

みずえだに新聞

Vol. 51
2025年4月
春号

院長のささやき

〜たばこ〜

日々の日課である朝のウォーキング、ジョギングはちゃんと今も続けていますが、最近では夜明けもだんだん早くなり、寒さもだいぶ和らぎ、やっと朝の運動も気持ちいい季節になって来ました。そんなところに春の訪れを感じている今日この頃ですが、皆さんはどんなところに春を感じていらっしゃいますか？

最近、夢の中に出て来るある風景があります。大きな葉っぱが眼前に覆いかぶさり、その向こうには突き抜けるような青空が広がっている、そんな風景です。これは私が覚えている最も古い記憶の一つなのですが、その頃のことを母親に聞くと、当時実家は兼業で農業を営んでおり、たばこを作っていました。私が2、3歳の頃の事です。たばこ作りに明け暮れていた両親は、毎日私を背中におんぶして畑に連れて行っていったそうで



す。さすがに背中に私を背負ったままでの作業は過酷だったそうで、眠った隙間を縫って、私をたばこの葉の陰に寝かせて作業を行っていたようです。そのうち暑かったり、お腹がすいたり目が覚め、その時飛び込んで来たのが、例の葉っぱの向こうの青空だったのです。この絵は幾度となく私の夢に出て来ます。そしてこの夢は田舎や両親を感じることでできる大好きな夢です。たばこの葉っぱではありませんが、こんなイメージです。

今や煙草というと「百害あって一利なし」と人間への健康被害が明白に証明され、悪の根源扱いされていますが、当時の我が家では重要な収入源だったわけです。

煙草の歴史は古く、日本には十六世紀半ばにポルトガル人が鉄砲と共に持ち込み、江戸時代には喫煙習慣が広まったようです。日本で初めて煙草を吸った人物は徳川家康と言われています。明治以降は、その習慣性・常習性を利用して税を徴収する手段となりました。その後、煙草の製造販売を国営にし、国が喫煙を奨励したことにより、昭和四十年頃には日本人男性の喫煙率が80%を超えていました。最近よくテレビで昭和時代の懐かしいドラマや映画を目にするのですが、往年のスターたちは、たばこをくわえたシーンが数々見られます。今の時代からは想像も出来ないかも知れませんが、たばこを吸いながら教室で授業をする先生もいたそうです。

その後、喫煙習慣は衰退していき、禁煙運動は世界的にみると、80年ほど前にイギリスで始まりました。理由は「肺がんによる死亡率

が急激に増えた」ことでした。日本における禁煙運動の動きが遅かったのは、もともと国家収入のために政府が喫煙を奨励していたことが原因のようです。最近ようやく「健康ニッポン21」で「十年間で喫煙率を半減させる」という目標を掲げました。2024年の調査では成人男性の喫煙率は24.8%、女性が6.2%と減少してきています。乗り物や公共の場だけでなく飲食店などでもほとんど、禁煙あるいは分煙が進んでおり、愛煙者は肩身の狭い思いを余儀なくさせられているようです。時代の流れですね。

歯科においても煙草による悪影響は、多大なものがあります。特に歯周病に与える影響はよく知られています。タバコの煙によつて、口腔内の血流が悪化し、抵抗力が低下するため、歯周病が発症しやすくなります。その他口腔がんのリスクが非喫煙者に比べて数倍高いとされており、歯への着色、口臭、唾液量の低下による虫歯のリスクも高まる等々です。口腔健康を維持するためには、禁煙が最も効果的な方法です。そのあなた、今すぐ煙草は辞めましょう！

スタッフ便り

院長 水枝谷 浩己

みずえだに ひろみ

先日、山口市で学会があり参加して

来ました。山口に行くのは実に久しぶりで、大学時代の友達とも会えるという事で、とても楽しみにしていました。連休だったため車で行くことになりました。元々車の運転は好きな方で、以前は大阪であった学会の時も車で行った事があります。さすがに遠かったです、荷物を持たずにすむ上、何と言っても着いてからの移動が便利です。早朝鹿児島を出発し、昼前には山口に到着しました。午後からの学会には少し間があったため、途中秋吉台や別府弁天池（ここは穴場です）



