

千歯会便り

170号

2015.4.20 発行



例年「花冷えの時期」と言いますが、今年は夏と間違える程の温暖や、降雪するほどの寒冷の繰り返しで、早くも一年を通して天候の乱れが予想されています。お体とお口のケアにいつそう気を遣って、健康に過ごしましょう。

「千歯会での今までを振り返って」

「これからに活かしたい事」

医療法人社団 千歯会 勤務歯科医

鶴岡 秀一

私が千歯会に勤務歯科医として勤めて四年目になりました。入社したばかりの頃は右も左もわからず、歯科医師としてどうあるべきなのか全く想像もつきませんでした。今回はそんな私が千歯会の日々の診療で感じたことや気がついたことについて、書かせて頂こうと思います。

様々な主訴（患者さんが困っている内容）で来院するため、幅広い知識と専門性に富んだ技術が必要となります。

千歯会では一人の歯科医師がいるいろいろな部署で勤務します。現在の私の場合は「大綱歯科医院」「大綱訪問部」「片貝デンタルクリニック」の三部署です。部署によっての特色・勤務内容の違いはありますが、特に大きな物は「院内診療」と「訪問診療」の違いだと考えます。

一人の歯科医師が全てのニーズに応えることは困難ですが、幸いなことに、千歯会には口腔外科を始めとした様々な分野に特化した歯科医師が在籍しております。より専門的なアプローチが出来ないかと各医師に相談する一方で、私自身も千歯会の一端を担えるよう、得意とする専門分野を身につけるべきだと考えるようになりました。

院内診療の特徴として、患者さんの年齢層の幅広さがあります。生まれて間もない乳幼児から杖について来院なさるご高齢者まで様々です。そのような方々が実に

訪問診療の特徴としては、通院困難なご高齢者の患者さんが多いことを挙げられます。最近のトピックとなつている「認知症」を患っていたり、脳梗塞からの麻痺で体が不自由だったりして、意思疎通が難しく、診療が困難な方も非常に多くなつています。だから

こそ患者さんへの対応や接し方が大事であるといつも感じております。

ご高齢者は人生の先輩であるのだから、日々の日常から何かを私に伝えて、一人の歯科医師として生きていく方法を教えてくれているのだ。患者さんを一人の人間として尊重し、できる限りの診療を行うことが大事なのだ。

そう考えると訪問診療の奥深さを楽しく感じられるようになってきました。

私の心構えとして、このような日々の診療で気がついたことを活かし、患者さん個人個人と向き合った診療を続けていきたいと思っております。

プロフィール

鶴岡 秀一
(つるおかしゅういち)



平成23年 東京歯科大学卒業

以後、医療法人社団千歯会にて
歯科医師として勤める

小児の歯科治療について
歯医者さん嫌いを作らない方法
としてTSD法（Tell-Show-Do）
があります。治療に対するお子様
の不安を和らげる為の方法です。

片貝
デンタル
クリニック

Tell（お話）…何をするかお話しします。
Show（見せる）……実際に使う器具を見せます。
Do（治療）……治療中も手鏡で治療を見せます。

子供の頃の「歯医者嫌い」は大人になっても治りづらく、
治療を避けようとしたり、診療時にも症状の説明が不
十分だったり、ストレスを受けたりするなど、影響が
出るようです。当院では幼少時から「歯医者嫌い」を
生み出さないように心がけた診療を行っております。



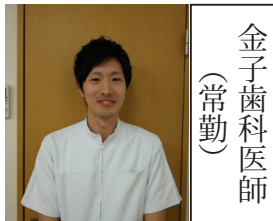
片貝デンタルクリニック

山武郡九十九里町片貝
2380

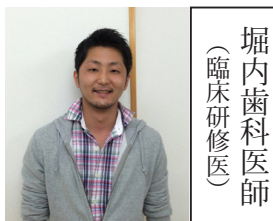
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888

新 たなスタッフが増えました。
よろしくお願いたします！

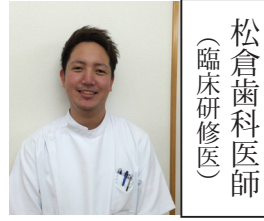
大網
歯科医院
院内



金子
歯科医師
(常勤)



堀内
歯科医師
(臨床研修医)



松倉
歯科医師
(臨床研修医)



大網歯科医院

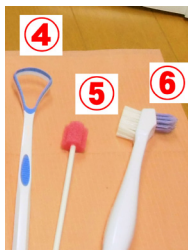
大網白里市みやこ野
2-2-1

TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059

千歯会 事業所便り

口腔ケアに使われる
器具のご紹介、第2回目は
口内や義歯を清掃するための
器具です。

千歯会
訪問部



- ④舌クリーナー
最近話題の舌苔
(ゼツタイ) と呼ばれる、舌に付いた
細菌の汚れを刮げ落とします。
- ⑤スポンジブラシ
口腔粘膜の清掃や、うがいが出来な
い人の歯磨き仕上げに使用します
- ⑥義歯ブラシ
入れ歯清掃用器具です。
細かい面と広い面を掃除できるよ
うに二つのブラシが付いています。



