

みずえだに新聞

Vol. 45

2023 年 10 月

秋号



院長のささやき

〇〇の秋

今年の夏はホントに暑かったですね。そして長かったですよね。ここに来てやっと朝晩は若干涼しさを感じられるようになってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋分の日を境に日も短くなってきましたよね。毎朝五時には運動に出ますが、最近電灯なしでちよつと危なくなつて参りました。

さて「秋号」は毎年、読書の秋という事で、スタッフの皆さんにも各自、本を読んで貰い、その読書感想文を掲載していたのですが、今年は少し趣向を変えて、それぞれ「〇〇の秋」と題しまして、思い思いのネタを書いて貰いました。みんな、どのような「秋」の過ごし方をしたのかどうぞご期待ください。

私の場合、「断捨離の秋」という事でまだ始まったかどうかかわからない秋のひと時を過ごしてみました。



先月の連休の折、せっかくの連休だったのですが、いまだにコロナやインフルエンザなどの感染もなかなか沈静しないため、特にどこかへ出かけることもなかったもので、思い切つて本の整理をしようと思ひ立つたのです。本は趣味で読む本から専門書また雑誌など、あらゆるジャンルの本が所狭しと並んでいます。そんな中、今回は学生時代に買った古い専門書を処分しよ

うと決心しました。もう買ってから何十年もなる本がほとんどです。実際の所、医学は常に進歩していますので、もうほとんど使う事はないのです。しかし今までなかなか捨てられなかった訳があります。

貧乏学生だった私たちには本当に高価だったのです。一冊数千円のものもあれば、数万円のものも何冊もありました。その本を買うためにあぐせくアルバイトをして、やっと買ったというような状況でした。だからなかなか捨てられなかったのです。これまで何回も引越しをしましたが、その度に重い本を束ねて運んできました。これらの本がなければ今の私はないと言っても過言ではありません。還暦を迎え、新たな人生の始まりを迎えるにあたり、今回は決心しました。さすがに後ろ髪を引かれるような想いもありましたがもう悔いはありませんでした。これから常に先を見つめ、また歯科に関する新たな知識もどんどん取り込んで行こうと思います。今の時代、インターネットもありますし、さほど苦労はないでしょう。本当に今まで有難う。

最後に例年掲載しておりました、読書感想文も書いてみたいと思います。今回手にした本は『読むだけで人間力が高まる百話』というものです。アマゾンの人気ランキングの上位に有ったので読んでみましたが、結構ためになる話を書いてありました。自分の事、相手との関わり合いの事、家族の事、社会の一員としての事など、色んな立場での自分のあるべき姿が記されています。少しでもこの本の中に書かれていることを取り入れて、人間力がアップ出来ればと思います。

実は先日、春まで当院のスタッフだった歯科衛生士さんの結婚式がありました。そのなかで挨拶をしたのですが、新郎新婦に向けて打って付けの文があつたので、しっかり引用させて頂きました。是非手に取って読んでみて下さい。



それぞれの「〇〇の秋」

例年の「読書の秋」にちなんでの読書感想文から衣替えして、今回は各々「〇〇の秋」と題して色んな話題を提供したいと思います。

歯科衛生士 池増奈津美 いけますな つみ

『食欲の秋 さつまいも』

さつまいもと言うよりも子供の頃から慣れ親しんだ「から芋」のほうが何故かしっくりきます。私は4人兄弟なんですが、子供の頃夏休みになると1人ずつノルマがあって、大きな芋虫にびっくりしながらから芋畑の草取りをするものでした。そして数年前からまたから芋の苗を植え始めました。今年も4月に植えた「から芋」を収穫しました。子供の頃は大きな芋のはいった「から芋」ご飯でしたが、ちよつとおしゃれにさいの目切りにしてから芋ご飯を炊いてみました。それと鹿児島島の郷土料理



