



Beruf (ベルーフ)

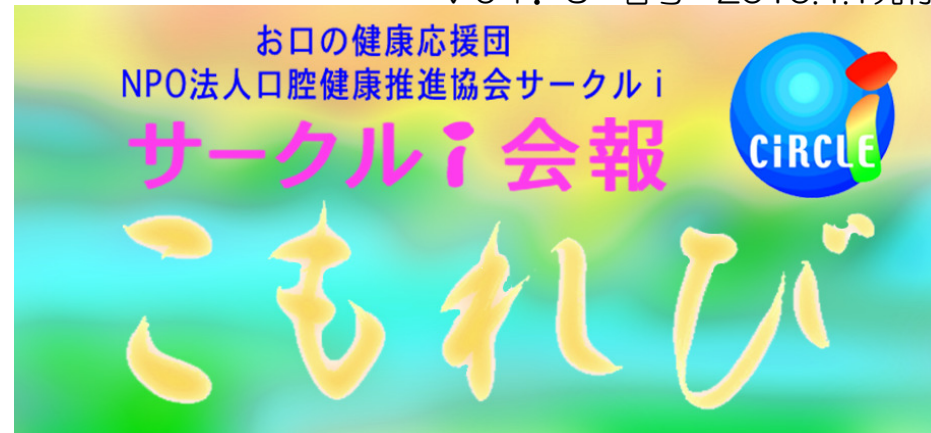
人間は神に背き、男は仕事の苦しみを女は生みの苦しみを神から課せられたと聖書に書かれています。ですから仕事は本来苦しみなのかもしれませんそんな中、毎日イキイキ仕事を楽しんで生きておられる方もおられます。

私が師事した医哲人片山恒夫先生からは「歯科医療を自分はこのために生まれてきた、すなわち天職と思えるように努力せよ」との教えを受けました。

『Beruf (ベルーフ)』リクルートの就職情報誌のタイトル名に使われていたこの言葉を記憶されている方もおられるかもしれません。本来の意味はドイツ語で天職です。天職と転職との語呂合わせです。さすがだと感心させられました。そこには小さな文字で「人はその人にふさわしいものを手にしたとき、もっとも強くなる。天職の発見はその一つだと思ふ」と書かれていました。

歯科医師として数十年頑張ってきました。天職だとはいまだに言い切れませんが、いまは職業として選んでよかったと思えるようになりました。毎日楽しく診療させて頂けるのも多くの人との出会いと多くの方の助けがあったからと感謝しております。

これからも今の仕事が天職と思えるように努力していこうと思っています。



医科歯科一元論

あなたは口内炎が出来た時、医者に行きますか、それとも歯医者に行きますか。おなじ治療内容の場合、医院の初診料、再診料は高く、歯科医院は安く設定されており、もちろん注射も採血も同じように違います。

701年の大宝律令の時から明治の半ばまでの間、歯科は眼科や耳鼻科と並んで医科の中に含まれていました。その後、歯科は独自に発展し、医科との差が広がり近年にいたっています。

しかし高齢化社会が到来し、今ほど医科と歯科が接近している時代はありません。内科でも外科でも整形外科でも多くの病気を持った患者さんを治療します。歯科も同じく、歯だけ治していればいい時代は終わりました。有病者や高齢者が多いため体全体のことや服用している薬、さらに患者さんの背景にある家族や社会のことまで頭に入れて治療に臨まなければなりません。

数年前、市立札幌病院救急救命センターで事件がありました。歯科医院内での患者さんの急変対応（気道確保などの救急処置）や首から上の手術（口腔癌や骨折）に対する全身麻酔に備えて、歯科医師が研修に励んでいました。ところが、検察当局は研修を医師法違反として、センターの責任者である医師や研修当事者である歯科医師を訴え、一審有罪になりました。この状況は医科と歯科を明確に分ける法律の考えに基づいているのです。

もし、歯科医院で治療中に患者さんが重篤な状態におちいったとき、これ以上は医科の分野だからと言って何もしないで救急車を待っていただいのでしょうか。一刻を争う時にできる限りのことをするのが医療人の責務だと思うのですが。

血管でも神経でもすべてつながっている人間の体をここからは医科、ここからは歯科と分離して考えていくと、治るものも治らなくなってしまうような気がするのですが、はてさて法律とはなんと難しいものです。

(吉川)

『馬場のばあば』

姑は90歳、要介護2だが、わけあって一人暮らしをしている。家族4人で分担し、主に入浴の見守りに通っている。私は金曜日担当。ある日のこと、昼食後おもむろに義歯を取り出し「今、金が値上がりしているんだってね。私に何かあったらみんなでこれを分けて」と。見るとわずかな金は、ご飯つぶとほうれん草にまみれ。気持ちは嬉しいが…。

編集後記
「こもれび」も創刊から3号目。春号をお届けできるようになりました。皆さま、お手にとって頂けてますでしょうか。できるだけ健康に役立つ情報を心がけておりますが、読みやすさでは、毎回悩んでおります。このようにしたらというようない意見をお聞かせ頂けると有り難いです。(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の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横浜市青葉区鴨志田町815-35