訪問診療部

大網診療部
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982
片貝診療部
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472
おゆみ野診療部
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700

3/21・22

の連休を使って、伊藤先生、
八重樫デンタルプランナーの
地元である岩手県にスタッフ
7人で旅行に行ってきました。
初日は狛鼻溪、巖美溪を巡り、世界
遺産の中尊寺を見学しました。
二日目は雫石スキー場で滑った後、理事長オススメ
の「ぴよんぴよん舎」の冷麺を食べました。
岩手の沢山の自然に触れて
癒やされました。皆さんも
機会があれば訪れてみると
楽しい旅行が出来ると思
います。その時には一声お
かけください。

おゆみ野
総合歯科
クリニック



おゆみ野
総合歯科クリニック

緑区おゆみ野 4-3-9

TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940

〈千歯会カルチャー〉

健康異聞

(2) 自律神経——雑々——

私たち人間の体は実に精巧な仕組みで作られています。その最たるものが「自律神経」です。——生まれながらにして心臓や胃腸といった内臓や血管などを支配している神経です。

心臓は誰に命令されるでもなく独りでに、生きるために必要な成分をポンプとして全身に送り続けています。胃腸は食物や水分を消化吸収したり不要物を捨て去りますし、肺も人体に必要な酸素と老廃物（炭酸ガスなど）を交換しています。

——といったように、血管同様に全身に張り巡らされた自律神経が人間の体を生かしているのです。

そして更に自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の二通りに分かれて、対立的に内臓や血管の調整をします。交感神経は元氣・やる気といった積極的な働きを分担し、副交感神経はやり過ぎを和らげて休める分担を担っています。

所が近年は人間の住む環境が複雑

に変化してきたので、自律神経がバランス良く健全に働くことが出来なくなってしまうと病気を引き起こすことが大変多くなりました。特に、交感神経の働きが昂ぶっていることが多いようです。

「いらいらして頭や胃が痛い」とか「血圧が上がってしまった」などとよく聞きますが、緊張や怒り、興奮、不安といった感情と、不快、冷暑などの環境からのストレスが原因のようです。稀に極度の緊張のあまりに過労死や突然死といったことも引き起こされるようです……。

私達は体の具合が悪くなると医者を訪れて治療をして貰いますが、最近「生活習慣病」という言葉が声高に言われております。

複雑多様化した生活で様々圧迫を強いられる中、精巧に作られた体の仕組みを無自覚な自分自身で壊してしまっただけの結果です。

とかく現代の発達した医学は人間の不始末までも治してくれるので、

ついつい頼りがちになります。けれども自分の健康は、自分のための自分の物です。自らの努力を忘れてはならないでしょう。

難しいことはありません。「自律神経」は私たちの意思では動きませんが「体の行動」は私たちの意思で動かせます。「体の調子を整える」というように、「体の行動」を通して「自律神経」を整える体調管理の方法を、昔の人はいろいろと遺してくれています。

昂ぶる自律神経を抑えるため、副交感神経を高揚させる方法についても「笑い」「趣味を楽しむ」「安心と快感で憩える時間を持つ」そして「適度な運動と深い呼吸で肉体を調節しろ」というように、日頃自らするよるような言葉が沢山ありますが、実行できている人は少ないようです。

最近の本屋を廻りますと「諦める力」「鈍感力」といったタイトルが目につきます。共に人間を追求してきた作家や学者の、現代への警告かも知れませんが、「病は氣から」とするならば、その「氣」の根底は普段その働きを目にするのではない「自律神経」にあるのではないかと——とは、穿ちすぎでしょうか。

とにかく自律神経の健全さとは、昔から云う「快食、快眠、快便」の行動が証しであることを明記したいものです。

〈寸言〉

一、幸せ

高い収入で満足は買えるが「幸」は買えない。幸とは心の喜びである。周囲の自然や人との交わりの中に小さな喜びは沢山ある。とかく収入が多くなると、欲望が肥大し心が揺れ落ち着かなくなり、かえって不幸になることもある。見せかけの幸せでなく本当の自分の幸せを考えよう。

二、親子

世の中が変わって「子宝」と云われた時代が終わって子供への「責任」と言う言葉になった。子供は親の分身として喜びで慈しみ育てられる存在では無く、子供なりに生まれてきた権利に従って育てられることになった。科学の進歩が人間の霊性を引き裂いている。他人の優れた遺伝子を貰って子供を作ろうとしているものも現れた。どんな子でも我が子なりに可愛いと云った「親心」はどうなることでしょうか。子を持つ親が人生を振り返れば、自分事だけでは無く子供のために生きたということに気がきます。

三、細切れの教育論

人間は日頃の総合的な営みの中で育ちます。感情や意外性に富んだ生き物です。理屈をかざしたロボットではありません。理屈の前に自分の子供時代を考えて子供に対面したい物です。

