

みずえだに新聞

Vol. 24
2018年7月
夏号

院長のささやき

『偉大な先人の遺産』

先日、東京で学会がありましたので行って、頑張って勉強して参りました。

実は今回のささやきはそれがメインではないのです。講習が終わってから幸いにも最終便の飛行機まで少し時間があったので、せっかくと思ひまして東京見物もしてきました。まず行ったのが上野公園です。講習のあった会場が近くだったので。そう言えば今テレビでは「西郷どん」をやっていますが、東京には何度となく行ってはいるものの、上野の



の西郷さんの銅像を見たことがなかったのです。これはいい機会だと足を運びました。見て下さい。立派な銅像です。東京という鹿児島から離れた場所で郷土の英雄の勇ましい姿を見ると何か感慨深いものがありました。

次に訪れたのがそこから歩いて行ける距離にある、「国立科学博物館」です。なんとそこでは運良く、『人体く神秘への挑戦』と題した特別展をやっていました。人体の構造や機能を説明されていたり実際の臓器の展示などもありました。解剖実習は学生の頃やりましたし、一応歯科医師ですのでその辺の事は周知していますが、いにしえの偉人「レオナルド・ダ・ヴィンチ」の人体解剖図も多数展示してありました。これには感激しました。万能の人レオナルド・ダ・ヴィンチが67年の生涯のうち、およそ40年もの年月をかけて取り組んだのが、この解剖学研究でした。画業はむしろ身過ぎ世過ぎ。

尽きることのない好奇心と知識欲を、航空力学、軍事学、土木工学、自然科学と多岐にわたる分野に向けて、それぞれ心血注いだルネサンスの巨人が、何より没頭したのは、人体という宇宙だったのです。

ダ・ヴィンチは解剖図譜と言えるような全身の解剖図のデッサンを著わしており、その中には頭蓋・顔面の解剖図も描かれています。芸術的であると同時に科学的な正確さも備えていて、感情を抑えた美しい絵になっています。そこには何と歯の描写もあるのです。15世紀にここまで実物に忠実なデッサンが存在するとはまさに驚きです。



この日は特別展の最終日という事もあって大勢の人でにぎわっていました。入場する際も長蛇の列だったので、それがまた幸いしました。並んでいると真横に「野口英世」の像がありました。黄熱病や梅毒の研究で有名な医師・細菌学者です。

今回は肝心の学会の講演ももちろん有意義なものでしたが、それにも増して色んな分野の自分と関係のあるあまりにも偉大な先人たちの遺産に触れる事ができ、感激極まりない東京訪問となりました。



5、6月生まれ

誕生会

相変わらず、当院のスタッフの誕生日は院長の私を含め五、六月に集中しています。全体の半分以上がそうです。先日、城山観光ホテルにて誕生会を開きました。現在育休中の松田も子供と一緒に参加してくれ、とても和やかな、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。日々、仕事は忙しくなかなか落ち着いて話すような時間もあまり取れませんが、この日ばかりは、御馳走を囲み、みんなでわいわいしたわいもない話で盛り上がりました。



産休明け、

畠中 復帰



五月から復帰しました畠中です。産休、育休を頂いた一年間、皆様には本当にご迷惑をおかけしました。皆様のおかげで育児に専念することが出来ました。

小さく産まれた息子もすくすくと大きくなりました。初心を忘れず、これからまた頑張っていきたいと思っています。「おかえり」と言っていただけの事もあり、嬉しい気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いします。



また一緒に
頑張りま
しょう
＼(^o^)/

九州デンタルショー

IN 福岡

五月二十八日、福岡の「マリネットセ福岡」で九州デンタルショーが開催されました。このイベントは歯科関連の業者さんが一堂に会して新製品の発表や製品の説明などをしてくれる場であるとともに、セミナーや講習会なども同時に行われる、歯科界においては毎年恒例のしかも九州最大規模の業界イベントとなっています。

当院からは、郷原・谷口・畠中の三人が参加して来ました。三人とも初めての参加という事もあって、色々と刺激を受けたみたいです。是非、ここで得たものをこれからの診療に大いに役立てて欲しいものです。



今回の格言

充実した一日が

幸せな眠りをもたらすように

充実した一生は

幸福な死をもたらす

by レオナルド・ダ・ヴィンチ



何でも瓦版

院内研修会



六月七日（木）午前中の診療を終えて、午後から院内研修会を行いました。今回は、受付事務方は「院内におけるリスクマネジメントについて」、衛生士方は「障がい者・有病者の歯科治療について」というテーマでプレゼンテーション形式で各々発表してもらいました。それぞれのテーマについてみんなで、中身の濃い素晴らしい研修会となりました。『医療は日々研鑽』今後また新たなテーマで行っていきたいと思っています。

