みずえだに新聞

Ｖｏｌ．41

2022 年 10 月

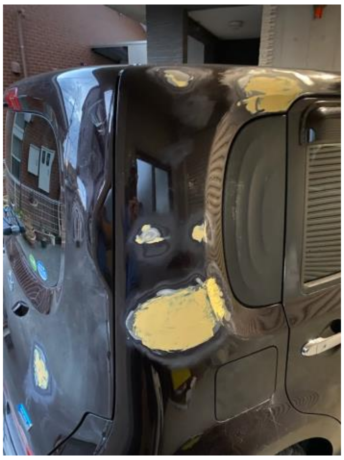
秋号

院長のささやき
～台風14号～

暑くて長かった夏もやっと落ち着き始め、朝晩はたまに、ぞくっとするような日も出てきましたよね。そんな昨今、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？コロナも次第に鳴りを潜め、穏やかな日常が戻ることを願うばかりです。

そういえば先日の台風14号。久しぶりに鹿児島を直撃しましたね。皆さん、被害はありませんでしたか？我が家はというと、それが結構な被害を受けてしまいました。

隣のマンションとの境界のブロック塀が倒壊。しかも往診車２台が下敷きになるという悲惨な状況になってしまいました。車も守るためにわざわざこの場所に移動したのが逆にあだとなってしまったのです。自然災害の恐ろしさを目の当たりにした瞬間でした。夕方、様子を見に外へ出た時のこの光景には言葉を失ってしまいました。ただ幸いにもけがなどの人的な被害はなかったので、不幸中の幸いでした。なんとかブロック塀の方は保険で復旧して頂けるようで、ちょっと安心しました。ところが車の方が問題なんです。一台は車両保険に加入していたのですが、別の一台は加入していませんでした。元々、中古で安く手に入れた車両だったのがその理由です。そこで私は一大決心。自分で修理をすることにしました。破損したドアミラーはヤフオクで千五百円で購入できました。後は板金塗装です。どこまで直せるかわかりませんが、休日を利用して奮闘中です。



さて話は変わり、今回は「秋号」という事で、本の紹介や読んでみての感想などをお話させて頂きたいと思います。

先日、鹿児島いや日本を代表する偉人である稲森和夫さんがお亡くなりになりました。「京セラ」や「ＫＤＤＩ」の創設者であり、のちには倒産した「ＪＡＬ」を再建した事でも知られています。わが郷里の偉大な先輩として本当に誇らしい存在でありました。訃報を聞いて心からご冥福をお祈りしたいと思います。その稲森先生にちなんで今回は「心。」という本を紹介したいと思います。これまで何冊か先生の本は読んでいますが、この「心。」はまさに自分の生き方の根本を築いてくれた本です。自分の『心』があらゆる人生の出来事を引き寄せて来るというのです。

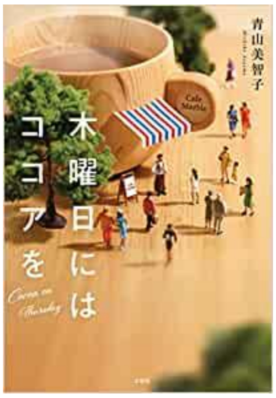
こんな逸話があります。家系的に結核に魅入られたような家系だったようですが、叔父が結核になり、父と兄は感染することなど全く気にせず、献身的に叔父の看病をしたのだそうです。しかし「和夫」は叔父が住んでいる離れの前を通り過ぎる時には、鼻をつまんで走り抜けていました。結果、父や兄は感染せず「和夫」だけが病魔に襲われてしまった。『心』が呼び寄せたのです。私の座右の銘は「心頭を滅却すれば火もまた涼し」です。とにかく何事も「気合」が大事だと思って生きています。いかにも昭和的だと今の人達には通用しないのかも知れませんね。―純粋で美しい心をもって事にあたるならば、何事もうまくいかないものはない。常に心を磨き、自己を高め続けていれば、いかなる苦難に見舞われようと運命は必ずやさしく微笑み返してくれる―最後にこう綴られています。

読書の秋

★読書感想文特集★

長かった夏もそろそろ落ち着きを見せ、秋の気配をちらちらと感じられるようになってきました。秋と言えば何といっても「食欲」の秋。色んな食べ物が美味しい季節ですよね。私も先日実家で収穫された新米を頂きました。やっぱり美味しかったです。後は「スポーツ」の秋。気候も過ごしやすくなり、体を動かすにはもってこいの季節です。私も毎朝、ジョギングにいそしんでいます。忘れてはならないのが「読書」の秋。今年も恒例の、『院内読書感想文大会』をおこないました。みんな忙しい中、思い思いの感想文を寄せてくれました。今年の最優秀賞は歯科衛生士の末鶴に決定！賞金を手にしました。

