

# みずえだに新聞

Vol. 47  
2024年4月  
春号



## 〜死と向き合う〜

ぐずぐずと長引いた冬もやっと明け、ようやく今年も春が訪れました。やっばり春は気持ちいいですね。医院の桜も次から次へと花を咲かせ、人々の目を楽しませてくれています。入口の緋寒桜は今年あまり元気がありませんでした。夏の暑さの影響か？それでもこの時期になるとしつかりと花を咲かせ、今年で十八回目を迎えました。この医院と共に歩んできた当医院の院木です。その桜を眺めながら、今年思った事があります。

「果たしてこの桜をあつ何回観ることが出来るのだろうか？」と。あまりポジティブな感じではないですが、この言葉、先日読んだある本の中に書かれていたので、ふと頭に浮かんで来たのです。ひすいこたろう著「明日死ぬかもよ？人生最後の日に笑って死ねる27の質問」という一風変わった本です。

「いつ最後の日が来ても後悔はない」。そう胸をはって言える人生を送っていますか？人は、なぜかみな、「自分だけは死なない」と思っているものです。でも、残念ながら、みな、いつか必ず死にます。それを受け止めることこそ、「生」を輝かせることにつながります。自分が「いつか死ぬ身である」ということをしつかり心に刻み込めば、自分のほんとうの気持ちに気がつき、もっと自分らしく、人生を輝かせることができるのです。本書では、ひすいこたろうが、27の質問を投げかけます。「あなたが両親を選んで生まれてきたのだとしたら、その理由はなんだろうか？」「いま抱えている悩みは、たとえ人生最後の日であっても、深刻ですか？」「もし今日が最後の日だとしたら、今日やろうとしていたことをする？」などといった質問のほか、自分の墓碑銘や死亡記事を書いてみるワークもあります。

今世紀最後のカリスマといわれるアップル創業者スティーブ・ジョブズ。

彼こそ、死を最大に活用した人です。彼はスタンフォード大学でのスピーチで、次のように語っています。私は17歳のときにこんな言葉と出会った。「毎日を人生最後の1日だと思って生きていこう。そうすればいつの日か必ず間違いない道を歩んでいることだろう。やがて必ずその日がやってくるから」、その日を境に33年間、私は毎朝、鏡に映る自分にこう問いかけることを日課にしてきた。もし今日が最後の日だとしても、今からやろうとしていることをするだろうか。

「この桜をあつ何回観ることが出来るのかなあ・・・」

先日、高校時代の友人が癌で亡くなりました。突然の訃報にただただ驚き、その事実をすぐには受け入れられませんでした。

昨夏、還暦祝いの同窓会で会ったのが最後となつてしまいました。その時にはすでに末期の癌であることは彼も知っており、私たちにも告げてくれました。しかし、いざ現実になくなつてしまつとは・・・。

私自身、昨年還暦を迎え、人生の折り返し地点に差し掛かり、残りの人生を有意義に過ごそう、更にアンチエイジングをモットーに、今まで以上に生き生きと過ごそうと決意を新たにしました。この本を読んで、今一度後悔なく生きるためには何をすべきか考えるきっかけを与えてもらえたような気がします。皆誰でもいつか死ぬ。それが遅いか早いなのは当たり前前の事ですが、やはり毎日生活に追われ、どうしても忘れがちになつてしまふ。そして「明日もある」と適当に考えてしまいがちです。しかし、それは当たり前ではないと言う事。普通に生活できる事が幸せだと言う事。改めて痛感させられました。この本をキツカケにして、立ち止まつてじっくり考え、毎日を大切に過ごすことを意識する事が出来て良かったと思います。皆さんも是非後悔のない日々をお過ごしください。



# スタツフ便り

歯科助手

はたなが もえ  
**富中 萌**

暖かな日差しが草木に降り注ぎ、春そのものが微笑んでいるようです。お出かけにはぴったりの春日和が続くこのごろ、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。春といえば：