副院長 講和

なかよし夢ほいくえん

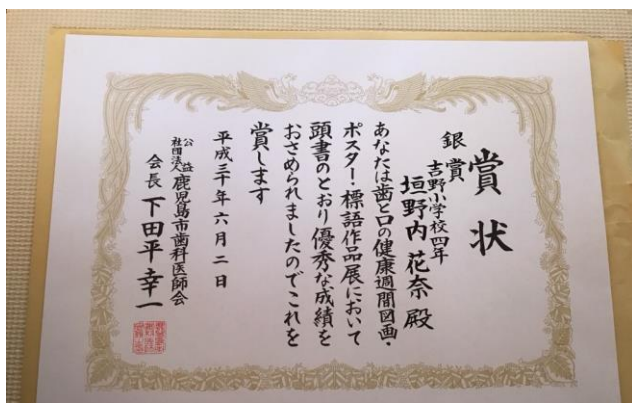


4月21日、なかよし夢保育園で、保護者の方を対象に、むし歯予防についてのお話をさせていただきました。なぜむし歯が出来るのか、むし歯を防ぐにはどうしたらいいのかなど、子供さんのお口の健康についてお話ししました。みなさん熱心に聞いていただきました。

おめでとう！

吉野小四年 垣野内花奈ちゃん

六月四日から「歯と口の健康週間」となっていますが、当院に来てくれている吉野小学校四年生の垣野内花奈ちゃんが図画・ポスター・標語作品展において見事表彰されました。私たちもこの話を聞いて大喜びでした。ホントに、きれいな歯で毎日笑顔で過ごしたいものですよ。



最新医療情報

「脳卒中警報」発令中!

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.5倍です～

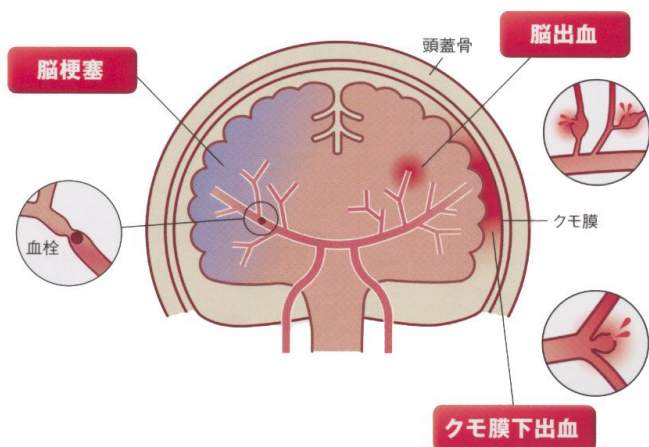
鹿児島県では、人口10万人あたり全国平均の1.5倍の方が毎年「脳卒中」で亡くなっています。脳卒中を予防して、健康寿命をのばしましょう。

脳卒中とは脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血の総称

脳卒中は、脳の血管に異常や問題が起こって、脳に血液が行き届かなくなり、急に神経症状を来す病気です。代表的なものに脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳内の血管が破裂する「脳出血」、脳表面の血管にできた動脈瘤が破裂する「クモ膜下出血」の3つのタイプがあります

脳卒中は死因の第4位、寝たきりの原因の第1位であり、その予防は国民的課題となっています。脳卒中予防の基本はまず生活習慣の改善から。それには悪い生活習慣を控え、どんな病気を煩っていると脳卒中を起こしやすいのかを知っておきましょう。さらに運動やバランスのとれた食事など、予防の知識をもとに、体をいたわり、必要な治療を続けることが健康ライフや再発のない日続けるためにとても重要なのです。

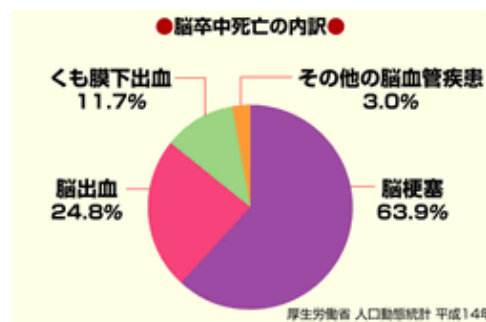
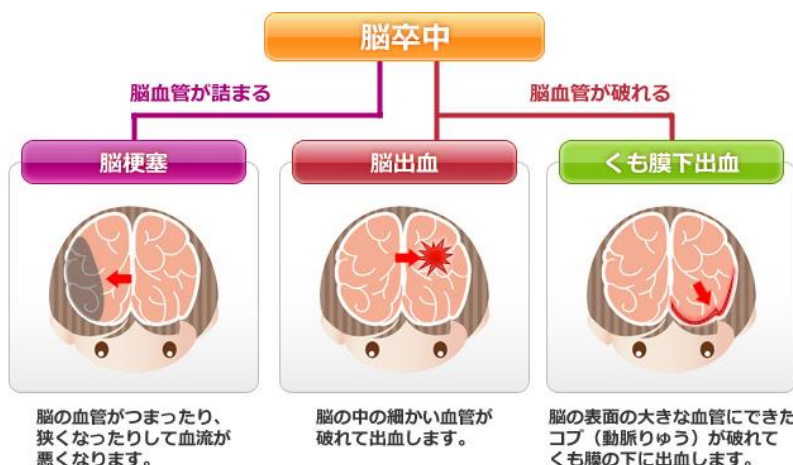
脳卒中の種類



