

# みずえだに新聞

Vol. 37  
2021年10月  
秋号



## 院長のささやき

### 〜コロナ禍の秋〜

昼間はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ気持ちの良いヒンヤリ感を感じられるようになってきた今日この頃です。コロナはと言いますと、十月に入って全国の緊急事態宣言及び、まん延防止等重点措置も解除され、今日の報道などを見ると全国各地の観光地で人が増加したというニュースでにぎわっていました。果たして安心してこのような日常に戻りつつある現状を見過ごしていいものかと私自身は幾ばくかの不安を感じています。もちろんこれまでコロナの犠牲になってこられた飲食業や観光業の業界の方々にとっては朗報であろうとは思いますが、やはりコロナ自体は終息したものではなく、再びリバウンドする恐れもあることを心の片隅に置いておかななくてはならないだろうと思います。各々の立場で考

えが異なるのは仕方ない事です。すべての人々にとって Win Win の状況になることが一番なのですが、あちらを立てればこちらが立たず、こちらを立てればあちらが立たずで、本当に困ったものです。新しいワクチンや治療薬の開発も進んでいるとの報道も耳にします。兎にも角にも早くコロナ以前の日常に戻って欲しい、これにつきます。当院におきましては、日常の診療において、これまで同様感染防止対策には最大限の努力をしていく所存であります。先日 J A O S 日本・アジア口腔保健支援機構主催の「歯科感染管理者」の資格試験を受験致しました。より高度な知識を身に着け、更なる感染防止に努めていくためです。今までの経験に基づくものや新たな科学的根拠に基づく知識など、更に今回は通常の感染予防の知識に加え新型コロナウイルスの感染防止に対するものなどが盛り込まれ、かなりハードではありましたが無事に合格することが出来ました。大いに日ごろの診療に役立て

たいと思います。従いまして、皆さんもこのコロナ禍においてよく「診療控え」などがささやかれておりましたが、安心して検診や治療なども受けて頂きたいと思えます。



さて、話は変わりました今年も『院内新聞秋号』におきましてはスタッフの読書感想文の掲載を致しました。この後、楽しみにご覧頂ければと思います。私は今回、あえて今日十月四日にこの記事を書くことを決めておりました。なぜかと申しますと、今日岸田新内閣の組閣の発表があるからです。コロナ対策も含め前途多難なこの時代、果たして新内閣はどのように機能していくのでしょうか。とても興味深いところだと思います。それに関連して今回私が手にした本は「もしも徳川家康が総理大臣になったら」というものです。

緊急事態宣言が発出され、コロナ感染防止に対する政府の対応などをインターネットで見たりしていた時、一撃を受け速攻で購入に至りました。過去の日本の英傑たちが集まって、二〇二〇年のコロナ問題にどう立ち向かっていくのか？内閣総理大臣に徳川家康、官房長官に坂本龍馬、経済産業大臣に織田信長、厚生労働大臣に徳川綱吉、財務大臣に豊臣秀吉などなど時代を超えての錚々たるメンバー達である。それぞれが日本の歴史上最も得意とされた分野に人材適所に配置され、この困難を解決していくために様々な意見を出し合う。現実にはあり得ない話ではあるが、AIの力をもってそれを現実化した。それぞれの人物の偉大さゆえにその言葉の重みも計り知れないものがある。果たしてコロナ問題は解決するのであるだろうか？



# 読書の秋

## ★読書感想文特集★

今年も読書の秋恒例の、読書感想文特集です。みんな忙しい中、頑張つて思い思いの感想文を寄せてくれました。今年の優秀賞は歯科衛生士の池増に決定！賞金を手にしました。ではそれぞれの作品をどうぞ！



