

みのり通信

平成 30 年 2 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

1月は氷点下の寒さで雪が降ったかと思うと、日中窓を開けても大丈夫なほどの暖かい日もありました。まだインフルエンザも流行っているので、体調管理には気を付けたいものです。

2月という月には特別な思い出があります。2002年2月2日に開院しました。早いもので15年経ちました。開業した頃、よく「みのり」の由来を聞かれたものです。開業準備をしていたある天気の良い11月のことでした。ふと見上げたら青い空とたわわに実った赤い木の実のコントラストが美しく、「実りの秋」という言葉が浮かびました。今まで学んだことが実って患者様が健康になって下さるように、患者様と実り多い関係を築くことができるように、との願いを込めて「みのり」と名付けました。

開業以来たくさんの勉強会に足を運び、学んできました。でも、社会構造や生活習慣の変化などにより、歯科疾患の病因や治療法に対しても新たな取り組みが必要になってきました。患者様が「みのり」豊かで健康に過ごしていただくことができるよう、白衣を脱ぐまでは勉強を続けていく覚悟です。そして、開業以来続けていることがいくつもあります。一つはその年にご来院いただいたすべての患者様に年賀状を書くことと、リコールはがきにメッセージを添えることです。年賀状は年々枚数が増えて12月はとても忙しく、年末ぎりぎりまで書いていますが、患者様からもたくさん年賀状をいただくことができ、本当に嬉しいです。開業した時に幼稚園生だった子供さんもこの春社会人になります。帰省するたびにお口のケアに来てくれます。お母さんのお腹にいた子も中学生。3世代で通院して下さるご家族もあり、今後も「みのり」多い人間関係を築くことができるよう努力してまいります。もう一つは給与明細にスタッフ一人一人にメッセージを添えることです。1か月頑張ってくれてありがとうという気持ちを込めて書いています。結婚、出産、家族の事情などで、どうしても女性はこの職場に永続的に勤務することは難しいです。私も50代半ばとなり、ジェネレーションギャップを感じるようになりましたが、若いスタッフには仕事を通していろいろなことを学んでもらって、自分の人生を豊かなものにしてほしいと思っています。

今月は開業記念として、ご希望の患者様に「口唇力測定」か「血管年齢測定」を無料で行います。お口がぽかんと開いた口呼吸の人は鼻呼吸の人に比べると様々な疾患の罹患率が高いことが分かっています。血管年齢は動脈硬化の指標にもなります。ぜひ測定してみてください。



↑可愛い患者様です



↑皆さまから頂いた年賀状です

一年間に10万円以上の医療費を支払った場合が対象です。

- 自分自身や生計を一にする家族のために支払った1年間(1/1~12/31)の医療費総額が10万円を超えた場合、確定申告をすれば所得控除(税金の還付)を受けられる制度で翌年2/16~3/15の確定申告時に行います。
- 治療のための費用
 - ・不正咬合の歯列矯正、インプラント治療、むし歯治療、歯周病治療など
 - ・タクシーなど公共交通機関を利用した交通費

医療費控除をご存知ですか?



いのちを力いっぱい輝かせながら生きるということ

兵庫県豊岡市立弘道小学校教諭 西村 徹（宮崎中央新聞 2720号より）

私が教師になって初めて特別支援学級を持たせてもらった時のことです。その学級にA君という子がいて、お母さんが毎日車で送り迎えされていました。

私はA君のお母さんに、「明日の放課後から私がA君を家まで送ります。歩くと体も心も強くなって脳へのいい刺激になると思いますよ」と言って了承していただきました。翌日から、私はA君と一緒に歩いて下校し、その後また学校に戻りました。往復8キロの道のりでした。

A君の家には足の悪いおばあちゃんがいて、A君が帰るとおばあちゃんがいつも奥の居間から「ありがとうございます。足が悪くて玄関まで出ていけずすみません」とおっしゃっていました。

でも翌年には、家のドアを開けるとおばあちゃんが玄関まで出てこられるようになりました。3年経つ頃には玄関の前に出て、立って待たれるようになりました。さらにしばらくすると、おばあちゃんは家から数百メートルも歩いたところまで出迎えてくれるようになりました。