のガネやデザートにスイートポテトを作ってみました。まさに「から芋」づくしです。ほかに収穫した「から芋」は年末の餅つきの締めに必要な粉をたつぷりまとった「から芋」餅を作るのに使います。秋の味覚を楽しむ食欲の秋ですが健康な歯や歯茎でなければ美味しく食べられません。そこで健康な歯や歯茎について考える秋もいかもしれませんね。定期検診でお口の健康を守りましょう。

歯科衛生士 末鶴 知子 すえづる ともこ

『癒しの秋』

癒しが欲しい…

そうだ！温泉に行こう！

折角の連休最終日。

何処かに行きたい…癒されたい！と思

いふと思いついた

『ここ泊まりに行つたんだけどよかったよ』と言つてた人の話。

普段あまり行かないけど今回はちよつと興味あるから行ってみようと思

いドライブも兼ねて霧島牧園へ

旅館の名前からして山の中だろうと思

つてはいたけど、本当に山の上にあ

って途中からこの道であつてるか不安

でしたが、無事到着できました。

なかなか風情のある建物で折角来た

からと思い、貸切露天風呂に先ず入

うとフロントで空きを確認したら2

つの露天風呂が空いてました。“形

から入りがち”な私なので露天つぽ

いなつと感じた方を選びました。

本館から出て目の前の石階段を登

っていくと

ていくと



【鹿は入浴禁止】の札がありました(笑) 入口について扉を開けたら確かに鹿が出てもおかしくない感じで、しばらくはキョロキョロ警戒していましたが落ち着いたら周りの木葉がカサカサ風で動いている音や風が吹いている音、鳥の鳴き声とかがハッキリ聞こえて温泉に入っているだけで心身ともに浄化されている気分でした。露天風呂の後は大浴場にも入ってまた違った気分転換ができました。日常であまり気にしていなかった自然に触れることが出来てとても癒された休日が過ごせました。

今度は何処に行こうかな

「いっほりこ」 歯科助手 郷原 理子

『スポーツの秋』

暑かった夏から涼しい秋へと季節が変わります。

秋といえば食欲の秋、読書の秋と色々ありますが皆さんはどういう秋を過ごされますか？

私は小学校5年生から12年間バスケットボールに打ち込んできた事もあり先般開催されたバスケットボールワールドカップ杯における男子日本代表チームをテレビで観ながら声を出し非常に盛り上がりました!!最終的にパリ五輪出場が決まりとても嬉しかったです!

テレビで日本代表のプレイに感動し、いつか私もバスケットボールが出来たらいいなと思います。10月からは鹿児島国体もあります。時間があれば何か一つでも観に行けたらいいなと思います!

秋とはいえまだまだ暑さが続くと思いますが皆さんも健康に気をつけてください。



歯科衛生士

わたなべ まい
渡辺 舞

『果物の秋!』秋に旬を迎える果物はたくさん!ということで先日、霧島にある二月田農園さんへぶどう狩りに行ってきました!今回とつたのはピオーネ、シャインマスカットの二種類です。事前にピオーネは黒色に近いほど甘いと教えてもらい、中身を確認しながら厳選したかどうかとても美味しかったです。また、帰り際サービスで加工用の梨を頂いたの

でジャムを作りました。この時期は梨狩りも出来るみたいなので皆さんもぜひ行ってみてください。



受付事務

みやぞの りな
宮園 里菜

『食欲の秋』

先日熊本の阿蘇に遊びに行きました!その時に美味しいものを沢山食べたので紹介します!

阿蘇は赤牛が有名らしく、「めしのやまいち」というお店の赤牛丼を食べました!隣にある、「いまきん食堂」という所に本当は行きたかったのですが大行列だった為断念しました。ですが、こちらのお店もとても美味しく大満足でした!