歯科衛生士  
**池増奈津美**  
いけますな つみ

みるみる幸運体質になる！  
**「自分ほめ」**  
有川真由美

ほめればほめるほど、やる気がぐんぐんわいてくる！  
自分自身に  
**“最高のプレゼント”**  
を贈ろう

みるみる幸運体質になる！「自分ほめ」という本が目にとまり、興味を持ったので読んでみることにしました。ほめられると気持ちの良いものですよね。その気持ちのよさを自身でほめる事で得ることが出来るのです。「自分ほめ」は何でもいいのです。日常生活で当たり前に行動している事、たとえば朝ちゃんと起きられたとか挨拶がちゃんとできた。時間を守った。間違いに気づいた。約束を守れた。一日頑張った。など。とにかく何でもいいので自分ほめをする事で一日を明るく元気にすることが出来るのです。この本を読んで思った事がありました。私自身今まで時々自分を冗談半分ではめていた事がありました。これからはもっともつと「じぶんほめ」を習慣化して幸運体質になれるようにしたいと思えます。でも幸運体質ってどういう事でしょうか？私はどんな些細な事でもすごいとか素敵とか感動出来て、幸せな気持ちになれる事かなと思いま

た。ここで自分ほめポイントです。こう思った自分を褒めたいと思います。たとえばこの本に書いてあったのですが、夕日を見て綺麗だなんて思う事は当たり前ですが、その気持ちをほめる事が「自分ほめ」だという事です。夕日を見た時だけに限らず、日常生活で体験する色々な事に対する思いや考えに気づく気持ちに「自分ほめ」が出来たらきっと幸運体質になれるのではないかと思いました。皆さんも是非「自分ほめ」をしてみてくださいか。

受付事務

やまのくちかのん  
**山之口華音**



私が紹介する本は太宰治の「斜陽」です。「斜陽」という言葉を聞いて「夕日」を思い浮かぶ方が多いかと思いま

すが、この作品では「勢威・富貴などが衰亡に向かう」という意味で使われています。この意味通り、戦後、裕福な暮らしから一転して、ほとんどの財産を失った華族の主人公が子、最後の貴婦人の誇りを胸に結核で死んでいく母、自分の体に流れる貴族の血に抗いながらも麻薬に溺れる弟、酒に溺れる小説家、この四人が緩やかに破滅していく様子が描かれた物語です。生きていくことに対する絶望、人間の弱さがかれでもかと思われていますが、私はどこか美しさを感じました。読むだけで状況をイメージできるほどの細かい描写、蛇を狡猾、蝮を醜悪に例えて主人公の心情を描く太宰治の技術にも惹かれました。また不良に対して「世間的には立派だと評価されていないが、本当は優しい人」といった自分では思いつかないが共感できる考え方もありました。私は特に「夏の花が好きなのは、夏に死ぬっていうけれども、本当かしら」というセリフが印象的で好きです。使われている言葉が難しい所も少しありますが、改めて日本語の美しさを感じられる作品のように思います。気になる方はぜひ読んでみてください。

かわの まよ  
**川野 眞代**  
 歯科衛生士



この本は来年映画化もされるようで、気になったので今回読んでみました。

題名のとおり、庭にロボットがいるところから始まります。弁護士としてバリバリ働く妻とは反対に、親から譲り受けた家で暮らす獣医研修中の僕は庭にいるロボットに愛着がわいてしまいます。そして壊れている事にも気が付き、何とか修理できないかと考える僕へ妻のいら立ちはつのもり、家を出て行ってしまふことになりました。修理をするため長期間ロボットと旅をする中で、少しずつロボットは発達し今までも何かもしてもらっていた僕は、うまく伝える、教えることが出来ず、自分へのふがいなさを感じていました。そして旅の途中思いつくのはかつての生活の出来事ばかりで、不安になったり

または楽しいことを見つけたりして旅を終え、無事に修理の方法を見つけてることが出来ました。そのころにはだいぶロボットのタンクも発達し、二人のよりを戻すキューピットになったのではと思います。この本がどう映画化されるのか楽しみにしながら読んでみて下さい。