ざっと世間を眺めれば



〈現代考〉

あの戦争から

有名な歴史家トインビーが「歴史とは人間の希求が正当化される過程である。そのための犠牲や努力は計り知れない。だから人間は歴史に学ばなければならない」と説きました。

あの戦争から七十年が過ぎて、戦争を知っている人達が大変少なくなりました。現在は少子高齢化や格差社会、震災復興、オリンピックなどと問題を抱えています。国民は主権在民と云った「民主主義」の下に人権と自由が堅く保証され、築きあげてきた便利さと溢れんばかりの物質社会の中でそれなりに豊かな生活をしています。

では、一体八十年ほど前の、権力と軍事力に引きずられてきた、あの陰鬱な「軍国主義日本」とは一体何であったのでしょうか。少しそのあらしを辿ってみましょう。

我が国は明治維新以来、鎖国を行って諸外国から閉じこもっていた幕府に替わって「天皇親政国家」となった。欧米文明を積極的に取り入れて、近代国家として急速に発展してきた。同時に富国強兵を掲げて徴兵制度を持つて軍事力の増強に励んだ揚げ句、数多くの戦争に参加するようになった。

まず、当時欧米が群がって侵蝕していた中国と戦い「日清戦争」として勝利した。更に共産革命で混乱していたとはいえ当時世界第一の陸軍

国ロシアと満州の権益を争って「日露戦争」として勝利した。そしてそのロシアの南下進出の咎として、朝鮮半島を強制的に併合した。そしていつの間にか世界の軍事大国となっていた日本の勢いは止まること無く、天皇や近衛首相の憂慮の外で、軍部の暴走は中国大陸の奥地まで広がってしまった。

主要国から成る国際連盟は、日本の暴走を批判し止めさせようとしたが、強硬な軍部(※)(陸軍皇道派主導)は頑として受け付けず、逆に「ドイツ」「イタリヤ」との三国同盟を結んで、日本を国際連盟から脱退させてしまった。

といったところから第二次世界大戦の口火が切られたのです。

欧米列強は中国を援助し、日本に経済制裁を課してきました。その結果、資源に乏しい日本はあらゆる生産や生活物資の欠乏に追い詰められました。ですが当時の日本は「神国日本天祐神助」を信じて精神力だけで立ち向かってしまったのです。ですが、外国を知っている海軍は、世界の状況を把握していました。「だ

がやむを得ず開戦となつてしまったならば一挙に勝負を決し、それをもつて和平交渉に至るべし」
そう綿密に計画された作戦があつた。「真珠湾攻撃」でした。集結していた太平洋艦隊を一挙に殲滅して、戦力

の手足をもぎ取ろうと云う計画でした。ところがアメリカはそんなにたやすい国ではありませんでした。フロンティア精神と豊かな物資に支えられて、士気は衰えるどころか、日本からの「宣戦布告」が手続きの遅延により開戦後に通告されてしまったことから、真珠湾攻撃を「卑怯な不意打ち」と受け取って「リメンバー！パールハーバー(真珠湾攻撃を忘れな)を合い言葉にして日本への抗戦に燃え上がったのです。

開戦当初は勇ましい軍艦マーチに乗って大本営発表による華々しい戦果が報道されていた日本でしたが、国力の差は如何ともしがたく、国民を鼓舞するための虚報の中にも転戦、玉砕と云った悲痛な報道が混ざるようになり、遂には「一億総玉砕」という空気にまで追い詰められたのです。

当時の社会は天皇を頂点とする絶対命令が支配していました。批判や抵抗する者は総じて非国民と罵られ、反乱分子として憲兵や特別高等警察に摘発されました。自由な言動は一切封殺され、教育も産業も生活も総て国の統制によって行われていたのです。勢い軍人、官吏、財閥や大地主と云った特権階級が社会を支配していたため、一般国民は服従と努力による立身出世がせめてもの希望でした。

「欲しがりません勝つまでは」と、黙々と従わされていたのです。

そして惨憺たる終戦を向かえまして。あらゆる都市は焦土と化し、何十万もの人々が犠牲となりました。

饑餓と危険と疲労の中で国民は彷徨い、兵士達は南海の孤島や荒野、空の果てで命を散らして行きました。

日本を含めた諸国の兵力による破壊と殺戮、何千万トンとも知れない鉄塊と火薬によって破壊された大地と魂の苦悩。それが七十年前も前の無謀な太平洋戦争の結果だったのです。

その後の日本はマッカーサー占領軍司令官の政策によって一変しました。大日本帝国憲法(明治憲法)に変わって平和主義を謳う日本国憲法が出来あがり、天皇の人間宣言が行われて、軍部解散、財閥解体、農地解放、家族制度の改革——といったように、陰鬱な戦中の仕組みからやっ

と解放されて、現在の民主主義となったのです。
我々が謳歌している現在は、無謀で悲惨な歴史の上にあることを忘れてはならないでしょう。

理事長 父

※陸軍皇道派……陸軍内の派閥の一つで急進的な天皇中心派のこと。冷静な統制派も存在した。

(次号に続く)

千歯会便り 170号
2015年4月20日発行



SENSHIKAI

発行元 千歯会
医療法人社団
編集 ウノ