

みずえだに新聞

Vol. 17
2016年10月
秋号



院長のともやき

〜歯医者は、天職？

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、文化の秋。秋と言えばそんな言葉を思い出しますね。僕は何と言っても食欲の秋ですが・・・(^^) その中でも文化祭などの時期ですので今回は文化祭にまつわるお話をしてみたいと思います。

真つ先に頭に浮かんだのが、中学時代クラブ活動で作成した地元、南大隅のジオラマの事です。もうずいぶん昔の話です。その記憶も定かではありませんが、当時は上質な紙粘土などもなく(あつたのかも)かもしれませんが、新聞紙を細かくちぎり、それにのりを混ぜたもので作ったような気がします。等高線に沿って山や谷、平野や海、川を築き、固まってから綺麗に色付けしました。当時はかなりの自信作でしたが今こうやって見るとへたくそですねえ。でもいい思い出です。高校での文化祭はと言いますと、「化学クラブ」に所属してしまして、文化祭

当日は教室の一角で、何とウサギの解剖をやっていました。臓器を一つ一つ取り出し、その名前や働きをポスターに書いて説明していました。そのころからやはり人体の詳細などについても興味があつたんですね。

幼少期のモノ作りなども手先が器用だったというか、何より好きでした。ですから遊び道具などもほとんど手作りでした。一部屋くらいあるような大きな立体凧を作った事も覚えています。今のこの仕事は自分にとっては天職だと思っています。おこがましいですが、世のため人のため少しでも役に立てればと思いきいます。この道に於いては誰にも負けないくらいの心意気で！

中学時代の僕です



院長 水枝谷 浩二

『コンビニ人間』村田 沙耶香著



明日のコンビニの仕のため準備万端な状況で一日を終える。まさにこれぞプロフェッショナル。ある意味見習わなければならないほどの職業意識。はたして自分にはこれほどまでのプロ意識があるのかと自問自答。

そこにやってきた鼻持ちならぬ、婚活目的の偏屈な男性・白羽との関係で、新たな展開が始まる。古倉恵子は、物語の終盤に至るまで、読者が苛立を覚えるほどに、周囲の「常識人」たちに対して怒りもせず、主張もしない。だが、物語の終わりの方で、確固とした自信が立ち現れてくる。現代社会から疎外された人間が、自己のコアな部分に目覚めていく様が、巧みに描かれている。

最後に、読者によって様々な受け取り方のできる開かれた小説であり、読者毎の読み方が出来ると思うが、結局、一所懸命生きるということ、あるいは何か打ち込むという事は、正にこういうことなのではないか、主人公が体現していることではないのか、と思うにつけ、心の中でじわじわと満足感が増してくる一作だと思う。

歯科衛生士

池増 奈津美

『JINGOのむい』

たかた まさひろ著

本屋さんでこの本を見つけた時、タイトルに惹かれて手にしました。「読むだけで気持ちが悪くなる本」って書いてありました。色んな事に悩んだり、落ち込んだりする生活の中で、この本はそれを素直に受け取ることも心が楽になると教えてくれたような気がしました。心がイライラ、モヤモヤして散らかっている時は、不要なもの捨て、心をつつきりさせる事が必要だとも気付かせてくれました。また、今の自分を変えたいとか、頑張らなくては、とか思う時に読むと良いのではと思いました。書いてある事はごく当たり前の事なのですが、つい忘れがちな事ばかりでした。毎日楽しく明るく過ごすためにも嫌な事をいつまでも引きずらないで、心の掃除を上手にして、いつもさっぱりした気分になれるようにしたいものです。

「幸せの多くは普段当たり前だと感じている中にある」



歯科助手

本庄 利恵

『かあちゃん』

重松 清著



毎月最低5冊は本を読もうと決めている理由に、TSUTAYAでレシート以外にTポイント10倍クーポン券が貰えるからです。ポイントを貯めたいというより、そのクーポン券を受け取る瞬間がうれしくてたまりません。あと、あらずじと実際に読んでみた時の自分の期待度の差も楽しみで読書するようになりました。

今月は7冊読みましたが、オススメする本に出会わなかったもので、読んで本をランキング付けしてみようかと思えます。

★目頭が熱くなる本

「かあちゃん」 重松清

「博士の愛した数式」 小川洋子

「夏の庭」 湯本香樹実

★時間を忘れてしまう本

「超高速！参勤交代」・「超高速！参勤交代リターンズ」 土橋章宏

「笑うハーレキン」 道尾秀介

「オーデュボンの祈り」・「陽気なギヤングが地球を回す」・「チルドレン」 伊坂幸太郎

ちよつとの時間でも読めるように文庫本を持ち歩いていますが、単行本が早く文庫本にならないか待ちわびる時間も意外と楽しめるものです。オススメの本がありましたらご紹介下さい。



