

みずえだに新聞

Vol. 21
2017年10月
秋号

院長のささやき

西郷隆盛

2018年大河ドラマの主人公、「西郷隆盛」。郷土を代表する偉人の一人です。皆から慕われた西郷さんは私の尊敬する人物の一人でもあります。

今回、大河の主人公という事で色々西郷さんの事を調べたり、関連書籍を読んだりして、改めて「西郷隆盛」という人物を見つめてみようと思いました。

いよいよドラマの撮影も始まったように、鹿児島は来年の大河に向けて観光アピールなども含めて大きな期待を持つて歩み始めているようです。

個人的には鹿児島はどうも観光アピールが下手なように感じています。鹿児島はそのシンボルである桜島をはじめ、世界遺産や温泉などたくさん魅力を持ち合わせているにもかかわらず、他の地域に遅れをとっているように感じています。ここは一つ西郷ブームに乗っかって是非鹿児島をアピールして

行って頂ければと思っております。

さて大河ドラマの方ですが、来年

一月七日よりスタートのようです。

すでに八月下旬から、ドラマの舞台、

鹿児島でのロケもスタートし、先だ

つては知覧の武家屋敷での撮影が報

道陣に公開されたようです。

原作・林真理子、脚本・中園ミホ

がタッグを組み、女性の視点で西郷

隆盛の人生に切り込む話題作。波乱

万丈に生きながら、女性からも男性

からもめつぼうモテたという彼の人

間味あふれる魅力が描き出されてい

くようです。今から本当に楽しみです

すね。



『話し言葉で読める』

西郷南洲翁遺訓

長尾 剛著



今号は、読書の秋にちなんでまたスタッフも含めて読書感想文を掲載しますが、私はこの「西郷隆盛」を知るために何冊か関連本を読んでみました。その中の何冊かを紹介したいと思います。

本書は、西郷から口伝されたものを書き起こした「西郷南洲翁遺訓」を口語訳したものです。今現在、もし西郷が生きていたら迷わず師事したい、そう感じる一冊でした。

内容的には上に立つ者の心構え、政治とカネの問題、人生の道しるべ、日々の暮らしの心得といった群に分けられた構成で、ビジネス論・リーダー論に留まらず、人の生き方を

綴ったものです。西郷のような無欲、公正な生き方をするのは難しい事です。が、心に留めているか否かは、これからの人生を変えることに繋がるかも知れません。西郷の言葉から座右の銘を探すのも面白い読み方、本との向き合い方だと思います。

『西郷隆盛 十の訓え』

西郷 隆文著



本書は西郷隆盛の曾孫にあたる西郷隆文さんにより書かれたものです。

西郷家に語り継がれている言葉や逸話などから、考え方、行動、判断基準など、十の「訓え」に集約されています。その他、西郷家秘蔵の写真や文書、また家系図なども公開されています。

あの有名な言葉「敬天愛人」こそがやはり西郷さんの本質のようです。

歯科衛生士 **松田 梨菜**

『大泉エッセイ』

大泉 洋著



私は『水曜どうでしょう』というテレビ番組に20代の前半からどっぷりとハマり、そこで大泉洋さんの事がじわじわと好きになりました。この本の存在は知らなかったのですが、本屋で見つけた瞬間、迷わず今年はこれを読もうと思い手に取りました。大泉洋さんが24歳から40歳までの16年間の事が詰め込まれているため、私的には分厚い本でしたが内容が『水曜どうでしょう』の裏側の話だったりして、スラスラと読めました。おじいさんの話などもちよこちよ出て来るのですが、思わず声を出して吹き出すぐらい面白かったです。大泉洋さんの行動に愛情が感じられたり、人間性とか

喜怒哀楽が表れた本だったと思います。ちなみにこの本のイラストは『あだち充』さんが描いたそうです。

歯科衛生士 **西野 佳奈**

『そのままでいい』

田口 久人著



私がこの本を選んだ理由は、言葉の力を信じるという著者がSNSの一つである、Instagramで一日一篇、言葉や詩を更新し20万人以上の方にフォローされているというホップと「ありのままの自分を認めよう、そこからすべてが始まる」という二行の言葉が気に入り選びました。一七六の言葉の中でいいなと思った言葉があるので紹介したいと思います。