脳梗塞が増えています

脳卒中による入院患者さんの約6割が脳梗塞

厚生労働省の調査によると、最近では脳卒中の中でも脳梗塞による入院患者さんが増えており、脳卒中全体の約6割を占めるようになってきました。脳卒中は、歩行障害などの運動麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが多く、「ねたきり」最大の原因になっています。



脳卒中予防の10か条 (日本脳卒中協会)

脳卒中の主な危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈(心房細動)、喫煙、過度の飲酒、高コレステロール血症に注意し、適正カロリー、塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動、肥満を避けることを勧め、最後に、万が一発症した場合の救急対応の重要性を謳ったものです。日本脳卒中協会では、脳卒中再発予防に力を入れた独自の10か条を作っていますので、合わせてご覧ください。

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
 - 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
 - 3 **不整脈** 見つかい次第 すぐ受診
 - 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持て
 - 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
 - 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
 - 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
 - 8 体力に 合った**運動** 続けよう
 - 9 万病の 引き金になる **太いすぎ**
 - 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ
- 番外 **お薬は** 勝手にやめずに 相談を！



糖尿病山柳

★受診日の

前だけにわかに

優等生

★低カロリー

沢山食べて

高カロリー

★手料理の

味は薄い

愛は濃い

★糖尿は

あと一口が

分かれ道

幸恵先生の

歯のはなし



七月に入り、夏休みも、もうそこま
で来ています。「夏は夜」と枕草子の一
節にもありますが、六月灯や夏祭り、
花火大会の季節です。もちろん、枕草
子の時代の楽しみ方とは少し違うとは
言え、大人も子供も夜の楽しみが増え
る時期です。そして、毎年、夏休みに
入ると注意喚起していますが、生活習
慣の変化からむし歯のリスクが高まる
時期にもなります。おやつ回数が増
えること、昼食後の歯磨きをしないこ
とが増えること、夕食後の間食が増え
ることなどがその理由として挙げられ
ます。みなさん、思い当たることはあ
りませんか？暑くなってくると、特に



注意してほしいのが冷たい飲み物で
す。熱中症予防に水分補給は大切で
すが、スポーツ飲料やジュース、牛乳な
ど味の付いた飲み物には糖分が含まれ
ているので、一日に何度も口にするよ
うな飲み方はむし歯の原因となってい
まいます。スポーツ飲料は、体調不良
の際の水分補給には適していますが、
普段から熱中症予防にと、頻繁に飲む
のは避けるようにしましょう。
また最近話題の透明な飲料。透明な
飲み物が流行っている理由としては、
オフィスや学校で人目を気にせず飲み
やすいからだとか。また健康志向も相
まって人気だとの事です。コーヒーや
紅茶をよく飲む方は歯の着色をきにさ
れる方も多いですが、透明だと歯の着
色を気にせず飲めるのはいいですね。
一方で、透明だとカロリーがないよう
に感じますが、味のついている飲料に
はカロリーもしっかりあり、当然糖分
も入っています。高齢者や子どもが普
通の水だと思って購入してしまうと

糖分や乳成分など健康を害する場合
もあるので注意が必要です。また炭酸
水は、炭酸自体に歯を溶かす作用があ
るので、気を付けましょう。

一日くらい歯磨きをしなくても、お
やつを食べ過ぎてもすぐにむし歯に
なるわけではありませんが、生活のリ
ズムが乱れがちな夏休みはそれが日
常的にならないように気を付けまし
よう。大切な事は、間食はだらだら飲
食しないことです。おやつ時間は15
分程度で食べ終わるようにしまし
う。また夕食後の飲食は避けるよう
にしましょう。食べても歯磨きをすれば
大丈夫とは限りません。夏休みの終わ
りにむし歯の治療をすることになら
ないよう注意して、楽しい夏の思い出
を作ってくださいね。



お知らせ

☆お盆休みは例年13、14、15日の

3日間頂いておりますが、今年は
暦の関係上、11日〜15日まで休診
と致します。

☆病院向かい側の第二駐車場（向かっ
て右）のとなり（向かって左）の駐
車場も来院の皆様用の駐車場とし
てお使い頂けるようになりました
ので、どうぞご利用ください。



編集後記

台風や大雨の影響で、ずっとぐずぐ
ずした天気が続いていましたが、いよ
いよ夏本番の時期がやって来ました。
それに合わせたかのように様々な情
報を満載した「夏号」の発行です。

毎回、ネタには頭を悩ませておりま
すが、一人でも多くの方々に読んで頂
ければ頑張ったかいがあるというも
のです。どうぞ一読あれ！