歯科衛生士　末鶴（すえづる）　知子（ともこ）



この本は自分の好きなミニチュア写真家の作品がカバーデザインで使われていたので興味がわき、手に取りました。川沿いの桜並木のそばに佇む喫茶店「マーブル・カフェ」で出された一杯のココアから始まる12の短編ストーリーです。それぞれのお話がカフェに繋がっている人が主人公で新しい話になる度に今度はどの人のストーリーだろうとワクワクしました。他のストーリーに出てきた場面と必ず繋がっているので読んでいると『あの話のあの場面だ！』と想像出来て短編のはずが長編小説のようで、気づいたら一気読みしてました。オーナーの謎やマスターの恋心、老夫婦のほっこりする会話、キャリアウーマンママの奮闘、国境を超えた友情などいろいろな視点から話なので一冊でスゴく楽しめました。家や職場以外の“いつもの場所”と呼べるところがあるのは素敵だなと思います。そしてそういう好きな場所でまた読み返したいなと思える本でした。続編も出てるみたいなので是非読んでみたいと思います。

歯科衛生士　池増（いけます）　奈津美（なつみ）

私は今特に運が悪いって程でもないと思っているのですがこのそうじ力ってなんだろうと思って読んでみることにしました。きれいな部屋にはいい気がやどる。ゴミや汚れ、ガラクタ、不用品などはすべてマイナスのエネルギーを発する要因だと書いてありました。そこで私は特に運がよくならなくても早速プチ大そうじをしてみることにしました。サッシ、網戸、玄関まわりからはじめました。そしてトイレ、浴室、台所頑張ってキレイにしました。トイレをきれいにすると運気アップの即効性バツグンらしいです。キレイになると達成感と嬉しい気持ちになりました。運気がどうというよりもキレイな状態を保てるようにしていこうと思うことでした。でもまだまだする事が残っています。不用品や何年も着ていない服の片付けが終わっていないので少しずつ手をつけていこうと思います。そしていつかすばらしい運がくることを信じてみようと思うことにしました。みなさんはいつもキレイにされているとは思いますが3日で運がよくなるそうじ力読んでみてはいかがですか。

歯科衛生士　川野（かわの） 眞代（まよ）

この本は5章のエッセイ集になっていてどの章からでも読みやすい本でした。色々な意味で大丈夫という言葉はよく使います。大丈夫ではないけれど大丈夫なふりをしているかもしれません。そんな場面が各章ごとに書かれています。どの章も考え深い言葉で心地よい気持ちになりました。力まず私らしく～から始まる章は自分らしくいる事、毎日を大切に過ごす事などが書かれています。～疲れると好きなことを探したり挑戦したりするのが難しくなる。すごく大変な事に直面したらなるべく力を抜いて自分にできる最低限の事をしましょう。上手く上手に要領よくなんて二の次です。うまくやろうとするから失敗して悩みが増えて心配になって後悔して上手くいきません。思い通りにならない事も楽しめるように元気でいましょう♪

～普段でも、なにかと焦る時もあります。本当に早くしないといけない時もありますが、自分のペースを守って目の前のことを大切に毎日を過ごせるようにしたいなと思いました。他にも自信を持つ方法や1人時間など心地よい言葉でいっぱいでした。少し疲れた時、読んでみると明日からまた頑張ろうと思える本でした。何気なくすぎる毎日が良い日になるように頑張ろうと思います。

歯科衛生士　岩山（いわやま） 華恵（はなえ）

まず、表紙の感じから明るくあたたかい話かな～など自分で想像して手にとりました。芥川賞受賞作品。今まで、こういった小説を読む機会が余りなく、どんな話なのだろう。と読み始めました。内容は、想像とは違う、どこか不穏な雰囲気の話が続きます。それは、ありふれた職場の日常にあるやりとり、それぞれの食に対する考え方、を通しての関わり。対話するときのニュアンスや細かい描写が、面白く感じました。二人の視点で物語が進みます。職場でそこそこうまくいっている二谷さんと、仕事で頑張り屋な押尾さん。この二谷さんと押尾さんの二人の語りだけで物語が進むのです。そして、皆が守りたくなる存在で料理上手な芦川さん。この三人が主な登場人物なのですが、登場人物の個性に、会社で働くという経験はない私にも、どこか身近な、こういう雰囲気は、なんとなくだけど想像しやすく、話が入ってきやすいことで、結構なペースで読めました。今、一度読んだところで最後にいくにつれ、結末にも驚き読み終わったあとも、読み直してみたくなる話でした。小説を読むことで、また違う日常を考える機会は面白いものだと思いました。

