

みずえだに新聞

Vol. 4
2013年10月
秋号



お誕生会

院長のささやき職業病

思い起こせばだいたい一年位前からでしょうか、どうも左手の中指の動きが悪くなり、さらには痛みも感じるようになっていました。やはり我々のこの仕事というのには常に酷使しており、何かしら不調が出てきたりします。整形外科に行きましたところ、『腱鞘炎』の診断を下されました。「またかあ」

自分でもそうだろうとは思っていたのですが・・・。実は数年前にも同じように別の指でも腱鞘炎になった経験があり、その時は1、2回ステロイドの注射をしたら完全によくなくなりました。「今回も同じように注射かあ」ため息が出ました。なぜならこれが痛いんです

と。ところが今回はこれでも治りませんでした。放っておくこと二か月、なかなか痛みは引かず、今回は思い切ってオペの決断をしました。後遺症などの事を考えるとオペに踏み切ることはためらっていたのですが、今回ばかりは諦めました。いざ、オペ当日。2、30分で終わると言われていたので、処置室みたいなところですぐ終わるのだからくらいに思っていました。ところがどっこい、術衣に着替えさせられ、ちゃんとしたオペ室に連れて行かれるではありませんか。実はこう見えて私、「やっせんぼ」なんです。一気に血の気が引くのが自分でもわかりました。麻酔の針がチクツ、普段の患者さんの気持ちがよくくわ



術後の傷跡です

りました。30分後、無事オペ終了。職業病とは言え、やっぱり健康が一番ですね。改めてそう思う今回の手術でした。今では完全に症状は無くなり、心配していた後遺症もまったくありませんでした。



6月生の誕生会という事で、みんなでお食事に行きました。天文館の「夜光杯」ってところです。イタリアンでしたがとっても美味しかったです。みなさんも是非行ってみて下さいね。

告知板

★10月の診療変更のお知らせ

土曜日は5日・19日を午後までの診療と致します。

また12日(土)は学会参加のため休診と致します。

☆今年も当院駐車場のイルミネーションの飾り付けをしたいと思っております。10〜11月くらいにはと思っております。ご期待下さい。

★12月21日(土)に年末恒例の餅つき大会を開催致します。

実家のもち米も順調に育つていきます。こちらもお楽しみに!



BLS研修会参加

去る8月10日(土)、歯科医師会主催のBLS研修会がありました。みずえだに歯科もスタッフ全員で参加し。医療に携わる者として緊急時には最低限の救命活動が出来るよう講習を受けてきました。

BLSとは一次救命処置のことで、心臓マッサージの仕方やAEDの使い方などを勉強してきました。このような事は日頃からしっかり訓練しておかないと実際の時に動けませんからね。



最新医療情報

「噛んで認知症予防」

ご存知の方も多いと思いますが、認知症の一種にアルツハイマー病があります。アルツハイマー病は日本の認知症の約4割を占めていて、その原因には、遺伝、環境、栄養など様々な要素が関与していると言われていますが、詳しいことはまだ不明で特効薬や予防法はありません。

アルツハイマー病の患者さんは数々の調査から、同年代の健康な人に比べて歯が極端に悪く、そのうえ多くの歯をなくしており、歯がないのにほとんどの人が入れ歯を入れていない、すなわち十分に噛むことができないという大きな特徴を持っていることが、最近になって分かってきました。

ひとつになつていっているのです。

歯がなくなると、通常の老化に加え脳の病的老化を進行させる可能性が極めて高いと考えられています。またアルツハイマー病だけにとどまらず、「噛む」ことによつて、脳の血流が活性化し、集中力が増加し、精神を安定させ、記憶力を向上させることも分かっています。

つまり、よく噛めないとそのれだけで、集中力、記憶力が低下し、アルツハイマー病になりやすくなる可能性があるのです。認知症にならないためにもしっかりと噛めるようにしておきましょう。



今月の名言

16歳で美しいのは自慢にはならない。

でも60歳で美しくければ、それは魂の美しさだ

—女権擁護者
マリー・ストープス

幸恵先生の

『歯のはなし』

「まごはやさしい」



一昔前に比べると、下の前歯の生え換わりの時期に、歯並びの相談に来られる子供さんが増えています。下の前歯は、永久歯が乳歯の根を吸収しながら後ろから生えてくるのが普通です。ところが、この生え換わりがうまくいかず、二枚歯になってしまうのです。これは顎が小さく、永久歯の生えてくるスペースが足りないことによるものですが、最近では食事を噛む回数が少なくなり、顎を鍛える機会が減っていることが原因と言われています。「まごはやさしい」はよく噛む食品をまとめたもの。豆、ゴマ、わかめなどの海藻、野菜、魚、シイタケなどのキノコ類、イモ類を上手に食事に取り入れてみてください。これからの季節、炊き込みご飯などが良いでしょうか？

湯布院を旅して

癒しを求めて久しぶりに湯布院に旅行に行つて来ました。やっぱり温泉最高！街並みを散歩しているととても懐かしい風景に出会いました。「湯布院昭和館」。昭和のレトロなものがいっぱいありました。中でも歯磨き粉の懐かし看板・昔の病院の診察室の風景はよかったです。



編集後記



今年の一月に創刊致しました『みずえだに新聞』ですが、今回第4号の発行となりました。当初の予定では年4回の発行を見込んでおりましたが、今年最後の発行というわけです。しかしこの時期に今年を締め括るのも何ですので、出来れば、増刊号としまして十二月にはもう一度発行出来ればと思っております。乞うご期待……！