夜は温泉旅館に行き、串焼きのコースを食べました!
囲炉裏で焼いた物を食べるのは初めてでしたが、鮎やお肉がとっても美味しかったです!何本でも食べられそうでした!笑
今回の旅行ではずっと食べてばかりでしたが、秋なので仕方ないということ...笑
食欲の秋最高だと思った一日でした!

歯科助手

はたなか もえ
畠中 萌

今回は、秋と言えば…○○！というこ
とで、秋と結びつく言葉はたくさんあ
りますが、私は芸術の秋！を楽ししま
した。

芸術と聞くと少し構えてしまいがち
ですが、視覚や聴覚で楽しむ芸術の秋
にはさまざまな楽しみ方があると感
じました。

「芸術の秋」を楽しむ場所として今回
私は鹿児島市立美術館で開催されて
いた「南日本ジュニア美術展」に行っ
てきました。

昨年、息子が年長さんの時に保育園を
通して応募したことがきっかけで私
は美術展を知りました。その時「入選」
しました。と結果を聞いてこっそり一
人で美術館に行ったことを懐かしく
思いながら、今回は6才と3才の息子
と、私の三人で行ってきました。

美術館に入る前に事前に美術館内
のマナーのお約束をしました。

短い時間でしたが、静かに楽しむこ
ができました。その後は、メルヘン館
に行ってきました。ハロウィンも近い



ということ、館内はハロウィンの絵
本がたくさん並んでいました。季節の
絵本も魅力的でしたが、見渡すと「小
さい頃に読んだ記憶のある絵本」で溢れ
ていました。みずえだに歯科の院内に
も本のコーナーがあり、待ち時間の合
間に読書を楽しむ方もいらっしやいま
す。「小さい時におばあちゃんと歯医者
に行って、待つてる時に本を読んでも
らったなあ。」そんな思い出も素敵だ
なと思いました。見渡してみると身近
なところに本はたくさんあるなあ、と
いろいろな事を考えながら外へ出ると
すっかり夕方になっていて、外も涼し
く秋らしさをたくさん感じることで
きた一日になりました。

歯科衛生士

はぎの まい
萩野 麻衣

私の1番好きな季節は、秋です。そし
て秋といえば、大好きな金木犀の甘い
香りです。秋の涼しさが感じられるよ
うになると、秋風が金木犀の香りをは
こんでくれ、とても癒されます。

庭木で植えたいのですが、すぐに大き
くなるため剪定で定期的に調整する
こと、病害虫にも注意しなければなら
ないことから、植えるのは諦めていま
した。しかし調べてみると、プランタ
ーでも剪定さえしつかり行えば小さ
いまま楽しめる、とありました。

花は花茶にしても美味しいそうです。
植え付け時期は3〜4月に行うそう
なので、来年こそは、金木犀の鉢植え
にチャレンジしてみようかな…と思
っていると、雑貨屋さんで金木犀のア
ロマスプレーを見つけました。カーテ
ンや枕などにスプレーしリラックス
タイムを、と書いてあり、購入しまし
た。早速使ってみると、とっても良い
香りがしました。優しい香りです。が、
やっぱり外で風といっしょに感じる

金木犀の香りが1番だなあ…と、改
めて思いました。
そしてもうひとつ、秋といえば忘れて
はならないのが、秋刀魚です。

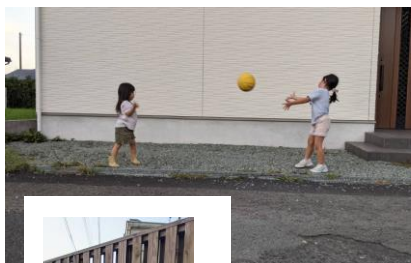
先日、七輪で焼いて食べました。我が
家はバーベキューもそうですが、炭火
で焼くともっとも美味しいですよ。
さつまいものご飯も炊いて、食後に梨
もいただいて、その日は秋の味覚三
昧、とても満足しました。
鹿児島島の秋は短いですが、大好きな季
節を堪能したいと思います。