「桜」「入学式」「花見」「花粉症」のように、《春》から連想されるイメージは男女年代に違いなく集中しているようです。春と言えば、「桜」。先日みずえだに歯科恒例の花見に参加することができました。私はコロナによる自粛期間も含めると



約四年ぶりの参加となりましたが、四年のブランクを感じることもなく、とても充実した楽しい時間を過ごすことができました。春という季節があるからこそのお花見ですね。春は過去を振り返り味わう季節でもあります。未来に向けて明るい気持ちになる季節でもあります。そして、桜の季節を感じるために夕方こどもたちと公園に足繫く通っています。満開に近づくにつれ、明るく穏やかな中にどこか力強さも感じます。パッと見たときの公園の雰囲気も毎日違って味がありました。桜の木を見つめるたびに、「咲いてるよー！みてー！ここにも！」と、時には「ちよつとまって桜を見てみよう！」と家に帰り着くまで時間がかかることもしばしば：毎日ほんの少しの時間ですが、春に気付いてくれたこどもたちの姿を見て私の心も穏やかにになりました。ですが春は「花粉症」もあります。今では当たり前のように「花粉症」という言葉が使われていますが、「花粉症」と言われたのは、今から約30年前と、比較的新しい言葉のようです。ポジティブなイメージの多

い時期です。鼻呼吸がしづらくなると、自然と口呼吸になりお口の中が乾燥しやすくなります。口腔内の乾燥は、むし歯になりやすい環境を長引かせてしまう原因にもなります。むし歯や歯周病があるかどうかを調べて治療していくだけではなく、むし歯や歯周病にかからなように、予防として定期的なクリーニングをおすすめします。みなさまの新生活が実り多きものとなりますように祈っています。

## 受付事務 網屋 香織

4月になり新年度・新生活がスタートしました。お口の中もきれいな状態で毎日を送りたいものです。みなさんは洗口液をご存知ですか？

洗口液はすぐだけで、歯垢・口臭といった口内トラブルの原因となる食べカスや小さな小さな汚れやネバネバを洗い流してくれます。歯磨きの磨き残り対策のために歯磨き後の仕上げとして使ったり、外出先や忙しくて歯磨きができない時、お口の不快感が気になった時などにすぐ



だけで手軽にお口の中をすっきり清潔にすることが出来ます。使い方は簡単で、適量をお口に含んで20〜30秒間ですぐだけ。その後は水ですすぐ必要はありません。以前から洗口液に関心は持っていたのですが、なかなか使うことができませんでした。しかし今年の1月に洗口液のセミナーを院内で受けた際、洗口液のすごさを学び、やっぱり我が家の子供達に使わせたいと思って、セミナー後から歯磨きと併用して使わせています。なかなか毎日の使用は定着していませんが、子供達の歯磨きだけでは心配な部分もあり、洗口液をプラスすることで少しでも口腔内をいい状態で保てるように思っています。これからは歯磨きとセットで習慣付けていきたいです。





# 何でも瓦版

## 診療報酬改正

2024年の診療報酬改定が6月に施行されます。今回の改定では、医療機関における連携や情報共有が重要なポイントです。また、地域包括ケアシステムへの推進が重視されています。医療と介護の連携を強化し、患者の継続的なケアを支援する仕組みが整備されること期待されます。そのため、クリニックは地域の他の医療機関や介護施設と連携し、総合的な医療サービスを提供することが求められます。今回の改定では、患者中心の医療体制を構築し、医療・介護・障害サービスの連携を強化することで、より質の高い医療が提供されることを目指しています。改定に伴い、患者により良い医療サービスを提供できるようになります。なお改正に伴い、これまでと同じ診療を行っても若干料金が変わることもありますのでご了承ください。

## 恒例のお花見

今年も恒例のお花見を開催することが出来ました。今回はあいにく天気に恵まれず、やむなくテント内での開催となりました。まあいざれにしても「花より団子」という事で、もちろん桜の花もきれいでしたが、BBQにお酒と、おなか一杯になるまで頂きました。日頃は診療に追われ、なかなかゆっくり話す機会もないので、いい親睦の場となりました。