歯科衛生士

松田 梨菜

『異類婚姻譚』

本谷 有希子著



この本はある夫婦を描いた作品です。本屋さんでこの本を紹介する所に、「夫婦が似るのは元々似た人同士と一緒に生活しているからか、それとも一緒に生活をしていく中で似てくるのか」というような事が書いてあり、おもしろそうだなと思って手に取りました。読んでみての率直な感想は、難しく意味がよくわからなかったです。普段から本を読まないのだからただただ字を目で追っかけているだけになってしまい、文章の意味がすつと入って来ず、理解できなかったというのが正直な感想です。芥川賞を受賞されている本なので、読む人が読めばきっとおもしろい作品だと思えるので是非病院に置いてあるので読んでみて下さい。

受付・事務

今掛 真菜

『置かれた場所で咲きなさい』

渡辺 和子著



立たされてもあくまで前向きな姿勢は持ちつつ、現実には厳しくても心の持ち方を変えてみるのが大切だと気付かされました。自分の短所ばかり気にしているは何も変わらないし、人には誰でも好不調の波があるわけなので、焦らず自分のペースで物事を考えていければいいかなと思いました。

この本には大きな文字で心に響く素敵な言葉が紹介されており、読みやすくて勇氣づけられる内容の文章ばかりありました。私が気に入ったページが二つあります。一つ目は「ほほえみが相手の心を癒す」です。癒しは色々な

私がこの本を選んだ理由は、この本を読めばきっと今後の私自身の人生においてプラスになれる言葉をくれそうだなと思ったので読み始めていきました。タイトルに「置かれた場所」とありますが、自分の現状を振り返ってみると悩みや不安な気持ちが連想してきてマイナスの方向に気持ちが出ていかれてしまっています。おそらく期待通りの人生を送るのは難しいと考えているから、実際日々頑張っているにも満足していません。感じないのではないかと思います。しかしこの本からどんな境遇の中に

場面で感じるものが出来ませんが、笑顔でいることも癒しの一つ。時に笑顔でいるだけで不思議と問題が解決出来る、ほほえまれた相手も自分自身も心を豊かにする力があつたりと、そんなに影響力があるんだと改めて気付かされました。普段の生活で、少しでも笑顔が増えていけるように意識していかうと感じました。二つ目は「迷う事が出来るのも、一つの恵み」です。私の短所に含まれることですが、私たちの一生は「迷い」の連続と書いてありました。小さきままな迷いの中で、自由を選択し、決断することが出来ます。

私は結末がどうなるのか分からないのにつつと悩んでしまうのが悪い癖だと考えていましたが、この本を読んだ後は気持ちが少し軽くなりました。迷った時は「選択する自由」を与えられたらと思う、プラスとマイナスを書き出し、その重みによって決めるのが良いそうです。今後この方法で実践してみようかなと思いました。

歯科助手

新屋 萌

『ツナグ』

辻村 深月著



本屋さんにたくさん並ぶ本の中で、パッと目に留まった今回の本「ツナグ」。なんだか聞いたことのある題名！と思い手に取りました。この本は第32回吉川英治文学新人賞受賞のベストセラー本でした。この本の物語は、もう一度会いたいと願う生者の意思を死者に伝え、死者の承諾が得られれば、一生に一度、一晩だけ会うことが出来る。その仲介役の（使者）ツナグ。この本を読み終えた後、自分ならば誰と会うことを願うか。一生に一度だけのチャンス、自分だったら死者に会う勇気があるのだろうか。自分が会うことを願う立場ではなく死者の立場だったら誰と会うことを望むだろうか。最後の章（使者の心得）ではツナグの生い立ちが描かれています。それぞれの出会いに、様々な事情と感情が絡み合って深く考えさせられました。今と10年後、20年後では会いたい人も違うのかな？と思いつつ、その時が来たらその時会いに行こう！と思いつつ読んで一冊でした。



歯科衛生士

西野 佳奈

『とらわれすぎない私になる』

平木 英人著



本屋で色々な本がある中、目に留まり気になったのがこの本でした。なぜこの本を選んだかというと、本の中身ではなく目立つ表紙の色と心療内科医の先生が書く「心のクセ」とは何か、整える方法が気になり選びました。人と話している時に必ず髪を触ってしまったり、歩く時は必ず右足から踏み出すなど人にはそれぞれクセがあり、悩み方にもクセがあります。心のクセとは持つて生まれた気質に加え、子供のころに親から受けたしつけや、親から発せられた「〇〇するな」という禁止令によって心のクセが出来てしまっています。でも禁止令を発した親が悪いわけではありません。大切なのは心の