いわやま はなえ
岩山 華恵
 歯科衛生士

今年は、毎日のように熱中症アラートが携帯にでる。本当に暑い毎日ですがここ最近、夕方涼しくなり私は、子どもたちと散歩に行くことが楽しみになりました😊近くの散歩コースを歩いて虫を探したり、この日は縄跳びで、電車ごっこをしてたかな♪先頭を楽しむ三女です。涼しくなると、外遊びが出来る時間にはボール遊びもしています。キャッチして、投げて、って3人でしたり、4人でしたり投げ方もコロコロのときもあれば高いところからなど、参加する家族に合わせてなので色々です😊話さずも楽しい時間があることは本当に良いものだなと思いました。次女は、何かとチャレンジヤーで、誕生日に一輪車が欲しい!!と話していて、準備はしたものの、中々、練習できてなかったりだったのでこの機会に練習を、また始めてみた所です。一輪車に乗るとき、乗ってから手を繋いでサポートするのですが、両手!?片手!?!とか、

なりながら、今は、捕まりながら車輪を漕ぐことへ慣れていくこと思っています!!我が家は、色んなスポーツを涼しくなった秋で楽しもうと思います。子供たちの、運動会もあとすこしで本番です。三女は、かけっこを今年は手を繋ぐことなく1人です。最後まで走ることを目標にしたのですが、これまでの練習も色々あったのですが、担任の先生からこの話を聞いたときは本当に嬉しく、みんなにサポートしてもらいながら、頑張ってる三女。本番ですが本番に向けての今も大切にしていきたいと思っています😊



あみや かおり
パート 網屋 香織



食欲とスポーツの秋

秋という季節は何をするにも心地よい時期のように思えます。

先日、仲良し家族と近所の公園でバーベキューをしました。バーベキューをする時は必ず、隼人にあるお肉屋さん「あご肉」を買ってきてもらいます。これが本当に美味しいんです。大人はもちろん子供達もバクバク食べます。この時はこのあご肉だけで2キロも食べました。

お腹いっぱいになった後は子供達のリクエストで子供対大人のドッチボー

ル大会でした。ほろ酔いのお父さん達は子供相手に大人げないくらい本気でします(笑)子供達はそれがまた楽しいみたいで大盛り上がりでした。食べるだけではなく体も動かして充実した時間を過ごせた一日でした。

むろやみつえ
パート 室屋美津枝

私とリンの秋

愛犬リンと泊まれるホテルに行ってきた。初秋の霧島は鹿児島市内とは違い秋の香りが強く感じられました。一番嬉しかったのは広々としたドッグランです。ハーネスもリールも外し自由に駆け回る様子は軽やかで生き生きして本当にここにきて良かったと思いました。

楽しい秋の一日となりました。



歯科衛生士 松田 梨菜 まつだ りな

今回いただいたテーマで

「〇〇の秋」で、秋といえばと、考えた時に

色々考えながらそろそろ稲刈りだなあーと頭の中になりました。実家で米を作ってくれています。小さい頃から田植えから稲刈りまで手伝いもしてきました！稲刈りの時に藁がチクチクさして痛かったり痒かったりしてたよなあーとか、シヤラシヤラとなる米の音が懐かしいなあとか思い出にはしつかり残っています。最近では手伝いは全くで出来上がった米をありがたくいただくだけでいいです。なんで捕獲も書いたかというと、息子はカエルが大好きで、田んぼに水をはったときから、おたまじゃくしを探し、カエルが飛び始めたら、稲を倒しながらも田んぼに入って捕まえにいきますが、カエルも水の中に入ればスイスイいってしまうので中々で思ったように捕まらず、息子も悔しいようです！稲刈りが終わったばかりの畑はもう