歯科衛生士　渡辺（わたなべ） 舞（まい）

霧の谷を目指して一人旅をするリナの、小学生最後の不思議な夏休みの物語です。

内気だったリナが旅で出会った人々や動物と交流していくうちに、自分の意思で行動し自分の気持ちを言葉に出せるようになって感動しました。生き生きとした楽しそうな姿が目に浮かぶようで微笑ましかったです。

もともとは児童向けに出版されたものですが、大人になった今でも読むと童心に帰れるような作品でした。手に取るきっかけをくれた友人に感謝したいです。

癒しが欲しい時、少し現実逃避したいと思った時にぴったりの一冊なので皆さんもぜひ読んでみてください。

受付事務　宮園（みやぞの）　里菜（りな）

私は今回【私ならではの方向に、私ならではのスピードで】を読みました。書店で、表紙を見て気になり手に取りました。韓国のイラストレーターが書いたエッセイ本です。書いたのは私よりも年上の方なのですが、自分のことみたいだなと共感できる部分が沢山ありました。悩みが等身大で、これから私が通るであろう年齢的な悩みにもビビることなく、心構えられたような気持ちです。本に出てくる「一日だけ自由な時間をあげる」といわれたらどうしますか?という問いに、私だったら何しようと悩んで一日が終わってしまいそうだと感じました。この問いは今の私には難し過ぎると思いました。なぜなら普段が充実した一日を過ごせていないからです。休みの日もずっとゴロゴロして時間がただ過ぎて行くことが多いので、計画を立てて予定を入れて充実した休みを過ごせるようになりたいと思いました。この本は私たちの気持ちを代弁してくれているような、素直な言葉で記されていて、とてもスラスラと読めました。特に「生き方にルールも正解もない」という言葉に背中を押されました。自分のペースでゆっくり過ごせばいいんだと、心が少し軽くなりました。誰でも気軽に読めてとてもハートフルな気持ちになる本です。みなさんもぜひ読んでみてください!

歯科助手　畠中（はたなか）　萌（もえ）

この本の初版は今から36年前の1986年とのこと…現在までに約263万部を売り上げていて、この10年でも、東大生・京大生に一番読まれた本でもあるらしく、本の帯には「この本を読んでいないなんて、人生の半分を損している。」「もっと若いときに読んでいれば…」など、書かれており、表紙は少し難しそうな本に見えましたが、読んでみると言葉が難しい所もありましたが、読み進めてみると読みやすく、現代においても活用できる知識が多数書かれていました。だからこそ、時代を超えて多くの人に読まれているのだなぁ。と納得させられる本でした。本書の中で特に印象に残っているのが、「知識をいたずらに所蔵してはいけない。必要なもの以外忘れてしまうべき」です。時代が変わりＡＩが進化している今、思考の整理がより大切であり、自ら学ぶことの大切さを改めて考えるきっかけとなる本となりました。

歯科助手　郷原（ごうはら）　理子（りこ）

湊かなえの作品は映画とかでしか観ていなかったのでこの機会に【母性】というミステリー(物語)小説を読んでみようと思いました。この【母性】はある17歳の自殺か事故か分からない転落記事から始まります。娘でいたい母と愛されたい娘、それぞれの「母の手記」「娘の回想」冒頭の「母性について」という形で話が進んでいきます。母親を愛するあまり娘を愛しきれない母親とそんな親に振り向いてもらいたい娘がすれ違い続ける内容でした。ある出来事はひとつでも母目線と娘目線でこんなにも感じ方、捉え方が違うんだと思い【母性】とは何か考えさせられる作品でした。またこの作品が映画化されるので俳優の方達がどういうふうに演技をするのか観てみたいです。