バランスをとる事です。心のバランスを取って生きていくためには、

- ① 自分をよく知る
- ② 「人生は自分で決められる」という事を知る
- ③ 他人は変えられない、変えられるのは自分だけ。

という3つを理解することが大切だと知りました。私も自分の知らない部分がたくさんあります。この本を読んで変えられるのは自分だけであり、自分が変わることによって世界が変わるという事を学んだので、まずは自分の性格、クセをよく知っていかないといけないと思いました。

この本にはいろいろな心のクセを整える方法があるので、自分はどういうタイプなのか気になる人は是非読んでみて下さい。文章もすごく読みやすいので軽い気持ちから入ってみてもいいのではと思った本でした。

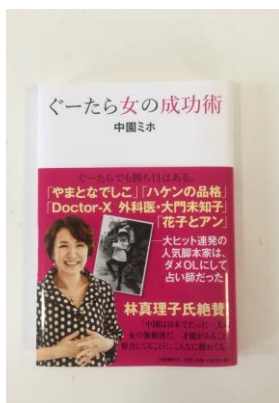


受付・事務

麻井 湖紀

『ぐーたら女の成功術』

中園 ミホ著



いくつもあるほんの中からこの本を手にとった理由は、タイトルの「ぐーたら女」の文字を見たとき「あっ！私だ(M)」と思い、手に取りました。

著者は中園ミホさんという方で、あの「やまとなでしこ」や「ハケンの品格」「Doctor X 外科医・大門未知子」等、大人気ドラマの脚本家です。本の中身は、FAXも使えずコネ入社したOL時代のダメっぷりから始まり、占い師に転身、そして脚本家へと続く中園さんの背景となるストーリーになっています。途中途中で中園さんのメッセージやドラマの決めゼリフが書いてあります。その中でも印象に残っているのは、

「働くことは生きる事」「人生の岐路で迷ったら未来を想像し、明るく見える方の自分を選ぼう」という前向きな中園さんのメッセージです。他にも占い師だった頃に学んだ運の使い方、「私失敗しないので」等、ドラマの決めゼリフがどうやって生まれたかの物語が書いてあって、本を読むのが苦手な私でも読みやすく面白かったです。これを機にもっと色々な本も読んでみようと思いました。

読書感想文特集

昨年引き続きまして今年もスタッフの皆さんに読書感想文を寄せてもらいました。

仕事が忙しくなかなか本など読む時間も取れないのが現実ですが、みんな頑張っている機会だと協力してくれました。感謝しています。

とは言え、やはり本を読むという事は良い事だと思えます。ふだん読み慣れていないとなかなか内容が頭に入って来なかったりしますが、是非これからも読書に親しんで、更に女子力に磨きをかけて欲しいと思います。

何でも瓦版

皆さんにちよつとでも多くの情報をお伝えしたいと思ひ、今号から新たに「何でも瓦版」と称しまして色んな一口情報をお届けしようと思ひます。

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。

台風十六号が南大隅を直撃し、その影響も大きかったようですが、懸命の復旧作業によりほぼ例年通りの収穫が出来たようです。感謝、感謝！

つきましては今年も恒例の「みずえだに歯科 餅つき大会」を12月17日(土)の午後から開催する予定です。皆さん、こぞつて参加して下さいね。また12月になりましたら詳細をお知らせしたいと思ひます。



第二駐車場移転

第二駐車場を病院の向かい側に確保しました。駐車場に關しましてはこれまで皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。心苦しく思つておりましたが、これで多少なりとも負担軽減になるものと思ひます。またこれに伴いましてこれまで使用しておりました大東建託さんの駐車場の方は使用できなくなりましたので、お間違ひのないようよろしくお願ひ致します。

八〇二〇運動、表彰

皆さん、八〇二〇運動つてご存知ですか？「八十歳で自分の歯を二十本残しましょう」というものですが、これを達成された方を対象に鹿児島市では表彰を行っています。自薦他薦どちらでも構いません。この度当院では二名の方を推薦させて頂きました。十一月には表彰されますので、またご報告させて頂きます。また自分も条件を満たしているのでは？と思われる方は是非お問い合わせ下さい。

Xmas

イルミネーション



先日、治療に訪れた男の子が「先生、外のキラキラはいつからするの？」と聞いてきました。そうです、駐車場を彩るイルミネーションの事だったので。楽しみに待つてくれてる子がいるんだと思うととても嬉しく思うと同時に、もうそんな季節なんだなあとの経過の速さを感じ、それだけであげたいなと思ひました。