電話：045-962-1184 FAX：045-962-1962

メール：info@circle-i.org URL：http://www.circle-i.org





「腹八分」と 「笑う門には福来る」

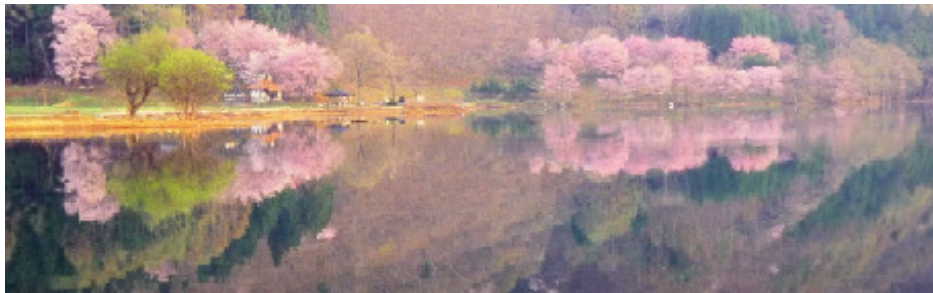
お昼のテレビの健康コーナーで、ゴマや納豆、黒豆等が「免疫力」を高める食品として取りあげられると、その日の夕方にはスーパーでその品が売り切れているそうです。皆さん、この免疫には大変感心があるようです。

実は免疫力の七割は腸内細菌に影響を受けているってご存知でしたか。細菌や異物に直接さらされる消化器官の粘膜は、その細胞のすぐ下に見張り役の免疫細胞が並んでいて、常に異物に対して臨戦態勢を整えています。そこでこの腸内に乳酸菌、ビフィズス菌といった善玉菌を増やして酸性傾向を維持すると、悪玉菌が減少して免疫力も上がります。それには食物繊維を含むこれら野菜や、雑穀、発酵食品が良いということになります。

病院で点滴から経口食に切り替え、腸管をしっかり働かせると、病気の治りが速いそうです。長寿の秘訣として研究者が異口同音に言うのは「腹八分」です。そして、これらの仕組みを支えるのが、「口」です。以前、某大学の医学部の各科の研究者たちが「長寿」のためには何が重要かを研究し、出た結論は「口の健康」でした。健康には、口を含む消化器官がいかに大切であるかがわかりますね。

さて、もしスーパーで目的の食品が買えなかったらどうですか。あなたはイライラしますか。あまりにもストイックに健康のことを考えすぎるとストレスが溜まります。実は「免疫力」の三割は、「こころ」と深く関わっていて、ストレスは確実に免疫力を落としてしまいます。「笑ってガンを吹き飛ばそう」といった運動をしている方がいますが、これを初めて聞いた時には「眉ツバもん」と思っていました。ところが笑った後の血液検査では免疫の数値が上がるのです。ちゃんとした科学的根拠があったのです。健康のことをあまりにも几帳面に求めすぎると、逆に健康になれないのかもしれない。おおらかに、ゆったりと構えていること、これもまた健康には必要なのでしょう。

「腹八分」「笑う門には福来る」昔の人の観察力には本当に感心しますね。当NPOでは、5月と9月にこれらをテーマに「市民健康講座」「すこやかライフフォーラム」を開催しますので、お暇でしたら聴きにきて下さい。(石井)



歯科診療の真髄に触れて

青葉区 杉本英夫

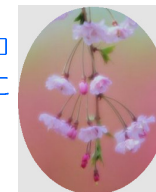
昨年4月に沖縄から転居し、都会での一人住まいに怯えと不安がありました。6月突然の歯痛にみまわれ、インターネットである歯科医院を探し、受診しました。緊張状態の私に受付での優しく丁寧な対応、待合室の絵画や書籍などに歯痛を忘れ、癒されました。

しかし、診察台の私への最初の声掛けは、「杉本さん、少し私にお時間をいただけないでしょうか」。事情を知らない私は、緊張を増し、まさに硬直状態でした。先生のお話は、歯科診療の基本的理念から始まり、健康づくりのあり方にまで論及するもので「医療の基本は予防にあり」でした。特に歯科においては口腔が生命維持の入り口であり、「口腔衛生の健全な維持がその大命題であり、歯科こそその大命題を担うものである」と。「歯科医師の使命から個人の健康(QOL)を築き、生活の場としての地域の幸福・質(QOC)を高め、明るく豊かな住みよい地域づくりに貢献したいと思っている。」そこで【サークルi】の存在と活動を紹介されました。

私たちはともすれば健康は個人の努力で築かれると思いがちですが、支え合った沢山の人の存在や関わり合いを知らなければなりません。さらに、生活の基盤である地域の中で自分の健康に気づくことを忘れてはならないと痛感しました。

以来、こんなに素晴らしい市民活動を持つ地域の住民の一人になれたことに満足と喜びを感じ、毎日楽しく過ごさせていただいています。

私の治療は、この1月で終了しました。次回は6月に私自身の口腔衛生維持の評価が待っています。60数年前の小学生のように【はなまる】が載けるよう今日も頑張っています。



掲示板

第2回 市民健康講座 山内地区センター共催

平成22年5月30日(日) 13時~15時

青葉区山内地区センター(あざみ野駅徒歩3分)

「イキイキ長寿健康法—アトピーからガンまで」

講師：藤田紘一郎 東京医科歯科大学名誉教授 人間総合科学大学教授

定員190名 会費：1,000円 お問い合わせ事務局 045-962-1184

山内地区センター 045-901-8010