「うはら りこ」  
**郷原 理子**  
 歯科助手



最初本を選ぶときに韓国のK-popなどに興味があるので、韓国のエッセイ本はないか探していたところ、表紙がかわいかったこの本を手に取りました。私はあまり本を読まないのですが、最後まで読み切る心配でしたが、とても読みやすかったので良かったです。内容は+1cmという

のは「もう少し、ほんのちよつと先を考えてみよう」という事で、何かに悩んだり心配になったりした時に、+1cmだけ物の見方、考え方を変えてみると心が軽くなる一冊です。本が苦手な方でも、可愛いイラストが多く、難しい内容ではないので、是非読んでみて下さい。

「すえひる ともこ」  
**末鶴 知子**  
 歯科衛生士



この本の著者は、二歳の時に熱病で聴覚を失い、言葉の代わりに特異な絵でコミュニケーションをとってきた打ち破つてきました。いざ社会へ出ようとしても耳が聞こえない事で片断から断られてしまい失望してしまいました。でも他人と比較するのは

なく、自分自身が幸せになれるものを見つけて皆にも見せたいと思い、自分の足でいろんな国を訪ねて夢がない子供たちに会って一緒に絵を描いていきます。その途中で「網膜色素変性症」といういづれ失明してしまう病気を患っていることを知ります。もし自分だったら何もする気も起きないくらいショックできつと閉じこもってしまふと思います。でもこの人は目が見える間にやりたいことを全部やっていこうとバケツトリストを作り実践していきます。一つ一つリストを実践していく様子がすごく生き生きしていて読んでいてもすごく楽しそうな感じが読み取れました。自分には聴覚・視覚がなくなっても触角と嗅覚があるじゃない！とこれからは手で絵の具を塗って絵を描いたりできると新しい夢も見つけていくのを見て“ネガティブ”になることでも視点を変えれば“ポジティブ”にとらえることが出来ると思えました。これからは自分もそういう考え方になるようにしたいです。



歯科衛生士  
**渡辺 舞**  
わたなべ まい



タイトルだけ見ると、そんなお店があつていいのかわかると思う方が多いと思います。自分もその一人でした。実はここで働くホールスタッフはすべて認知症の方で、オーダーを受けても忘れてしまうため、注文と異なったメニューが出てくることがある。そう言ったお店なのです。自分は学生の頃、飲食店で働いていたのですが、ある日聞き間違いで頼まれたメニューとは別ものを提供してしまいました。怒られる子事を覚悟して謝罪したところ、お客様が「これを見たらこっちの方が食べたくなってきた。だから大丈夫ですよ。」と笑顔で答えて下さいました。その時の事はいまだに覚えており、自分もこの方のように他人の失敗を受

け入れることが出来る温かい人間になりたいと思つた経験があります。さて本の話に戻り、このお店は当たり前のようにエラーが起きますが怒つたり機嫌を悪くするお客様はおらず、「これはこれでまあいいか」とその間違いを楽しむ方であふれている素敵な空間でした。認知症というのはマイナスのイメージを持たれやすいですが、心のどこかに「働きたい、誰かの役に立ちたい」というプラスの気持ちが残っているようです。

“どの方も働く姿が輝いており、これまで見たこともない笑顔で満ち溢れていた”と記載されておりました。前に述べた自分経験でも感じたように、温かく接してくれる人が近くに居てくれることで気持ちは充分和らぎます。認知症の方々もこういう穏やかな環境で働くことが大変有意義な時間であったのだと思います。この本を読み終え、認知症に対する考えが変わるとともに、自分の嫌な部分に悩み、苦しんでいても誰か一人受け入れてくれる自分が活躍できる場がある。それだけで存在価値が生み出せるのだと強く感じました。感動したり自然と笑顔がこぼれる場面が度々あり、とても考えさせられる一冊です。是非皆さんも読んでみて下さい。