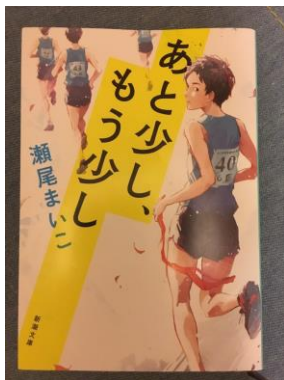
「失敗した分だけ成長できる。傷ついた分だけ強くなれる。笑った分だけ幸せになれる。行動すればするほど自分のためになる。」がたくさんある中で特に心に響きました。

人生、仕事、恋・愛、家族などでの不安や悩みのアドバイスや、いつの間にか忘れていた感謝や有難みを思い返せる言葉がたくさん書いてあります。多くの言葉で励まされたり、不安や悩みがある時、言葉たちがそっと背中を押してくれる本なので是非読んでみて下さい☆

歯科助手 **郷原 理子**

『あと少し、もう少し』

瀬尾 まい(著)



駅伝にかける6人の中学生が事情や葛藤を胸にタスキを繋ぐストーリーです。走る事に対して、お互いに対して、同じ場面をそれぞれの視点で描かれているのが面白いと思いました。またタスキを渡し、受け取る時に交わされる一言に感動しました。是非皆さんも手に取ってみて下さい。

読書に関する雑学!

世界で一番本を読んでいる国ってどこだと思いますか？ 正解は「アイスランド」です。北ヨーロッパにある国でグリーンランドの東に位置しています。では何故アイスランドの人たちはたくさん読書をするのか？

アイスランドはとても寒い国で、特に冬の時期はとてもじゃないけど外になんか出てられないほど気温が低くなります。そのために家にこもってなければならぬ時間が長くなり、その時間を利用して読書をするのだそうです。しかもアイスランド人の十人に一人は生涯で一回以上、自分で書いた本を出版するんだそうですよ。

歯科衛生士 池増 奈津美

『あなたの人生を
誰かと比べなくていい』

五木 寛之著



この題名のように生きて行ければいいなと思います。人はひとりでは生きていけないのですが、生まれる時も人生最後の時も一人なのです。思い通りにならない事や悲しい事があると、他の人の事が羨ましくなったりもしますが、家族や友人にも恵まれ、今の私は案外幸せなのかもしれません。

「幸せ」は人の心の中にある。「幸せ」は本人しかわからない事。誰かを幸せに出来るかわからないけれど、私が元気で幸せだと思つて生きていく事が、周りの人たちの幸せにもつながる気がします。そんな事を思わせてくれた本でした。

受付・事務 今掛 真菜

『大事なことほど
小声でささやく』

森沢 明夫著



たまには小説を読んでみたいなと思ひ本屋さんのオススメ本に並んでいたこの本を見つけました。

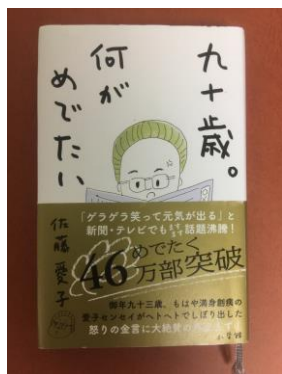
この本はゴンママという人がスナックを経営していて、同じスナックに通う仲間達がそこでそれぞれの人物の人生においての悩みの相談相手をしたり、苦しみや悲しみに合わせたカクテルを作つてあげたりして、オカマで個性的なキャラクターの中にも自然体口になされる心に響く台詞に悩める人達が励まされていく物語です。しかし、ゴンママ自身も一人になれば孤独感を感じてしまう時がある

ようで、人に明るく振る舞うだけでなく寂しさも経験しているからこそ人情深く人柄の良さを感じられる小説として読めました。また、誰にとっても仲間の存在というのはとても大切な居場所であると思いました。それから、花言葉ならぬカクテル言葉があるというのは初めて知りました。私がゴンママに話を聞いてもらえたとしたらどんなカクテルを作ってくれるのが気になるところです。

受付・事務 麻井 湖紀

『九十歳。何がめでたい』

佐藤 愛子著



今回、私が選んだのは「九十歳。何がめでたい」と言う本です。

店頭に置かれ、総合第1位、今年最も

読まれている本という、キャッチコピーと何ともストレートなタイトルなんだという単純な理由からこの本を手に取りました。

著者の佐藤愛子さんはなんと92歳だそうです。読む前は、90歳になつて祝われても嬉しくない等の内容かと思いましたが、本の中には、全部で29項目のお話がありました。

この現代社会に対してズバズバと斬っていく毒舌っぷりから、心温まるお話、ユーモアのあるお話まであつてとても面白かったです。とくに、懐かしいいたずら電話の章では無言のいたずら電話に対し、警察まで行つて番号をつきとめ、無言の電話をやりかえす場面は、笑いました。

