

# みのり通信

平成 29 年 10 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

朝夕めっきり涼しくなり秋の深まりを感じる今日この頃です。9月には台風が日本列島を縦断し、大雨を降らせましたが、佐賀は難を逃れました。この数年、夏場に最高気温が35度以上という天気予報や記録的大雨情報というメールを受けても驚かなくなっていました。海外から害虫やウイルスも入ってくるようになり、自分が育った頃とは世の中が大きく変わってきたことを感じます。けれども四季折々の移り変わりを慈しむ日本人の感性は次の世代にも繋げていきたいものだと思います。秋の夜長を楽しみながら、今年の中秋の名月を家族でゆっくりと愛でたいものです。

さて、今年が開業して15年目になります。医療の進歩に合わせて勉強を重ね、患者様に最善の治療をご提供するよう努力しておりますが、学びの中で得られた有益な情報も診療中には時間に限りがあり、なかなかお伝えする余裕がありません。そこで、学会や講習会で私を指導して下さいる先生方をゲストにお招きして、多くの方々に健康に役立つお話を聞いていただきたいと思い、年に1回健康講座を開催するようになりました。今年では東京で予防医学を実践しておられる御川安仁先生をお招きし、「人はなぜ病気になるのか～病気にならない方法を知りましょう!」という演題でお話いただきます。先生のお話から、きっと皆様により健康に過ごすための知恵や工夫を得られるものと思います。

ところで「AGEs」という言葉をご存知でしょうか? 血液中の余分な糖分と体の中のたんぱく質が結合してできる物質で、これが蓄積すると健康面や美容面で様々な悪影響を与えることが明らかになっています。この6月に採血しないで測ることができる国産の機械が完成しました。7月に私をはじめ、当院スタッフ全員測ってもらったのですが、皆非常に悪い結果でした。AGEsを下げるには食生活に気を遣うだけでは不十分で、運動が必要そうです。私は1月からお菓子断ちをしていたので自信满满で検査を受けたのですが、体はしっかり糖化しているという現実を目の当たりにしてがっかりするとともに、本当に生活習慣を変えなければならないと真剣に思いました。AGEsは年齢とともに蓄積されるので、その人の「生活習慣の成績表」とも言われます。私の結果は5段階評価の「2」くらいでした。もはや50歳を過ぎると自分の健康を過信することはできません。少しずつ生活習慣を見直し始めているところです。この「AGEsリーダー」を今回のセミナーでメーカーが持ってきてくれることになりました。お忙しい時期とは存じますが、ご自身やご家族の生活や健康にお役立ちいただける情報が満載です。どうぞご家族、ご友人、お誘いあわせの上お気軽にお越しくださいませ。



↑  
昨年の健康講座の様子です



**お待たせ致しました!!! 運命の歯ブラシ。お手伝い致します♡ ~第2弾~**

今回は、ピセラのPタイプをご紹介します!!!

この歯ブラシの特徴は...

第1弾でご紹介したBタイプよりも毛先が細く柔らかいところが特徴です♡

歯肉炎・歯周病の方におすすめてです!!!

▶▶▶▶次回はルシェロの歯ブラシを紹介します!



## 『大人のための「いのちの授業」』

～娘を小児がんで亡くした私が伝えたいこと～

『六歳のお嫁さん』

鈴木中人・著 より

「お誕生日プレゼントは、ウエディングドレスにしたい」

景子の誕生日を前にしたある日、淳子が私に言いました。

「どうして？」

「一度でいいから、景子ちゃんのウエディングドレスをみてみたい」

景子の夢は、お嫁さんになることでした。淳子の言葉に、私は全てを察しました。数日後、淳子は、子ども用のドレスショップに行きました。

店内のお客さんは、みんな家族連れです。一人だけでいるのは淳子だけでした。

「みんな家族で嬉しそうにドレスを選んでいる。でもここに景子ちゃんはいない。他の子は、いつか本物のウエディングドレスを着て、純白の花嫁になる。でも景子ちゃんは、あと数か月で天国へ……」