歯科助手  
**徳重 里奈**  
とくしげ りな



この本を手にとった際にふと「最近、人に喜ばれる事をしてるだろうか」「人に喜ばれる事とは何だろうか」と思い、更に表紙の札に「100%の感謝の気持ちが湧いてくる物語」と書いてあり、心を惹かれ読んでみようと思えました。読んでみると、主人公が幼少期から大人になるまでの話の中で、母親が亡くなり、その母親の一言一言が成長していくとともに、とても大事な言葉だと気づく話でした。母親の言葉の中で、靴屋さんのお陰で靴が履けたり、服屋さんのお陰で服が履けたりなど、誰かのお陰で今があり、今まで当たり前前にしていた事や当たり前前思っていたことを、あたり前に思わないように

誰かの為を思つて誰かが作つてくれたりしていることを、感謝しなければいけないという言葉に深く考えさせられました。また一番印象深い言葉で、人には3つの大きな心理があり、一つ目が人は皆、自分の事が一番大切な存在であるという事。二つ目が人は誰もが自分を大切にしてほしいし、認めてほしいと願っているという事。三つ目が人は自分のことを理解し、大切にしてくれる人のことを好きになるということ。ビジネスも友人関係もすべて。そもそも、全ての人は幸せに向かって生きています。という言葉が心に残りました。確かに、人は幸せに向かって生きていたいからこそ、みんなが皆喜ばせて幸せにしてあげようと思う気持ちになっていく事も大事なのだと思えました。人を喜ばせる為に、幸せにする為に何ができるのか、どうしたら良いのかを、自分なりに少しずつ考えながら行動していけたらと思いたいです。そして、こんな深い言葉を言いがらも、お坊さんになっていたり、ワガママを言っている自由な母親を見て、こんな形の「親」もいるのだと思わせてくれて、笑いもあり、感動もありと家族愛がみられる一冊でした。

アルバイト  
はたなか もえ  
**富中 萌**



ベストセラーですが、まだ読んだことがなく、今年の秋の読書は第一回本屋大賞作であるこの本に決めました。数式と聞くと、少し構えてしまいそうなのですが、読み始めると一気に読めてしまいました。この本は、記憶が80分しか持たない数学を愛する「博士」、シングルマザーで子供を育てる家政婦の「私」、その息子の「ルート」の三人が博士の記憶には残らないけれども、何気ない日々の中で、特別な何かを育んでいく悲しく暖かい物語です。小説を読むというより、「見る」という感覚でした。博士の記憶がリセットされるたび、「私」や「ルート」は気の迷いが少しありながらも、何事もないように接している二人を見て博士に対しての

の愛を感じ、相手の気持ちを考え、汲み取ることの大切さを学びました。数学が苦手な私でも楽しめました。

むろやみ つえ  
パート  
**室屋美津枝**



島津家中興の祖として知られている島津日新公(島津忠良)。郷中教育の礎となるのが「日新公いろは歌」です。その中から一つ私の好きな歌をご紹介します。『聞くことも又見ることもこころがら みな迷いなり みなさとりなり』意味は、同じような状況も受け取る側の心掛けでどのようにも変わるものであり、我を通す事を控えて何事も謙虚に吸収する事で人は成長する。現在にも尚通じる所が多々あるように思います。秋の夜長歴史を振り返りながら、いろは歌四十七首の

中から、自分の好きな一首を選んでみるのも良いかも知れませんね。

みやぞの りな  
受付事務  
**宮園 里菜**



私は「犬が伝えたかったこと」という本を読みました。犬にまつわる20の短編ストーリーです。色々な犬と触れ合った様々な方の目線のエピソードが、作者の知識も添えて書かれています。泣けるものから、ほのぼのするものがあり、読んでいて凄く楽しめました。まずはこの本を読んで、実家の愛犬に会いたくなりました。この本の印象に残っている所は、「犬が一度好きになった人の事はずっと好き」という言葉です。毎回帰った時、しつぽを沢山振って喜んでくれる姿を思い出して嬉しくなりました。犬は楽しい時も