受付事務　山之口華音（やまのくちかのん）

私が紹介する本は「僕の狂ったフェミ彼女」です。フェミとはフェミニストの略で、女性の権利を認め、男女平等と多様性を志向する人のことです。大学時代に付き合っていた元カノを忘れられずにいる主人公スンジュン。四年後に元カノと再会するも、彼女はフェミニストになっていました。そんな彼女に失望するも、復縁して前の彼女へと戻そうとするお話ですが、最後の最後までお互いの話が通じず、果てしない徒労感、怒りを越えた虚しさ、ゆるく続く絶望がひたすら描かれていてかなり現実味がありました。そもそもタイトルの「狂った」に違和感を覚えました。男女差別、性暴力、セクハラなどを訴える彼女らを狂ってると考えるこの世の中の方が狂っているし、それに気づいていない人がいると思うとゾッとしました。「将来、旦那さんも子どももいなかったら寂しんじゃないの？」に対しての彼女の「その代わり、私がいるはず。たぶんね」が私の中で凄く印象に残っていて、一人の人間としての、自立した幸せを求めてる彼女が強くかっこよく、私もこんな人間になりたいと思いました。少しずつ世の中も変わり始めてる中、感性は人それぞれなので人によって妥協点や理解して欲しいと言う主張も違うと思いますし、これはしょうがないことで、正解もないと思います。ですが、作者の後書きで言っている様にこの本がきっかけとなって沢山の話し合いやお互いを少しでも理解しようと考える事って凄く大事だとおもいました。

パート　室屋美津枝（むろやみつえ）

スポーツの祭典オリンピックの名言を綴ってみます。

一　昭和11年ベルリン大会
女子200m平泳ぎ　前畑秀子選手の一騎打ち「前畑ガンバレ.ガンバレ.ガンバレ……」

二　昭和39年　東京大会
女子バレーボール大会　東洋の魔女　黙ってオレについて来い・回転レシーブ・スパルタ教育・根性等々

三　平成4年　バルセロナ大会
女子200m平泳ぎ岩崎恭子選手　最年少14才彗星の如く現れ金メダル表彰台の一番上に立ち「今まで生きてきた中で一番幸せ」

四　平成8年アトランタ大会
女子マラソン　有森裕子選手
前回バルセロナ大会で銀メダルその後長いブランクを乗り越え銅メダル地道な努力と厳しい練習で勝ち得たものには感動と共に忘れえぬ名言がつきものです。

平和の祭典オリンピックがいつまでも続きます様に！

お知らせ

★今年も８０２０運動の推薦を受け付けております。こちらで気付いた方にはお声掛けしておりますが、自分はどうなのか?というような方は声をかけて下さい。（表彰されます。10月25日〆切）

★今回の読書感想文を読んで、自分も読んでみたいというような本がありましたら受付に申し出て下さい。お貸し致します。

★十一月二十四日（木）は院内研修のため休診と致します。

★来年のカレンダーを十一月下旬くらいからお配りできると思います。お楽しみに！

パート　網屋 香織（あみや かおり）

この本のタイトルを見た瞬間、一瞬にして読んでみたいと興味を持ちました。私の子供達はもう赤ちゃん時代は終わりましたが、あの頃…何を思い、何を考えていたのだろうかと、赤ちゃんがどう思っているのかを知りたいと純粋に前から思っていました。私なりにきっとこうなんだろうなと赤ちゃんの気持ちや欲求を解釈して、こうしてあげよう、こうしたいんだろうなとしてきたつもりですが、著者が赤ちゃんはまだ言葉が話せないけど、ちゃんと意思表示はできているという所から赤ちゃんに代わって日記を綴り、赤ちゃんの気持ちを教えてくれるこの本はとても不思議な面白い本でした。

この本にもっと早く出会っていたら…赤ちゃんとの関わり方がまた少し違っていたのかもしれないと思えた1冊でした

現在子育て奮闘中の彼女ですが、仕事に対する向上心は人一倍です。忙しい中時間を見つけて、先日歯科の「メディカルクラーク」の資格を取得しました。実際この資格は『患者様の応対から医療費の請求まで、専門スキルで安心な歯科医療の提供に貢献する。』為のものです。