淳子は、ドレスを選びながら、涙がこぼれたそうです。

ついにお誕生日。淳子は大きな箱を景子に渡しました。

「えっ、これなに？」と、景子はドキドキ顔で箱を開けます。

「うわー、お嫁さんのドレスだ！ やったあ！！」

早速、ドレスを着てみます。鏡に映った自分をじっとみつめて言いました。

「私もお嫁さんだね。……でも、髪の毛があつたらもっとかわいいのにね。」

「景子ちゃん、かわいいよ」と、私は笑顔で言いながらも切なくて胸が痛みました。

数週間後、景子のカツラが届きました。一緒に入院していた白血病の子どものカツラが不要となり、景子にアレンジしてプレゼントしてくれたのです。

せっかくだからと、淳子は景子にお化粧をしました。景子は、ほお紅と口紅をつけてもらい神妙にじっとしています。そして、鏡の自分を見て嬉しそうに言いました。

「きれいだね。お父さん、写真をとって！」

私は、景子の花嫁姿を何枚も何枚も撮りました。

「もう景子ちゃんの花嫁姿はみられない」

「どうして景子ちゃんが……」

との思いがこみ上げてきました。涙でカメラのピントが合いません。覚悟のときでした。私は、この写真を景子の遺影にしよう。淳子は、ウエディングドレスで家から出棺しようと決めました。

「殺した……。殺した……」

景子を看取った瞬間、私はそう思いました。病気を見つけられなかった。治せなかった。

最後は薬を使い眠らせました。そんな無力さ、身勝手さが私をそうした気持ちにさせたのだと思います。

病院から出るために車に乗ろうとすると、淳子が言いました。

「景子ちゃんの体が冷たい。風邪をひくといけないから、タオルケット掛けて」

死んだ人間は冷たくなります。風邪なんかひきません。タオルケットをかけると、

「景子、寒くないか。お家、帰ろうね…。お家、帰ろうね……」

淳子はそう言って、景子をずっと抱っこしていました。

ついに、そのときを迎えました。

淳子は、冷たくなった景子にウエディングドレスを着せて、カツラとリボンをつけて、自分が結婚式のときに持ったブーケを持たせてお嫁さんにしました。私は、もう絶対になれない花嫁の父として送り出しました。

六歳のお嫁さん――。

景子の夢は叶いました。



夢を抱くことは、人生の希望や生きる力になります。しかし夢は、ただ願うだけでは叶いません。覚悟と行動してこそ叶うのです—。

私も淳子も信じています。景子ちゃんは、天国で幸せなお嫁さんになってくれていると。

\*\*\*\*\*

私は久留米大学の口腔外科に勤務していたので、ほとんど子供の治療をすることはありませんでしたが、時々小児病棟から往診依頼がありました。多くは白血病の薬の副作用で口内炎ができていて子供たちの往診でした。口の中がただれてご飯を食べることができないのです。消毒することくらいしかできないのですが、何度も通う間には仲良くなった子もいました。

ある日、別の子供の往診に行った時に、詰所で「〇〇君はいかがですか？」と看護師さんに尋ねたところ、「退院されました」と言われたので、緩解期に入ったのかと思いました。続けてその看護師さんが「死亡退院です」と言われて、言葉を失いました。後日、その子のお母さまが口腔外科の外来にあいさつに来られていろいろとお話をしました。大学病院と出張先の聖マリア病院で何人か悲しい別れをしたことを思い出します。

景子ちゃんのお父様はその後、全国で「命の授業」を行い、子供たちに命の大切さを伝えておられます。このお話が「6さいのおよめさん」という絵本になっています。巻末に鈴木さんの言葉があるので、引用させていただきます。すべての方に命の大切さが届くことを祈っています。

## いのちを大切にすることを育むために

ある小学校で、いのちの授業をしました。

景子のことを話したあと、子どもたちに感じたことをインタビューします。一人の男の子にマイクを向けると、緊張したのでしょうか、突然、泣き出してしまったのです。ずっと涙が止まりません。

「とっても感動したんだよね」と、先生が話しかけます。男の子は、「うん」とうなずいて、先生に抱きつきます。感情が豊かな子だと、私は思いました。2週間後、子どもたちの感想文が届きました。ある感想文に先生のメモが添えられています。

「この子は、授業で泣いてしまった子です。6年生ですが、ほとんど漢字を書けません。いつも無口なので何を考えているかと心配していました。この子の気持ちを知って胸が熱くなりました。職員室で話すと、みんなが涙を流しました」。