悲しい時もそばに居てくれて、飼い主に一途で凄く助けてくれる存在だと再認識しました。人間より寿命が短く一緒に居られる時間は限られているけど、今を大切にしていきたいと強く感じるこの出来のお話でした。犬が好きな人も、犬を飼ったことのない人にも、みんなにおすすめた作品です。

## お知らせ

★十一月二十四日(水)は研修のため休診と致します。

★8020運動の達成者の方の推薦をしております。該当しているのではないかと思われる方はお声掛けください。(十一月十四日×切)

★引き続きコロナ感染防止には最善を尽くして参ります。感染の疑いのある方、受診当日体調のすぐれない方は必ず申し出て下さい。

歯科衛生士

いわやま はなえ  
岩山 華恵



毎日の子育ての中でふと「これで良いのか？」と思うのが、子供へのほめ方・叱り方でした。ついつい余裕のない時、どうして？毎日毎日・・・と子供に対して不満を持って接してしまいう事があります。その都度反省すること多々あります。そんな機会での本を読みました。私はよく子供への声のかけ方を携帯で調べた時、自己肯定感という言葉を見ることがあります。自己肯定感・・・自分の事を肯定できる感覚。ありのままの自分の事を受け入れて見止まられる感情。自己肯定感を高める事の意味を、また本を読んだことで少し理解できたように思います。いつもの毎日を、少しずつの心掛けや声

掛けから変更して、良い方向へ行けたらと思います。小学生の娘には「音読は大切だよ！本を読もう」と言ってるだけの母でしたが、一緒に本を読む。そんな秋を楽しみたいと思います。

アルバイト なかもと きみこ  
中元 公子



この本は今年の8月に出版され、話題になっていいる直木賞作家佐藤愛子さんのエッセイ本です。まず驚いたのは、著者の佐藤さんの88歳という年齢。そして年齢を感じさせないパワーでクスッと笑えるエピソードの数々です。特に印象深かったのが、著者が友人と戦時中の思い出話をする場面。大変だったことも歳をとって笑い話になった、という人生の大先輩の言葉があり、自分の小さな悩みが吹き飛

んだ感じがしました。どの年代の方でも楽しく読むことができる一冊です！

あみや かおり  
パート 網屋 香織



私が好きな作家さんの一人で本は買ったものの、なかなか読めずにいきました。今回院内で読書感想文をといたことでしたので、この本を読むことにしました。タイトルからは想像していた内容とは違う内容でしたが、この本を読んで、もし同じことが自分の家族に起きたらどうするだろうかかと考えました。物語はある家庭の娘さんがプールの事故により脳死状態になってしまい、脳死を受け入れて臓器提供をするかの決断を迫られた家族の様子から始まります。

父親と母親、弟などのそれぞれの様子などが描かれています。誰の視点に立つて読むかで感想は変わるかと思えます。私は自然と母親の視点で読んでいました。脳死状態になったのが自分の子供だったらなかなか現実を受け入れられないだろうな、どんな形であつても生きてほしい、そこに存在してほしい触れてほしいと思います。何か奇跡が起きるかもと思って。でも逆の立場だったら、家族の負担や迷惑になつてるだろうな、病气やケガで困つて私の臓器で助けられる命もあるかもしれないなとも思います。どういう判断をするのかは人それぞれの想いや考えがあるでしょうから、どの判断が正しくて間違つてるかは誰も決められないのではないのでしょうか。答えはそれぞれ違つて当然かと思えます。私は幸せなことにまだ自分の身の回りでこういうことがないので、どこか他人事のように思えてしまいがちですが、今のコロナ禍で本当に健康であることがどんなに大切なことなのかを実感しています。今回はまた一つ人生において「病」というものについて考えさせられた本との出会いでした。