私は驚いてA君のお母さんに電話をしました。「おばあちゃん、かなり歩かれていましたが、大丈夫でしたか？」と。するとA君のお母さんは、「Aが歩いて学校に通う様子を見ながら、おばあちゃんは『あの子があんなに頑張るとる。私も歩かにはあ』」と書いていました」と話してくれました。

A君はうまく話せないのおばあちゃんに「歩こう」と言うことはできません。でも、自分ができる最大限のことを精いっぱいやることでそれを伝えたのです。そしておばあちゃんも、A君の頑張りに応えて自分のいのちを輝かされました。

A君のいのちも一つ、おばあちゃんのいのちも一つ。それぞれのいのちが輝きを通してつながっていく。「これこそが、一つのいのちを力いっぱい輝かせるということなんだな」と思いました。

残念なことに、それからしばらくおばあちゃんは交通事故で亡くなりました。でもおばあちゃんの姿は、今も私の心の熱いところにあります。

今から3年前、今度は「A君のお母さんが亡くなられた」と家内から電話が掛かってきました。

A君はいつもお母さんと一緒でした。わが家にもよく遊びに来ていました。そんな「二人で一人」の関係のお母さんが若くして亡くなってしまったのです。私は悲しみをこらえきれず、ひとり運動場に出て声を上げて泣きました。その時1人の子が近づいてきました。集団の中でうまく活動できず、教室に入りにくい子でした。その子は私をツンツンし、「先生、どうしたん？」と言いました。「先生の大事な人が亡くなったんや」と答えると「そうなん…」と言ってどこかへ行ってしまいました。しばらくするとその子がまたやって来て、「これあげる」と言って折り紙をくれました。その子なりの励ましでした。とてもうれしかったです。

私は毎朝校門に立ち、子どもたちにあいさつをするのが日課です。ある日のこと、子供たちが登校してくる後ろから、少し距離を空けて歩いてくるおばあちゃんがありました。

その方はB君のおばあちゃんでした。「子供らの交通事故が心配で付いてきました」とおっしゃいました。でも子供たちがうるさがるので少し離れて歩いておられたのです。花柄の腕カバーをされ、黄色い交通旗を持って歩いておられました。

ある日の夕方、B君のお父さんから電話がかかってきました。「母が交通事故に遭いました。今から緊急手術です」

しばらくしてまた連絡が入りました。「母が亡くなりました」と…。

「あれだけ子供の交通安全を願っていたおばあちゃんが交通事故で亡くなるなんて…。全身から力が抜けていくような感じがしました。

お葬式も終わり、また子供たちが登校してきました。すると後ろから付いてくる人影が見えました。B君のお父さんでした。しかもおばあちゃんが身につけていたあの花柄の腕力バーを付け、黄色い交通旗を持っておられました。

「どうされたんですか？」と私が尋ねると「どうしても母が『行ってこい』と言うものですから…」とおっしゃいました。

その登校班にはとても元気な6年生の子どもがいて、おばあちゃんによく文句を言っていました。その子はその後こんな作文を書きました。

「僕は『ありがとう』を言いそびれた人がいます。それはB君のおばあちゃんです。…僕は卒業したらB君のおばあちゃんに『ありがとう』と言おうと思っていました。だけどB君のおばあちゃんは僕が『ありがとう』を言う前に死んでしまいました。僕は後で、もっと早く言うべきだったと思いました。僕はこういうことがないように、なるべく早く『ありがとう』を言うようにしています」

これらのことを通して私は、恩師である東井義雄先生がよくおっしゃっていた「いのちの一つ」の意味、そして「生かされているいのち、限りあるいのちを力いっぱい輝かせることで、いのちが価値あるものになっていく」という言葉の意味を深く感じることができました。

私たちはさほど大きな変化のない日常を過ごしています。でも、日々たくさんの方と関りを持っています。家庭だけでなく、子供たちは学校での友人や先生、大人であれば職場の人間関係、私はこの診療室での患者様との関係などなど。いのちを力いっぱい輝かせることがほかの人にも伝わり、別の形で連鎖と続いていくという、この西村先生の講演内容に心打たれました。ともすれば目の前のことばかりにとらわれ、自分のことで一杯になってしまう日々を反省しました。