平仮名ばかりの感想文です。読み終えたとき、私も涙がこぼれました…。

「おやこうこうしようとおもっても ぼくは なんのとりえもありません。かあさんととうさんに いつもめいわくをかけています。なにかないかとかんがえてみたら かあさんととうさんよりも はやくしなないにしました。だから ぼくは がんばっていきいこうとおもいました」。

この子は、たとえ漢字は書けなくても、とても大切なことを心に刻んでくれました。親より早く死なない！生きよう！と。なぜでしょうか。この子を愛してくれた、支えてくれた、お父さん、お母さん、先生、大人がいたからです。

「親より早く死なない」。それは、命を大切に思う思いが一つに凝縮されたものです。

そう実感できるとき、子どもの心には確かな思いが芽吹いています。自分が「愛されている」「支えられている」、家族と「つながっている」、いのちは「かけがえがない」、いのちには「限りがある」。これこそが、「いのち」の実感です。いのちを大切にすることは、この感性を心に育むことではないでしょうか。

「愛されている」「支えられている」「つながっている」「かけがえがない」「限りがある」。そのことを、あなたの思いとともに子どもに語ってあげてください。きっと、子どもは心に感じてくれます。

あなたの  
癒しになりたい♡

# フロイデ だより

2017年10月号  
秋の夜長を  
楽しもう♪

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  
おすすめ美容成分や注目の栄養成分などを紹介していきます。

### 乳酸菌

腸内環境を整えると言えば、「乳酸菌」ですが、そもそも何  
でしょう？

乳酸菌とは、糖を発酵させて乳酸を作る細菌の総称です。自  
然界には多くの種類がありますが、人間の腸に住んでいるもの  
の代表が、ビフィズス菌です。腸内細菌は体に悪影響を与える  
「悪玉菌」と、体に有益な「善玉菌」があり、2つがバランスを保  
つことで良い腸内環境を維持します。後者である乳酸菌は、便  
通改善や便臭緩和だけでなく、アレルギー症状の改善や、免疫  
力を高めてがんを予防する作用にも注目されています。

腸内環境が良くなると、肌荒れや吹き出物などの肌トラブル  
が減り、美肌にもいいとされます。腸内に悪玉菌が多すぎる  
と、腸の中の食べ物が腐敗し、有毒ガスや悪臭物質が発生し、  
肌荒れや老化が進むことになるのです。

腸内の乳酸菌は加齢とともに減っていきます。乳酸菌などの  
善玉菌は、腸の働きを正常にし、血液を浄化し、解毒や美肌の  
材料になる様々なビタミンや酵素を作る働きをしてくれるので、  
腸年齢が若い人は、見た目も若いと言われているのです。  
外見も、体の中も、乳酸菌の力で若さを維持しましょう。



ゆったり のんびり  
芸術鑑賞♪

あなたを笑顔にする  
フロイデ 3 つのお約束

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!!



## フロイデ日記 フロイデ 8周年記念

おかげさまで、フロイデは8周  
年を迎えることができました。



皆様にご支援いただき、8周年を迎えること  
ができたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

今後も美と健康のお手伝いができるように、  
スタッフ一同頑張っていきたいと思っております。皆様の心と体の癒しになるサロンにし  
てまいりますので、今後ともよろしくお願  
い申し上げます。

## 新しいスタッフが増えました!

はじめまして。9月よりフロイデでお仕事をさせていた  
だくことになりました田中友里恵（ゆりえ）と申します。  
私はエステティシャンになって19年になりますが、こ  
んなに長くエステの仕事が続けられるとは、当初は想像も  
しませんでした。

ただ、お客様のお手入れが好きで！ お手入れをさせて  
いただき、お客様がお帰りの際に、笑顔で「ありがとう。  
気持ち良かった〜！」とおっしゃってくださることが嬉し  
くて、また、どんどんキレイになっていかれる姿を拝見す  
る度に、やりがいを感じて…あっという間に19年が経っ  
ておりました。

今後も皆様に美と健康のお手伝いができるように、頑張  
っていきたく思っておりますので、よろしくお願  
い致します。

これからの季節、お肌もちろんですが、唇の乾燥も気  
になりませんか。タムタムプランプエッセンスは、薄皮  
がむけて血が出てしまうような荒れた状態  
でも、プルンとした唇に生まれ変わらせる  
プラセンタ(ウマ)、マキシリップ、シア  
バター配合。就寝中もお使いいただける  
唇用美容液です。その艶感を実感ください。