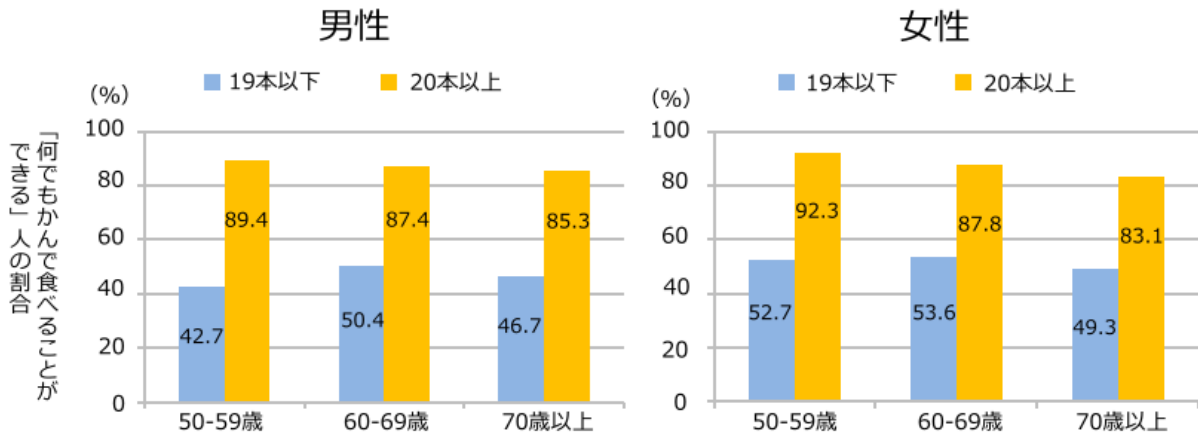
# 最新トピックス 「8020運動」

「8020運動」という言葉を一度は耳にされたことがあるかと思えます。

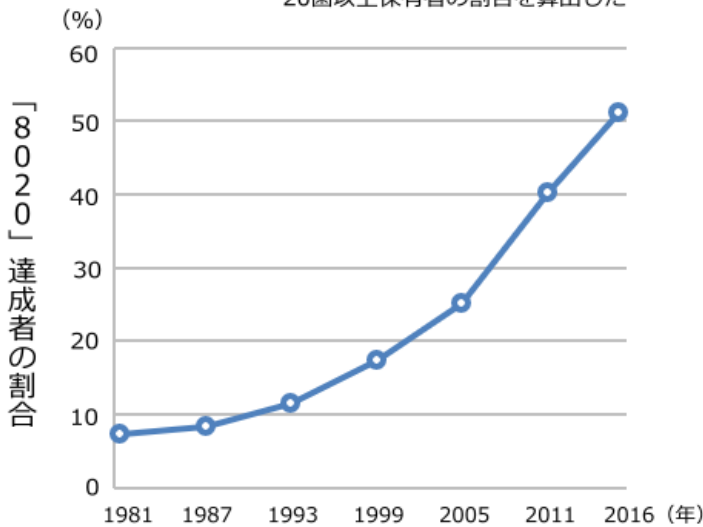
1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しさを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

実際、次に示すようなデータもあります。20本以上自分の歯を有する人は男女ともにほとんどの年齢層で「なんでも噛んで食べられる」と答えています。いかに自分の歯を残すことが食生活において重要であるかがわかると思います。

国民健康・栄養調査(2013)、50歳以上、男女別



# 歯科疾患実態調査<sup>[7]</sup>における各調査年の75~84歳について、20歯以上保有者の割合を算出した



**毎11月14日が締め切りです!**

なお鹿児島市歯科医師会では、今現在「8020表彰」の募集を受け付けております。我こそは8020を達成していると思われる方は是非お声掛けをしてください。私どもの方でも気を付けてはおりますが、つい見逃してしまうケースもございます。それこそ名誉ある賞ですので遠慮なさらず是非応募してみてください。なお過去に表彰を受けた方は除きますのでご注意ください。応募の方法としては、当院にお声掛け頂ければ、歯科医師会の方にはこちらから推薦致します。賞状他、商品ももらえます。左に示すグラフはここ三十数年間に及ぶ80歳にして20本の歯を有する人の推移を示しています。2017年6月に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査では達成者が51.2%でした。現在はさらにその比は上昇しているものと思われまます。