資格を取る事だけに終わることなく、患者様へのきめ細かいサービスなどが出来るように、更なる努力を期待したいと思います。

歯科　第 9710 号

認定合格証書

網屋　香織　殿

昭和 55 年 4 月 12 日生

医療事務技能審査委員会はあなたが
医療事務技能審査に合格したことを
証します

令和 4 年 8 月 19 日

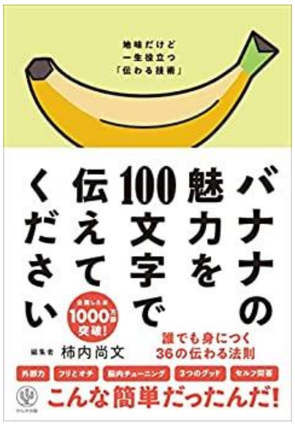
公益社団法人 全日本病院協会会長
医療事務技能審査委員長　猪口雄二

医療事務技能審査規程に基づき
メディカル クラーク（歯科）として
認定します

令和 4 年 8 月 19 日

一般財団法人 日本医療教育財団
理事長　北村俊幸

歯科衛生士　松田 梨菜（まつだ りな）



私は今回「バナナの魅力を100文字で伝えてください」という本を手にとりました。題名からして面白そう！！

そして、裏の方にはバナナの絵が描かれており、ここに1本のバナナがあります。あなたの一言で、「食べたくなるバナナ」にしてください。というお題がありました。みなさんはどんな言葉を使ってバナナを美味しくしくしますか？？？私は「よく熟れた美味しそうなバナナ」と。ありきたりな言葉しか浮かびませんでした…。人に物事をうまく伝える技術、私の中でも課題であります。仕事でもみなさんにブラッシング指導をさせていただく中で、この「伝える」ということが、ただ「伝える」だけでなく、しっかりと「伝わる」にできているかどうか伝わるにできるようにこの本からヒントがいただけたと思います。自分が興味ある内容の本でしたので、サラサラと読むことができましたが、一回読むだけでは理解できない部分もあったのでまた何度か読みたいと思います。バナナを美味しくする言葉は「完熟マンゴーよりうまいと評判のバナナです。」が答えの一例として書かれておりました。確かにマンゴーと比較ができて美味しいが想像できたので、なるほど～と思いました。

271ページある本で1番おぉ！！！とリアクションしたところは、この作者、垣内尚文さんのご両親が鹿児島出身って書かれてたところです！鹿児島がでてくると嬉しいです！！！笑

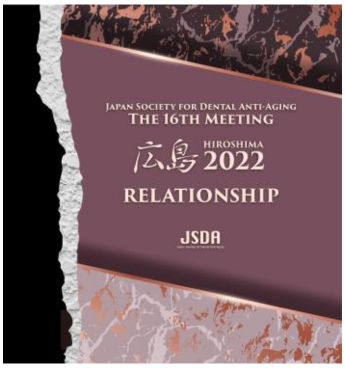
なんでも瓦版

8月7日　七夕飾り

鹿児島を含め一部地域では、旧暦の8月7日に七夕の行事を行います。理由は諸説ありますが、7月7日は梅雨時期の鹿児島。雨が降れば星空が見られず、彦星と織姫が会えなくならないように晴れの多い8月の旧暦に行うのだとか。当院でも一週間くらい前から準備を始め、患者さんにも短冊に願いを書いて、つるしてもらいました。皆おもいおもいの「願い」を書いていたようです。叶うといいですね。いや、きっと叶うに違いありませんよね。

アンチエイジング歯科学会参加

私は「日本アンチエイジング歯科学会」の会員であると同時に、認定医でもあります。日本アンチエイジング歯科学会の到達目標は①美しい歯と笑顔でいつまでも若さを保つ②自分の歯で一生噛む、美味しく食べる③健康で長生きをする　です。従いまして学会においてはアンチエイジング歯科に関する研究、研修、教育により歯科医療の診断と治療に広くアンチエイジングが導入応用される事を目指しています。そしてその中の研修にあたる学会が今年は広島で行われました。残念ながら今年もコロナの影響で現地での生の参加は叶いませんでしたが、リモートでいろんな話を聞くことが出来ました。これから大いに役立てたいと思います。



最新トピックス「口腔がん」

お口の中のことを「口腔（こうくう）」といいます。口腔がんとは、その名のとおり「お口の中にできるがん」のことで、多くは舌、口底（舌の下側）、歯肉（はぐき）にできます。日本では年間約6，000人もの人が罹患し、今後、高齢化社会の進行とともに増加すると言われ、2015年には約10，000人が罹患すると言われています。早期がんの5年生存率は90%と良好ですが、進行がんでは50%と低く、また、治癒しても重い機能障害が残ることがあります。口腔がんにおいても、早期発見と早期治療がとても重要となります。しかし、早期がんは症状がない場合が多く、医療機関への受診が遅れ、がんそのものの診断が遅れることが多いのです。初期の口腔がんでは痛みや出血はなく、白い病変あるいは赤い病変としてみとめられ、硬いしこりが触れることもあります。