グチャグチャ飯という章は、子犬のハナちゃんのお話が描かれています。最後は、うるつとくるようなお話ですが、ここに書くときりがないので、ここで止めておきます(笑) このパワフル溢れる本に元気を貰いました。オススメの本なので、是非、読まれてください。



新人スタッフの紹介

歯科衛生士

かわの
川野
まよ
眞代



9月よりみずえだに歯科に勤務し始めました歯科衛生士の川野と申します。まだまだ慣れない事ばかりですが、患者様のお口の健康を守るために頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



最新医療情報

★睡眠を改善するための10か条★

健康な毎日を送るために推奨されている睡眠時間は、一般的に6時間以上8時間未満だ。それよりも睡眠時間が短いと、心臓病や脳卒中を発症するリスクが高まるとされている。メタボリックシンドロームの人では、そのリスクが2倍以上高まることが明らかになった。

☆メタボの人が睡眠不足だと死亡リスクが2倍に
☆睡眠不足が続くと糖尿病リスクが高まる



《睡眠を改善するための10か条》

1. 毎日、朝食をとる：体が目覚めるため、一日のスタートをスムーズにするだけでなく、体内時計のリズムも整えられる。
2. ウォーキングなどの運動をする：適度な運動をする習慣は、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけ、良い睡眠につながる。
3. 起きた時に朝日を浴びる：体内時計をきちんと調整する事が、夜眠くなる時間を一定にする。
4. 寝床に入る時間を一定にする：寝付きの良さを一定にするために大切。
5. 寝る前にアルコールを飲まない：寝酒は寝付きを良くすることもあるが、その後の睡眠を不安定にし、中途覚醒しやすくなるので注意が必要。
6. カフェインにも注意：寝る前の3～4時間はカフェインを含む飲料などは控えた方が良い。
7. 眠りやすい環境づくり：寝付きの良し悪しや睡眠の質は、温度や湿度に大きく影響されやすい。また寝室の照明にも注意が必要。
8. 夜間に眠れない場合は昼寝をする：昼寝は30分以内にとどめ、長く寝すぎないように注意が必要。
9. 不眠の人はうつ病に注意：睡眠による休養感は、心の健康にも重要。
10. 眠りについての悩みを医師や保健師に相談する：体に異常が起きていて眠れない場合には、背後に睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚、周期性四肢運動障害などの病気が隠れている場合がある。

何でも瓦版

学会参加IN佐賀

九月三日、佐賀県歯科医師会館において、「九州口腔衛生学会」が開催されました。頑張つて参加して来ました。

口腔衛生学会とは、口腔衛生学の進歩と発展を図り、国民の健康と福祉の増進に寄与することを目的とした学会ですが、学会に参加し見聞を広げて来ました。当院では開業当初よりそのような努めて来ましたが、改めて色々な人たちの話を聞いて、治療よりも予防がいかに重要かという事を再確認できました。



認知症研修会参加



去る、九月十日、歯科医師会主催の「認知症セミナー」があり、スタッフそろって勉強して来ました。

今や認知症は決して他人事ではなく非常に身近に存在する病気の一つです。自分自身が介護しなければならぬ立場になる事もあるでしょうし、歯科治療においても認知症の方の治療に携わる事も少なくありません。従ってしっかりとした知識を持つて適切な対応、処置ができるようにしておかなければなりません。

今回は厚生労働省からの通達に基づいた基本的な知識を身に付けて来ました。大いに今後の診療に役立てていきたいと思っています。

稲刈り・餅つき大会

今年も実家根占のお米は大豊作でした。

台風5号、18号が相次いで南大隅を直撃し、その影響も大きかったようですが何とか被害は最小限に収まり、例年通りの収穫が出来たようです。

感謝、感謝！

そこで今年も恒例の「みずえだに歯科 餅つき大会」を12月16日(土)の午後から開催する予定です。皆さん、こぞで参加して下さいね。また12月になりましたら詳細をお知らせしたいと思っています。

衛生士「松田」産休へ

開業当初から一緒に頑張ってくれている歯科衛生士の松田(旧姓五反分)梨菜が、お気付きの方もいらつしやるかも知れませんが、今妊娠八か月目に入ったところで、お腹の方もだいぶ目立ってきました。という事でもうちょっとしたら産休に入りま〜す。

「約一年位は皆様ともお別れですが、

無事出産した暁には、また戻ってきて皆様のお口のケアのために尽力したいと思っていますので、しばらくの間ご迷惑をお掛けしますが、待つてくさいね★

カレンダー作成中!