に立ち寄り、しばし旅行気分を味わうことが出来ました。午後からの学会はつつがなく終了し、旧友とも会え、他愛もない話に花を咲かせ、遠くまで足を運んだ甲斐がありました。宿泊は少し車を走らせて、萩市に宿を取りました。築120年の古民家を改装して、現代風にアレンジされた一棟貸しの趣のある宿でした。



さて、いよいよ楽しみみの一つ、夕食です。今回はあえて、地元の食を楽しもうと素泊まりで宿を取りました。萩市と言えば江戸時代の街並みが姿をとどめる城下町。そんな街並みに溶け

込んだ、一軒の居酒屋に足を踏み入れました。予約も下調べもせずです。まだ肌寒い時期でしたが、結構街並みを歩き回ったので、じわっと汗ばむ感じ。とりあえずビールと何といてもここは海の幸！刺身をつまみにかあーつと一杯。最高に美味しかったです。翌日は鹿児島に帰るだけの子定だったので、萩市周辺の観光を企てました。松下村塾



続いては、須佐ホルンフェルス・世界遺産に登録された萩反射炉そして下関に向かう途中の元乃隅神社・角島。天気も良く最高のスポットでした。



そして今回の帰路のメインイベントは下関の唐戸市場〜のお寿司！コロナ禍などでも何年も行けてなく、夢にまで見た「か・ら・と・い・ち・ば」。この瞬間の為に今朝は朝食も控えめにして、準備万端。いざ、ナビに誘導させながらもうそろそろという頃、何だか車の長蛇の列。な、なんと市場に入る車で大渋滞ではないか。平日だったのに、時間がちようど昼時だったのが運の尽き（泣）結局、そのまま市場は通り過ぎ、鹿児島に帰ることに。しかし久しぶりの楽しい旅となりました（笑）

何でも瓦版

恒例のお花見

三月二十九日、今年も恒例の花見を実施することが出来ました。今年は例年より二日開花宣言が早く、ちょうどこの日は満開に近い状態で楽しむことが出来ました。飲んで、食べて、語って。日ごろの行いが良いせいか、天気にも恵まれ、最高の花見となりました。



桜と言えば、一つ残念な事があります。当院の院木である病院入り口の花なのですが、今年はとうとう花を咲かせませんでした。昨年からどうも様子がおかしく、ずっと見守っていたのですが、待てども待てども一輪の花も咲かせることはありませんでした。根っこ周辺からは、脇芽が出てきているので、完全に枯れてはいないと信じているのですが、どうしても諦めきれず、もう少し経過を見ようと思っていまふ。毎年のように綺麗な花を、通常よりひと月ほど早く咲かせて、心を和ませてくれていました。開院した時に植えた、思入れのある桜の木なので、本当に寂しいです。今、必死にケアをしています。期待薄ですが、来年は一輪でもいいので花を咲かせて欲しいです。一方もう一つの桜は今年も元気に咲いてくれました。



お知らせ・お願い

コロナ禍は落ち着いたが、大手中心に進む賃上げが中小企業を追い詰めている。2024年に「人手不足」が一因となった倒産は、2013年以降で最多の289件（前年比81.7%増）に達した。

「求人難」が114件（同96.5%増）、「人件費高騰」が104件（同76.2%増）、「従業員退職」が71件（同69.0%増）で、いずれも最多を更新した。（帝国データベースより引用）

歯科業界においては、深刻な歯科衛生士不足は今に限った問題ではありません。女性を中心とする仕事であるが故、結婚などで退職するケースが多いのですが、その後人員を補充したくても、なかなか補充には至りません。結婚後、継続して残ってくれても子育てなどでパートに移行するケースも多く、この場合昨今話題の103万円の壁などが障壁となり、思うように働くことが出来ないのです。結果として、スタッフの人員を確保できず、患者さんを最大限受け入れられない事態となつていきます。必要とされてはいても、それに応えることが出来ない。こんな