# 幸恵先生の 歯のはなし



朝晩も過ごしやすくなり、随分と秋めいてきました。今年の夏も自粛生活が続き、真っ黒に日焼けした子供さんをほとんどみかけることなく、夏が終わっていきました。

さて、秋号恒例の本の紹介です。コロナ禍で外出もままならず、家時間が多いため、本を読む時間はたくさんあります。タイトル・帯・目次に目を通し、「歯」や「口」という文字があればつい買ってしまいます。

今回ご紹介するのは「老活の愉しみ」という本です。帯には終活より老活と書かれており、なんだか元気を貰えそうな本だと思いました。目次をめくるとの第四章にはこの世で大切なのは歯とあり、これは読まなければと早速



購入しました。精神科医の先生が書かれた本で、人は高齢になると失うものが多くなり、精神的に苦しむようになります。また、病気に対する不安が強くなると、病気ではないのに症状が現れる、まさに病は気からの状況が出てくるので、病気の不安は身が忙しくして治しなさい、そして身体を動かすことで脳が整ってくるそうです。「今日は私に残された人生の最初の日」、そして「最も若い日」なのだから、あれこれ思い悩むのはもったいないと書かれており、確かにそうだと、日々つまらないことでイライラしたり、どうにもならないことをクヨクヨしてはいけなさと反省させられました。

また、人生で大切なのは「は、は、ははは」とも書かれています。みなさん分かりますか？「歯、母、ははは(笑い)」の事です。「歯」は口全体を指し、「母」は両親や先祖も含みます。「笑い」はそのまま、笑いがなければ人生はつまらないですね。幸せが長寿と関連するという研究結果もあるそうです。

「幸せ」は「運動」「感謝」「つながり」「学び」「与える」の五項目から成り立っており、特に興味深いのは、「幸せ」は伝染するという事です。誰かが幸せだとその周囲の人も幸せになるというのです。結婚式などはその良い例かもしれません。みんなにし幸せになつてもらうためには、まず自らが幸せになる必要があります。「運動」は好きではありませんが、たまにはウォーキングをしています。「学び」は努力していますので、日々の「感謝」を忘れず、「与える」を意識しながら過ごしていきたいと思えます。私の名前の「幸恵」は、幸せに恵まれるとも幸せを恵むとも読めるので名前に恥じる事のないようにしたいと思います。

病は気からには続きがあり、「気は身体から、身体は生活から」だそうです。食欲の秋、お取り寄せグルメで、心を満たそうと思います。秋の夜長に、もう一冊ご紹介いたします。「5分後に意外な結末」という本です。一話5分程度で読める短編集で、最後は笑えたり、ドキツとしり、感動したりの本です。寝る前など、ちよつとした時間に読むのにお勧めです。

この新聞は、患者さんへの情報発信

として院長考案で始めた物ですが、この新聞を通して患者さんとの話題が広がり、「つながり」となっています。患者さんのためにと考えて始めたものが、私たちの幸せの一因となつていることに感謝したいと思える本との出会いでした。

## 編集後記

今回の読書感想文特集、いかがだったでしょうか？

最近の人達はあまり本を読まなくなつたと聞いたりします。十把一絡げ的に言うとな怒られるかもしれませんが、スマホやインターネットという文明の利器のせいでしょうか。しかし活字を読むという事は画面を通しては得られない情報や感情があるのではないかと思えます。忙しくてなかなか本を読む機会を作れないと言う人も居るかも知れませんが、時間はあるものではなく、作るものです。私はそう思っています。食欲の秋、運動の秋、秋は四季の中でも本当にいい季節ですよ。是非皆さんも読書の秋、今年に挑戦してみましよう！