口腔がん発生リスク☑

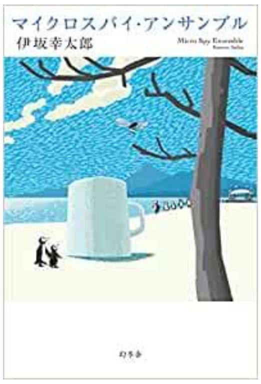
1. 一日にタバコを10本以上吸う
2. タバコは、葉巻やパイプが好き
3. 50歳以上で、飲酒時にタバコも吸っている
4. 飲酒するとすぐに顔が赤くなる
5. 強いお酒が好きだ
6. 歯を磨かない、入れ歯の掃除をしない
7. 頻繁に舌や頬の粘膜を咬む
8. 入れ歯や歯の詰め物が当たって痛い
9. 偏食がある（ビタミンや鉄分不足）

そこで当医院では口腔がんの早期発見のため、口腔内の『細胞診』を始めました。保険適応のため安価で実施できます。また検査方法もいたって簡単で歯間ブラシで患部をこするのみです。痛みを感じることもありません。こちらから疑いのある方にはお勧めすることもありますが、心配な方は自らご相談頂ければと思います。

幸恵先生の歯のはなし

今年も花火や夏祭りなど、夏を満喫することなく、秋を迎えています。季節ごとの愉しみがコロナによってずいぶん減ってしまいました。外出できない分、冷凍保存したり、家での食事に少し時間をかけられるようになりましたが、この夏、冷蔵庫が壊れるという緊急事態が発生。修理にも時間がかかり、食べきれず処分してしまった食材もありましたが、おかげで冷蔵庫の掃除がしっかりできたので、良かったと思う事にしました。また、久しぶりに台風が直撃し、我が家でも塀が倒れるという被害がありました。皆さんは大丈夫でしたか？今回の台風でちょっとした話題になったヤッシーをご存じでしょうか。台風中継の際にテレビに映っていた枕崎のヤシの木のことです。強風に大きくしなり、倒れそうになりながらも耐え抜く姿に感動する人が多かったそうです。強い事はしなやかな事なのだと改めて人生の教訓にしたいと思う出来事でした。

さて、秋号の恒例、本のご紹介です。「マイクロスパイ・アンサンブル」本の帯に「どこかの誰かが、幸せでありますように。」と書かれており表紙の可愛さもあって手に取りました。失恋した社会人と、元いじめられっ子のスパイの話が交互に進んで行きます。関係の無さそうな二人が、実はどこかでつながっていて、読み進めると、それぞれの行動が、どちらかのためになっていたり、あの不思議な出来事はこういう事だったのかとわかります。人は少しずつ、どこかでつながっていて、その人の人生に関わっているのかもと感じさせる内容です。現代版おとぎ話と書かれていますが、少し不思議で、宇宙の一番端には何があるのとかパラレルワールドとか、久しぶりに空想してしまう本でした。



もう一冊は、「夢をかなえるゾウ0」です。ゾウの顔を持つ神様、ガネーシャが夢をかなえるために様々な課題を出し、それを実行することで夢をかなえていくというお話で、自己啓発小説と言われています。以前にもご紹介した本のシリーズ最新作ですが、これまでの夢を叶えるための話ではなく、今回は夢のない会社員に夢の見つけ方を教えていく内容です。皆さんには夢がありますか？夢を見つけるための課題には、私も取り組んでみたいと思います。また、この本には、サム・レヴェンソンの「時を超えた美しさの秘密」という詩の一節が引用されています。「年をとると、人は自分にふたつの手があることに気づきます。ひとつの手は、自分自身を助けるため、もうひとつの手は他者を助けるために。」また、本の中では紹介されていませんが、この詩に続きがあって、「女性の美しさは、（中略）その本当の美しさは　その人の精神に反映されるものなのです。それは心のこもった思いやりの気持ちであり、時として見せる情熱であり、その美しさは、年を追うごとに磨かれていくものなのです。」と締めくくられています。

全文を載せる事が出来ませんが、ぜひインターネットなどで全文を読んで頂けたらと思います。今回の本は、日常のなかの忘れていた何かに気づいたり、感謝したり、そして誰かに優しくしたいと思わせてくれました。

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す。活字離れが進む中、たまにはページを一枚一枚めくって、次の展開にワクワクしながら読み進めていく「本」の魅力を再認識するにはいい機会だったようです。スマホやタブレットでは感じることのできないものがそこにはあるように思います。