カエル捕まえ放題となるので、もうすぐ稲刈り！息子は稲刈り後の畑が待ち遠しいようです！私は新米、何をおかずにご飯食べようかと楽しみです！写真は今年もほとんど被害なく立派に育ってくれたお米達と、草むらの中から見つけた小さなカエルを捕まえて嬉しそうに見せてくれるところの息子です。読んでくださりありがとうございます^^

新人スタッフ紹介

よしはら みずほ
受付事務 吉原 瑞穂



この十月から入社致しました。

歯の事はまだ全くの素人で、患者様には色々ご迷惑をお掛けするかも知れませんが、一日も早く業務を覚えらるよう努力したいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。



お知らせ

★十月七日（土）は休診

★十一月二十四日（金）

二十五日（土）休診

★十一月二十日から例年お配りしている、カレンダーをお渡しできると思います。お楽しみに！

★先日この春退職した衛生士（川野）の結婚式がとり行われ、参加してきました。お幸せに！



なんでも瓦版

当院におけるSDGs

「SDGs（エスディージーズ）」最近よく耳にする言葉ですよね。しかし実際それって何？と聞かれてもスラスラと答えられる人は少ないのではないのでしょうか？

簡単に言うと、

「より良い世界にし続けるために、全世界の人が取り組む目標」もっとわかりやすく言うと、「より良い世界に住み続けるため、私たちみんなが取り組む目標」そして実践すべき目標が17の分野に分かれています。

- ① つくる責任つかう責任
- ② エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ③ 全ての人に健康と福祉を
- ④ 海の豊かさを守ろう
- ⑤ 人や国の不平等をなくそう
- ⑥ 貧困をなくそう
- ⑦ 飢餓をゼロに

そんな中、当院でもこのSDGsに取り組んでいることがあります。

「つくる責任つかう責任」の目標の分野です。実はこの取り組みは、そもそもSDGs目標達成のために始めた事ではないのです。具体的には定期健診で来られる患者さんが、自分の診療の時、使い捨てのコップやエプロンの代わりに自前のコップやタオルを持参して下さっているのですが、最初はコロナ感染が蔓延し出し、色んな感染予防に関するものが品不足になり、協力をお願いしたのがきっかけでした。感染もある程度落ち着き、今は物も十分に入手できるのですが、その流れで今もこの習慣は続いています。その行いが、SDGsの目標達成のための行動となっているわけです。皆さんも是非協力下さい。



最新歯科

トピックス

先日いつものように何気なく新聞に目を通していると、一瞬目を疑うような見出しがあり、改めて読んでみると、「歯生え薬」の記事であった。私の勉強不足で、初めて聞いた話ではあったが、これまでもそれに近い内容の事は言われてはいた。

歯を生やす「歯生え薬」の実用化に、京都大発のベンチャー「トレンジエムバイオファーマ」（京都市）などのチームが取り組んでいる。令和6年7月ごろから健康な成人で薬の安全性を確かめる臨床試験（治験）を始め、12年ごろの実用化を目指す。チームは「世界初の試み」としている。チームは、歯の成長を抑制するタンパク質「USAG-1」の働きをなくす抗体薬を開発。人には乳歯、永久歯とは別に、新たな歯になり得る「芽」のようなものがあるが、通常は生えずになくなる。薬はこの芽に働きかけ、成長を促す。平成30年、歯の数が少ないマウスに薬を投与し、歯を生やすことに成功した。人と同様、乳歯と永久歯があるフェレットでは永久歯の内側から新たな歯が生えた。令和7年からは生まれつき永久歯の数が少ない「先天性無歯症」の2〜6歳の子供を対象とした治験を始める予定。歯の芽の成長を狙い、静脈注射で薬を1度投与する。虫歯などで歯を失った成人の治療も視野に入れている。

以上がその内容である。近い将来実現するかも知れない、この画期的な薬による歯の再生。しかしまだ確実にその成果が保証されるものでもない。また虫歯や歯周病によって失われた歯の再生を期待できるのは、十年くらいはかかりそうである。従って、これまで通り自分の歯をより長く持たせるように努力する事には変わりはない。