私の母は終戦後に満州から引き揚げてきた時にとってもお世話になった先生のことをよく話してくれました。父が若くして急死した時にも「子供たちのために頑張りなさい」という手紙をくださったそうです。母は先生が生きていらっしゃる間にお礼を言いたかったと今でも後悔しています。私も高校1年の時の担任の先生に一度お目にかかりたいと思いながら、数年前に同級生から「認知症が進んでいるから、誰かと会ってももう分からないと思うよ」と言われて、もっと早く訪ねておけばよかったと心残りです。生きていく中でささやかな出会いの中で、ありがたいと思えることがたくさんあることに気づくこの頃ですが、心の中で思うばかりでなく、口に出して伝えていきたいと思います。



健康お役立ち情報

♡ 2月 ♡



今月はタンパク質摂取についてご説明します。3大栄養素とは炭水化物、タンパク質、脂質です。中でもタンパク質は骨や筋肉の合成に必要な大切な栄養素です。12月に受講した「分子栄養学実践講座第9期」の資料を引用します。

消化液		唾液 (pH6.6-6.8)	胃液 (pH1.5-2.5)	膵液(pH8.5)	小腸粘膜
主な消化酵素		アミラーゼ (ブチリン)	ペプシン	アミラーゼ ペプターゼ 膵リパーゼ トリアシン	ジペプチターゼ、マルターゼ、グルコミラーゼ スクラーゼ、ラクターゼ、ペプチターゼ アミノペプターゼ
栄養素	糖質	α-アミラーゼ デンプン → デキストリン マルトース	膵アミラーゼ マルトース	マルターゼ	マルターゼ スクラーゼ ラクターゼ グルコース フルクトース ガラクトース
	タンパク質		ペプシン ポリペプチド (ペプトン)	トリアシン ペプチターゼ ペプチド	ジペプチターゼ アミノ酸
	脂質			膵リパーゼ 胆汁 乳化作用、消化酵素はない	グリセリン 脂肪酸

消化できないたんぱく質には注意

グルテン(小麦)、カゼイン(乳製品)、未発酵の大豆たんぱく質は消化不良を起こしやすく、腸にとって負担となりますが、これら以外のたんぱく質であっても、個人の消化能力以上に入ってきてしまうと腸内を荒らす原因(悪玉菌の餌)にもなります。たんぱく質は体にとって大切な栄養素ですが、「消化・吸収」できなければ意味がありませんので、個々の胃腸の状態に応じて、たんぱく質の種類と量を調整してください。適宜、消化酵素サプリも併せて摂ってもらうことに加えて、以下の食事方法を参考にしてください。

胃腸に負担をかけにくいたんぱく質摂取の方法]

- できるだけアミノ酸で摂る(和風だし、骨付き肉のスープ、魚介ブイヤベースなど)
- ステーキなどの塊肉ではなく、ミンチ状のハンバーグやそぼろ料理、肉をペースト状にした料理(フードプロセッサーなどを活用)など
- 煮こごり(肉や魚の骨や皮から溶け出したコラーゲンも摂れる)
- 肉を塩麹やパン・キウイなどの搾り汁、すりおろし玉ねぎに付け込んでおく
- 胃酸が薄まるため、**食事中は大量の水分を摂らない**(食事中以外では水分はこまめに)
- 胃酸が出やすくなるように**レモン水や梅干しを食前に食べる**
- よく噛んで食べる、一口最低30回!例えば一口ずつお箸をおいてゆっくり時間をかけて食べる

食欲がなく、たんぱく質や固形物を食べるのに困難な人は鶏ガラを買ってきて大きな鍋でスープを作りましょう。おやつにお菓子を食すると、急激な血糖値の上昇を招きますが、このスープはアミノ酸の形で栄養を摂ることができます。専門医の先生によると骨も強くなるし、子どもの身長も伸びる、女性は肌がつやつやになるなど、安くて効果が実感できるようです。市販のものを使う時はお鍋の出汁コーナーにあるスープの場合、化学調味料や添加物が入っているため、注意しましょう。原材料が国産鶏・香味野菜・塩のみを選びましょう。

