



### 沖先生とのご縁

サークル代表の沖先生とは30年前に当時の緑区に転居してからのご縁になります。

10数年前、藤が丘のユートピア青葉で行われた「咀嚼と脳の関係」というビデオ上映・講演会に参加しました。その当時は沖先生がコードの配線、ビデオ上映、講演すべてをおひとりでごなしておられ、その姿に感動し、今でも忘れられない講演会となっております。

ビデオは、歯のない高齢の女性が歯の治療を始めてから、笑顔で会話ができるほどまでにお元気になられたその姿を追った内容でした。担当の歯科の先生の懇切丁寧な治療により、その女性は上下ともに義歯が入り、調整と治療をして行く過程で、心と体の変化が現れ始めました。車椅子から一人で歩き、治療の椅子に座り、先生方に「こんにちは」「ありがとうございます」と笑顔で会話ができるようになったのです。

その講演会当時は、これから高齢化社会に向かって、という時代でしたので、このビデオを通して、自分自身の将来像に重ねながら噛むことの大切さを学びました。

沖先生には歯の治療に始まり、私が健康について考える様々な場面で大変お世話になっており、サークル主催の後援会、健康講座は、私の健康寿命の原点となっております。



### 勉強会のお知らせ

11月30日(日) 13時~15時30分  
 講師：元関富士雄  
 当サークル副代表 歯科医師  
 テーマ：「口がつくる健康と長寿 3回目  
 のみこむこと 嚥下編」  
 会場：あざみ野 山内地区センター 予定  
 参加費：会員無料  
 専門職ピスター(医師・歯科医師) 5千円  
 他の専門職ピスター(衛生士等) 3千円  
 \*初めての方は会員登録(サポーター会員年会費3千円)が必要ですよ

### 編集後記

「こもれび」秋号をお届けします。今月号より 歯牙接触癢をご紹介します。知らず知らずの緊張が体に及ぼす影響はいろいろな所に。そしてその緊張を和らげるために、3面をこ活用くださいますように。2. 3面をこ活の味覚で癒すこともお勧めです。お勤めです。野・齋(藤)

サークルiは、口の中の細菌が及ぼす全身への影響や、食事で噛むこと以外の口知られていない機能を勉強し、それを市民の方々と共に考えていただく会です。ホームページ上でも情報を開示しています。



<NPO法人口腔健康推進協会サークルi>  
 227-0033横浜青葉区鶴田町815-35  
 電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962  
 メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org



### 「怖い歯牙接触癢」

皆さんの中で、歯が痛くて受診したら「何でもありませんよ」と言われた経験はありませんか。最近、レントゲンを撮っても異状が見当たらない歯なのに、不快な痛みを訴える患者さんが多くなりました。そんな症状の多くは「歯牙接触癢(TCH)」によるものと思われれます。

人は体を起こしている安静時には、くちびるは閉じていますが、上と下の歯の間には2mm程度の隙間があります。この隙間を「安静空隙」と言います。しかし、仕事で長時間パソコン画面を見つめる人、電車の中でもスマホやゲーム機を見つめる若者、ときばきと家事をこなしている主婦、一人で詰め将棋をしているお年寄り・・・そんな何かに集中している人は無意識の内に上下の歯を弱い力ですが接触させてしまします。通常人は食事以外の噛んでいる時間はせいぜい20~30分と云われていますが、この癖がある場合には、長時間に渡るため歯の根の周りに痛みを起こします。性格的には几帳面な頑張り屋さんが多いです。また同時に起こる症状として、頬の内面の粘膜に白い髷が出来たり、舌の側面にこぼこ歯の痕がついている場合も有ります。

ではどうしたら良いでしょうか。まずは一日に何十回も歯を合わせないことを意識することです。無意識にやっている癖ですから、これを意識下に引き出すしかありませんが、そのため自分で決めたマークを家中や車の中、パソコンやキッチン、ゲーム機等に何十カ所も張付け

ることです。一〜二週間で軽減していくでしょう。しかし顎関節症との絡みもありますから、かかりつけの歯科医院に一度ご相談してみてください。(石井)