歯生え薬を投与して
生えてきた第3の歯

幸恵先生の

歯のはなし



朝夕はずいぶん秋めいて、窓から入る風が心地よく感じられる季節になりました。今回は、自分なりの「〇〇の秋」がテーマという事になりましたが、私は人と人との結びつきを考える事が多く、「結びの秋」と感じています。

最近、これまで衛生士として勤務し、結婚退職した寺田さん（旧姓川野）の披露宴がありました。退職したのは残念でしたが、幸せそうな新婦の顔を見ていると、幸せのお裾分けを頂いた気分になりました。結婚すると、パートナーだけでなく、新しく親戚が増えるなど、人との結びつきが増えていきます。自分の事を気にかけてくれる人が増える事は有難い事です。

私たちの結婚記念日も9月です。結婚式や披露宴に参列するたびに、自分の結婚式の事などを思い出し、あの日は、すべての人や事柄に感謝の気持ちでいっぱいだったなあと懐かしく思い出されます。また、結婚式の担当して頂いたプランナーのSさんは、開業してから突然訪ねてきてくださり、今

でも仲良くして頂き、ここでも結びつきに感謝しています。先日は、結婚記念日を覚えていて、わざわざ素敵なお花を届けてくださいました。Sさんにお会いすると、あの日の感謝の気持ちを思い出し、幸せな気持ちになると同時に、当たり前のように感謝する事を忘れていたと反省の気持ちにもなります。お会いするだけで、幸せな気持ちになれる方がいるというのは、貴重な事だと思います。元々は披露宴をするつもりはなかったのですが、主人の勧めで披露宴をすることになり、我が家では主人の言うとおりにして良かったと思える、数少ない事の中の一つに数えられています。

さて、読書の秋についてもご紹介したいと思います。今回読んだのは、人との結びつきや感謝の気持ちを思い出せる「さよならも言えないうちに」という本です。映画化もされた「コーヒーが冷めないうちに」の続編です。過去に戻る事が出来る不思議な喫茶店、フニクリフニクラが舞台です。過去に戻るに

にはいくつかのルールがあります。特に大切なことは、過去に戻って、会いたい人に伝えたい事を伝えても、決して現在とは変わらない、運命を変える事は出来ないという事です。温かいコー

ヒーが冷めるまでのわずかな時間しか過去には戻れませんが、その中で、何を大切な人に伝えるか、あの日、あの時に言えなかった事を妻に、愛犬に、恋人に、父親に……。それぞれの思いが描かれています。同じ現実でも、心の持ちようでその状況は変わります。あの日が最後だと分かっていたら、もっと違う自分であったかも知れないと思う事が、皆さんにもあるのではないのでしょうか。もう一冊ご紹介したい本が、「最後だとわかっていたら」です。一編の詩なので、すぐに読むことが出来ますが、大切なことがたくさん詰まっている本です。忙しい事を理由に、後回しにしている事が多い私は、この詩を読むたびに反省します。秋の夜長に、しばらく会えていない人、伝えなかった事を伝えられていない人の事など思い出し、大切な一言を伝えられたらいいと思います。「むすびの秋」ですが、きっとこの記事を読んだ主人からは「おむすびの秋」の方が

似合うんじゃないと言われそうです。もちろん、食欲の秋も大切。美味しい物を食べ、大切な事を伝える口。ぜひ、ご家族にもお口の健康の大切さをお話ください。



編集後記

院内新聞「秋号」は毎年恒例のスタッフによる読書感想文をメインに掲載させて頂いておりましたが、今年は各自、色んな『秋』を見つけて記事にして貰いました。近年、温暖化に伴い、秋を感じられる時期も短くなってきました。そんな中でもしっかりと季節を感じ取る事は大事な事です。四季を繊細に感じられる感覚こそ、日本人の心の表れのような気がします。