結構、好評を頂いている?みずえだに歯科のカレンダーですが、今年も現在作成中です。

もうこんな時期になって来たんですね。出来上がり次第、皆様の手元にお届けできるかと思ひます。

なるべく多くの方々にお渡しできればと思つてはおりますが、何分数量に限りがございますのでその辺はご了承願ひます。

それではお楽しみに〜(^^)

幸恵先生の 歯のはなし



天候不順だった夏が終わり、ずいぶん秋めいてきて、果物が美味しい季節になってきました。果物の中では、桃、ブドウ、梨が特に大好きですが、これからは梨が楽しみです。ところで、酸味の強い果物は歯にはあまり良くないのですが、歯に良いと言われている果物もあります。その一つがブドウです。虫歯菌の増殖抑制、アンチエイジングなどの生理活性を持つ機能性成分として近年注目されている「オレアノール酸」。「オレアノール酸」は、ブドウの実についているブルームと呼ばれる白い粉状の物質に多く含まれていることで知られています。ブドウは、病原菌から実を守るために実の回りにブルームを作り出しています。つまり、オレアノール酸は病原菌に感染するのを予防する作用があるのです。人間においてもこの作用は有効で、むし歯菌の増殖を抑える働きがあることがわかっています。その他、抗ガン作用、抗炎症作用、メタボリックシンドローム

を予防および改善する物質が含まれていることも報告されているそうです。このオレアノールは柿の葉にも含まれているそうですので、柿の葉茶もむし歯予防効果がありそうです。たくさん食べたり、飲んだりするだけでむし歯を予防できるわけではないのでご注意ください。ところで皆さんは苦手な食べ物がありますか？子供たちには好き嫌いな食べ物でも食べてねと言いますが、来院する子供たちに嫌いな食べ物を聞くとブロッコリーを挙げる子供が沢山います。私が子供の頃は嫌いな食べ物と言えばピーマンや人参が定番でした。今の子供たちの嫌いな野菜一位はトマト、二位が人参、三位ブロッコリーと続くようです。好きな野菜の一位は何と人参だそうです。時代が変われば味覚も変わるのか。それとも野菜の味が変わっているのでしょうか？どちらにしても、給食では苦手な食材もみんな残さず食べるようです。大人も子供も、テレビを消して楽しくお話ししながらよく噛んで食べることを心掛けましょう。

副院長 水枝谷 幸恵

『いい人生は、
最期の5年で決まる』

桐野 興夫著



人生も折り返しを過ぎて、将来という言葉は老後を意味するようになってきました。自分の生き方を振り返り、これでいいのかと思うことが多くなりこの本を手に取りました。がん哲学外来を創始した著者が患者さんと出会う中で得た生き方のヒントが記されています。生きる価値は「なぜ」ではなく「いかにして」の中に輝きがあること、変えられないことはいくら悩んでも仕方がない、変えられることに全力を尽くし、変えられないことは受け入れる。そして自分の役割を果たすことこそが品性だと綴られています。

がん患者さんやその家族の在り方が書かれています。そうでもない方も考え方を少し変えるためのヒントがたくさんあると思います。一度だけなく、何度か読み返すたびにまだまだ自分ではだめだなあと、考え方や心構えを反省してしまいます。心や身体が少し疲れている方にはお勧めの本です。

休診のお知らせ

11月4日(土) は学会参加のため
休診と致します。

また2日(木)も午前11時までの診療と致します。

編集後記

年に一度の読書感想文特集という事で、スタッフ一同十人十色、色々な本を読んで紹介してくれました。興味を持たれた本がありましたら是非読んでみて下さい。

さて「みずえだに新聞」も年内の発行はこれが最後となりました。時の経つのは早いものです。今年もラストスパート、頑張りましょう！