だいたい例年十一月の下旬ごろに行つていますが、今年は頑張つてちよつと早めに飾ろうかと思ひます。毎年の事ではありませんが、いまだに屋根に綺麗な飾り付けをしたいと思ひます。皆さん楽しみにして下さいね。

恒例、飲み会

スタッフみんなでの飲み会は忙しい毎日を通つて私たちの楽しみの一つであります。夏休みは多くの子供たちが治療に訪れ、忙しさもピークを迎えていました。スタッフも「そろそろエネルギー補給を」ということで、夏休み明け、照国神社の近くの「すずしろ」さんで飲み会をしました。料理のとっても美味しいところでもよく利用させていただいています。

資格取得

年に一つは何かしら資格を取ろうという目標を数年前掲げてしまい、目標達成のため今年も頑張つて勉強しました。なかなか仕事の傍ら時間を取れず、本当に今回は自信がなかったのですが8月21日、福岡まで試験を受けに行つて来まして、みごと『医療環境管理士』の資格を取得しました。病院内の感染予防に關する資格です。せっかく取つたので今後の診療に活かしていきたいと思ひます。

幸恵先生の 歯のはなし



暑さも和らぎ、秋を思わせる今日この頃ですね。食欲・読書・スポーツ、芸術、皆さんにとってはどんな秋でしょうか。体を動かすことは苦手を通り越して苦痛に感じる私としては、専ら食欲・読書の秋です。最近、健康診断の結果が届き、特に問題はなかったのですが、運動をしようとのコメントを頂きました。病気という程でもない身体の不調も、少しは身体を動かすことで解消されるのかもしれませんが、わかっていても・・・というところですね。そう考えていると、学生時代、健康とはという講義があったことを思い出しました。健康とはどういう状態を言うのかと聞かれると正確に説明するのは難しいですよ。WHO（世界保健機構）の定義では単に病気ではないというだけではなく、「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と「されています。ストレスの多い現代では、心身共にと言われると何だか難しい話で

す。私自身も、昔に比べると、疲れがとれなかったり、ちよつと無理をするとなかなか回復しなかったり、ちよつとしたことを気に病んだり・・・。更年期？と思うことも。ホスピス医の小澤竹俊先生の著書『今日が人生最後の日だと思つて生きなさい』の中では、歳をとつたり病気になるまでそれまで当たり前だったこと、例えば歩くことや、息をすることさえ実はとても有り難い事だと感謝できるようになるとの一節がありました。昔、祖母に「若いということほそれだけで価値がある」と言われ二十代の私にはその意味がよくわかりませんでした。アラフィフとなった今ではその意味が良くわかります。また他にも「今日も朝を迎えられてそれだけで感謝できる」とも言っていました。こちらはまだまだ毎日実感できるほどには、人間が成長していません。でもそういう気持ちで生活することはとても大切だと思つていきます。歯の痛みや歯茎の腫れなどを経験すると、それまで当たり前前に出来ていた食事

や会話も苦勞します。その時になって初めてもつと気をつけていければ良かったと後悔したり、快適に過ごせていた頃の幸せをあらためて感じた経験をお持ちの方も多いのではないでしょうか。歯や歯茎の痛みはストレスとの関連も大きく、歯ぎしりや食いしばりによつて余計な力が係ることによって痛みが起るケースもあります。また顎の痛み（顎関節症）もストレスによつて引き起こされることもあります。カウンスリングで軽減するケースもあります。ともあれ、食べ物の美味しい季節。心置きなく食事を楽しめるようお口の健康にも気をつけましょう。

ちよつと変わったタイトルと昭和っぽいカバーに惹かれて、手に取りました。商店街の片隅でひっそりと営まれている、どんなものでも一日百円で預かる、「あずかりやさん」が舞台の物語です。店の主人は盲目の青年です。青年がどうして「あずかりやさん」を営むことになったのか、お店にかかるとして高校生の男の子が持ち込むのれんの視線で語られます。お客さんとして高校生の男の子が持ち込む高級自転車、おじいさんが持ち込む一通の封筒、女性が持ち込む「星の王子様」の本などにまつわる話が、お店に置かれたショーケースや店主に救われた猫の視線でそれぞれ語られていきます。六編のストーリーが少しずつ繋がって、どうしてお客さんが「あずかりやさん」に預けることになったのか、その秘密がわかってくると何となくじわつと優しい気持ちにさせてくれる本です。主人公の青年は寡黙な人ですが、こんな人に他の人には言えないような、悩みをただ聞いてもらえたら・・・と思いつつ読み進めた本でした。気持ちが少し疲れた時には特別にお勧めです。

副院長 水枝谷 幸恵

『あずかりやさん』

大山 淳子著



お勧めです。