心苦しい事はありません。もちろん私どもは全ての患者さんに対して、出来る限りの医療を提供したいと思っておりますし、その義務があります。それを可能にするためには、患者さん側にもご協力頂きたい事があります。とにかく無断キャンセルをしない事です。限られた枠に予約をして頂いているわけですが、治療が益々進まないだけでなく、その患者さんのせいで、希望する人がそこには予約を取れないという事になります。また枠が少ないため、次の予約が非常に取り辛くなります。何とか工面してスタッフのスケジュールを調整しても、無駄が起きる事態にもなります。出来れば前もってご連絡して頂ければ幸いです。ご家族で複数名予約を取っていらつしやる場合、なるべくキャンセルはお控え下さい。とまあ、だいぶ身勝手なお願ひばかりで申し訳ありませんが、ご理解頂ければと思います。また人員不足による、診療時間の短縮もお知らせさせて頂きます。夕方の診療を5時半受付までと致しますのでご了承ください。また人員が整えば、元の時間に戻すことも可能にはなるかと思ひます。



幸恵先生の

歯のはなし



珍しく雪の多かった冬が終わり、待望の春がやってきました。花粉症の方には申し訳ないですが、桜や多くの花が咲き始める春は、やはり気分が華やぎます。今回は、大事なお知らせからです。4月から、こども医療費助成制度が拡充され、鹿児島市では中学生まで、医療費の窓口負担がなくなりました。新しい受給者証の提示がないと負担金が発生しますので、必ず受付に提示するようお願いいたします。医療費の負担がなくなるとはいえ、治療に掛かる時間や手間を考えると、予防が大切なのは言うまでもありません。これまで同様、定期的な受診をよろしくお願いたします。

春は進学や就職など、スタートの季節ですね。最近、二名の患者さんから結婚しましたとのハガキが届きました。小さい頃に手術を乗り越え、むしろ歯になると体の治療にも影響が出るため、人一倍むし歯にならないよう親子ともに頑張ってきたことを知っている二人だったので、幸せそうな写真を見ると、本当に嬉しくなります。そして、それを報告してもらえることに、歯科医師としての喜びもありました。また春休みを利用して、高校進学で笑顔の患者さんもたくさん受診してくれました。友人や学びなど、新たな楽しい出会いがあることを祈っています。中学、高校と進学するにつれ、時間がなく定期検診の間隔があいてしまう患者さんが多くなります。学校での歯科健診もありますが、初期のむし歯は見逃されてしまうこともあります。長期のお休みや行事の代休などを上に利用して、受診することをお勧めします。その時に、またいろんな話を聞かせてください。

今年も3か月が過ぎましたが、新年号でお伝えした、体力づくりはなかなか継続出来ていません。そんな私ですが、出張などで宿泊した翌日の朝は、主人に連れ出され小一時間ほどウォーキングをします。宿泊先選びも、景色を眺めながらのウォーキングが出来るような場所があるかが重要になってき宿泊しました。朝から海沿いの歩道を歩きましたが、道に迷い、予定よりたくさん歩く結果に。携帯の地図アプリで最短コースを歩き、早く帰りたい私に、「太陽を見れば方角がわかる」と小さいころに培った勘で歩く主人。ブツブツ文句を言いながら歩いていくしありません。そのおかげか、迷い込んだ小さな路地に歴史を感じる場所があり、人生寄り道も大事だと思わせてくれました。最近では携帯電話でQRコードを読み取ると説明動画を見ることが出来るため案内板よりも詳しく知ることが出来ます。便利な世の中になったものです。携帯やパソコンで簡単に調べ物が出来るため、物忘れに拍車がかかっているような気もします。メールのお知らせで、お勧めに「ほどよく忘れて生きていく」というタイトルの本が紹介され手に取りました



91歳の心療内科医の先生が書かれた物です。自分にとって嫌な過去は忘れて、握りしめていた悲しみや執着を手放して、よかったことすらも適度に忘れる。そうすることで自分の「今」が戻ってくる。また、心と体が元気であるために、自分に対して年齢制限をしないことも大切だと思います。いつでも自分を主語にして、いつからだって、やりたいことを、やりたいように。忘れることは得意な私です。歳をとったことは忘れて、今できることを考えたいです。私にとつての新たな出会いに期待したいと思います。

編集後記

前回、院内新聞第50号という記念の発行となりましたが、これからまた新たに一からのスタートという気持ちで、更なる情報発信に努めていきたいと思っております。もし内容に関するお気付き、リクエストなどがございましたら遠慮なくお声掛け頂ければと思います。