## 還暦祝い

先日、遅ればせながら家族で還暦のお祝いをしてもらいました。コロナ以来、みんなが集まるのもままならない状況が続き、久しぶりに楽しい時間を過ごす事が出来ました。義弟も同じ歳なので合同でのお祝いです。人生百年時代とは言え、折り返しを過ぎましたが、残りの人生も更に精進して元気に生きていきたいと思えます。



# 幸恵先生の

## 歯のはなし



新年度を迎え、新たな気持ちで日々をお過ごしの方も多いと思います。例年は新年度に保険改正があるので、その準備に追われるところですが、今年度から6月に改正が行われることになり、いつもよりは慌ただしさがありません。ただ、仕事が先送りになっただけで、かなりの改正があるため、その準備は大変そうで、考えると気が滅入ります。それでも春は、やっぱり気持ち華やぎます。

旬の物を食べると体に良いといいますが、子供の頃から旬の物を自然と食べていた主人は、その季節になると食べたいたものがたくさんあります。先日、買い物に行くと、主人が嬉しそうに「筍が出ちよった。」と大きな筍を買い物かごに入れていました。主人によると「まずは『もそ竹（孟宗竹）』その後、『こさん竹（古参竹）』『でめ竹（大名竹）』、『しかつ竹（四方竹）』などと、毎年教えられるのですが、ひたすらゆでたり皮をむいたりするもの、なかなか覚えられません。ミカン



類も温州、ポンカン、たんかんと季節ごとに楽しむ主人。「今頃まだポンカンが売ってるね。」と言われても、あまりピンとこない私です。若い頃は、落花生もつるになっていっていると思っていて、初めて土の中の落花生を見た時は感動したのを覚えています。「そば」の花も根占で初めて見たかもしれません。知識としてではなく、生活の中で身に付いたものは忘れないものですよね。

先日、「なぜ口腔機能発達不全症が増えるのか」というセミナーに参加してきました。近年、高齢者だけでなく、子供の噛めない、飲み込めないなどの

問題が指摘されています。これは明らかに、口を使う事が少なくなつて経験が不足していることが原因です。私も診療中によく話しますが、軟らかい食べ物が多い事やにらめっこや口笛など口遊びが減少していることなどが原因と考えられています。口の発達は、無歯期と言われる歯がない時からの取り組みが大切です。歯固めと言って、お食い初めの時に石を加える儀式があります。丈夫な歯が生えてすくすく育つようにと祈りを込めて行います。その後の歯固めのトレーニングとして、最近では、プラスチック製の物が重宝されていますが、講師の先生いわく、味の無い物では舌が動かないとの事。口を動かすだけでなく、舌も動かす事で神経回路が強化されるそうです。地方によつてはタコの足を歯固めに使うそうです。皆さんも記憶にあると思います。皆さんも記憶にあると思いますが、リングやうずらの卵で子供が窒息するなど、悲しいニュースがありました。事故があるとそれを排除しようとする動きがありますが、家庭ではそうならないように日頃から口のトレーニングに取り組んでほしいと思います。筍は、噛む練習に最適な食材です。また、最近はいかかの種を上手に

出せない子もふえているそうです。スイカの種を口のなかでより分けて、その種を飛ばす、すいかの種飛ばしは口のトレーニングに最適です。すいかの季節になったら、庭やベランダで、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に、家族で種飛ばし競争もいいかもしれません。

清潔志向の高まりから、手づかみ食べも減っていますが、食物の感触を確認して口に運ぶ一連の動作は、口の発達にも重要です。大人も、子供も、何でも体験して、習得することが大切です。

## 編集後記

いよいよ春本番を迎えましたね。我が家の玄関にはツバメが巣を作り、もうすぐひなが卵からかえろうとしています。ところがつい先日まで、院内新聞はまだ「新年号」が置かれており、さすがに早く「春号」を！と急いで発行する事となりました。今回はスタッフにも記事を寄せてもらっています。是非ごゆっくりお読み下さい。