生がどれほど深い愛情で子どもたちを見守ってくれていたか、すぐに分かりました。

最後のご挨拶に伺った時、園長先生にこう言われました。

「彼女がずっと担任だったのは、偶然じゃないんです。彼女に、どうしても頼まれたんですよ」

ひまわり先生も、幼いころにお父さんを病気で亡くされたことを、私はその日はじめて知りました。

この五年間で一度だけ、私はひまわり先生の前で泣いてしまったことがあります。

お弁当の日に寝過ごしてしまった時です。コンビニで慌ててサンドイッチを買い、息子に持たせたものの、自分のふがいなさに涙が止まらなくなったのです。

その時、ひまわり先生は言いました。

「ちゃんとできなくてもいいじゃないですか。ちょっとずつ、良くなればいいじゃないですか」

息子はだいぶ大きくなりましたが、それでも自分の未熟さに心が折れそうになるときがあります。でもそんな時は、お守りのように思い出すのです。何も言わず息子の爪を切ってくれた、ひまわり先生の笑顔。

今日は「母の日」にちなんだお話を選びました。

最近は政府が「1億総活躍」というスローガンを掲げて、女性も働くことを推奨しています。保育園へも0歳児から入ることができます。私が育った頃は専業主婦がほとんどの時代でした。「ただいま」と家に帰ると、母が手作りのおやつを用意してくれており、その日学校であった出来事を話しながら食べたものでした。料理好きだった母は、市販のお菓子は添加物が多いからと買ってくれず、駄菓子屋さんでお菓子を買う子が羨ましく、ベビースターラーメンが憧れでした。幼少期に、粉をふるい、卵を泡立て、ケーキやクッキーを母と作ったことは今の時代から考えるとなんと贅沢な時間を過ごしたのだろうと思います。クリスマスケーキのバラの花を作るのが難しかったことを懐かしく思い出します。

私は大学病院勤務時代から不規則な生活で、子どもが病気をしても休めず、子育ても母に頼りきりでした。開業してからは更に忙しくなり、子どもはほったらかしに近い状態です。長女が高校生の時に、「こんな親でごめんね。お母さんが小さい頃におばあちゃんからしてもらったようなことを何もしてあげてないね」といったら、「まあいいんじゃない」との返事。その長女も社会人となり、結婚するまでには最低限の料理や作法は教えておかねば、と焦っています。でも、子育ては母親一人が抱え込むものではなく、学校やクラブ、その他たくさんの方にお世話になってよいのだと思います。当院にもたくさんの子供たちが通ってくれていますが、治療のことだけでなく、いろいろお手伝いさせていただきたいと思います。お役に立てることが何かあるかもしれません。お気軽にお声をかけてくださいね。

あなたの  
癒しになりたい♡

# フロイデ

だより

2017年5月号  
五月病注意報  
発令中!

担当：やまぎし



## 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  
おすすめの美容成分や注目の栄養成分などを紹介していきます。

### タンパク質

タンパク質のことを英語では「プロテイン」と言いますが、ギリシャ語の「第一にとるべきもの」や「最も大切なもの」という意味の『プロティウス』という言葉から来ているそうです。

筋肉、内臓、皮膚、血液中の細胞、髪の毛、爪、骨などの構成成分になったり、ホルモンや酵素、免疫物質の原料になっており、私たちの身体をつくる大切な材料です。人体を構成するタンパク質は、約20種類。そのうち、8種類は必須アミノ酸と呼ばれ、体内で合成されないため、食品から摂る必要があります。

アミノ酸は、摂り過ぎた分は脂肪に変わり、肥満を招くこともあります。ところが、減らしすぎると体づくりがうまくいかず、筋肉なども減ってしまいます。筋肉が減ると、基礎代謝が低下してしまうので、痩せにくい体になり、結果的にはダイエットにも逆効果です。実はタンパク質が不足している人が意外と多いとも言われています。

昔は、卵や乳製品はなどのたんぱく質の多い食品は、太る原因になると言われたこともあります。食品に含まれるアミノ酸は、種類も量も様々。いろんな食材をバランスよくとるようにしましょう。

## フロイデ日記

春を飛び越して一気に夏のような陽気ですが、これから特に注意したいのが紫外線。私も自転車通勤だし、これからは外出することも多くなる季節なので、日焼け対策をどうしようかと悩ましいところです。

オゾンホールがますます広がっていて皮膚がんにかかる人が増えているとか、地球温暖化の影響で、いつかはソメイヨシノが咲かなくなってお花見ができなくなるかもしれない、というようなニュースを聞くと、外出できなくなるんじゃないとか、変な心配をしています。

ある雑誌の記事に、『肌老化はその80パーセントが紫外線による光老化が原因である』とありました。活性酸素の増加やホルモンの低下、細胞の糖化など、今では様々なことが肌老化の原因としてメディアでもよく目にするようになりましたが、それらを差し置いて、紫外線が老化原因のNO1だとは知りませんでした。

UV-Aは、コラーゲンやエラスチンを破壊し、UV-Bは、メラニンを増やします。面倒くさいと、つつい、日焼け止めを適当に塗ったり、時には全く塗らなかつたり。ケチって十分に塗っていなかったり。

数年後に後悔しないためにも、きちんとケアをしなければなりませんね。



## お出かけシーズン到来！ 何しようか？

## バーベキューも いいよね♪



### 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. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



5月から8月までは特に紫外線量が増え、強くなる時期です。上にも書きましたが、肌老化を防ぐのはUVケア。レジャーに出かける機会も増えてきますので、しっかりと紫外線対策をしましょう。SPF50でプラセンタ配合のUVプロテクターが白くなくなりました。サンプルお試しをご希望の方はフロイデへ。



〒840-0054 佐賀市水ヶ江五丁目2-8(みのり歯科診療所隣接)

※ご要望により、土・日・祝日のご予約も承ります。

メディカルサロン フロイデ ご予約等はお電話でどうぞ。 ☎ 0952-20-3001