心が洗われるような清々しい気持ちになったのは何時以来でしょうか。130名を越す参加者の皆さんもきっと同様の静かな、そして深い感動を覚えたであろう関根先生の講演会でした。

耳慣れない言葉ではありませんが、「臨床美術」と称して20年以上に渡り中間の医師や芸術家と共に認知症の患者さんやそのご家族の支援活動を行ってきた関根先生、主にご家族のカウンセリングを通して多大な貢献をされてきました。今回は様々な体験や思い、そして我々側に必要な「発想の転換法」について一気に語って下さいました。

講演の中では、永年にわたり多くの患者さんの問題行動から、認知症の方々の共通の特徴的な行動パターンを挙げておられます。同じ認知症の父を持つ私にとってもこれは目から鱗の衝撃的なお話しで、あまりに凶星なので思わず座布団を差し上げたい気持ちで一杯になりました。

① 忘れ方が特徴的：つい先程の事を全体でスボンと忘れる（例、行楽地で一緒に楽しむことは出来ても帰りの電車の中では忘れてしまう。又、電話に出て普通の受け答えは出来るものの切った後は誰と何を話したか覚えていない等。家族にとっては、まるで喧嘩を売られているようで許せない思いが一杯になる）。

② 段取りが苦手：2つの同時作業が出来ない（例、食べ物などでは蕎麦など、汁につけながら食べる事が出来ず、一品を食べ続ける等）。

③ 待つことが出来ない：本人は大丈夫と云いながら最長で3分もしたら我慢できず、その場から離れてしまう。

④ 責任転嫁が得意：その記憶が全く無いので他人のせいにしてしがち。高いプライドだけは失わずに持ち続けているので、さらに追求されると自分が責められることが許せず、コントロールできない怒りにつながる。



このような人格の土台にかかわる能力の喪失により患者さんは周囲から阻害され、生きてゆく上での居場所そのものも失ってしまいます。そして叱られれば叱られるほど認知症の症状は悪化してゆくのだそうです。でもここからが関根先生の聖職者としての奇跡の逆転の発想です。

取えて、元氣だった頃のあなたが居てくれたお陰で今の我々があるのだ、そんな感謝の気持ちを相手に直接言葉で伝えてほしいと提案されます。相手の目を見て優しい眼差しで。

「出来なくてもいい」「居てくれてありがとう」「居てくれて嬉しい」の気持ちを引きちんと伝えることで、出来なくてもいいんだ、ここに居ていいんだ、そんな安心感からか、人への思いやりが向上したり生きる意欲に繋がったり、互いに大きな変化の循環が現れてくるというのです。

以下3つの事をぜひ実践してほしいと仰っています。

- ① 「いてくれてありがとう、いてくれて嬉しい」を直接言葉で伝える
- ② 「いてくれてありがとう、いてくれて嬉しい」を笑顔で伝える（相手の目を見て優しい眼差しで これが重要）
- ③ ささやかな事でいいので、無理なく出来る行為を継続的に行う

関根先生は留学中、おばあちゃまに定期的にお手紙を出されたとのこと。ありきたりの挨拶文だったそうですが、その手紙の束をお亡くなりになるまで大切に身近にお持ちになっていたとのことでした。

介護を取り巻く社会環境は20年前と少しも変わっていないそうです。しかし介護する側の家族の気持ちを少し変えると苦しい中にも僅かながら光が見えてくる、そんな感動を大いに実感させて下さった今回の講演でした。

WHOの協力により世界60地域を20年間かけて調査された結果を聞きにいらっしやいませんか

## 第7回 すこやかライフフォーラム

サークルi主催 青葉区役所後援

平成26年10月19日(日)13時～15時 青葉公会堂(市ヶ尾駅徒歩8分) 駐車場有料

### 健康寿命を延ばす“食べ上手” 一知識のワクチンが世界を救う

講師：家森幸男 京大名誉教授

元関富士雄 当サークル副代表 歯科医師

定員600名 会費900円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

