

2001 年 10 月 15 日発行
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 1-15-9
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. hoshiba@ain.co.jp
発行責任者 干場貴二

【巻頭言】

秋がやってきました。程よく涼しく、半袖を着るにははばかれる、そんな季節となりました。わざわざ通院して頂いている皆さんにとっては当然の季節の変化だとは思いますが、私たちは一日中診療室にすることが多く、意外と季節感がないものなんです。でも、過ごしやすい季節が来たことは分かりますよ。

さて、この新聞を発行しはじめてからの一年間、いろいろなことがありました。院内ではやはり人事。何人かのスタッフが辞めていきましたが、新人も迎え入れることもできました。さらに、入れ歯を作る歯科技工所が変わったことも大きな変化でした。また、「ほしば歯科医院」として学会発表が出来たことは大きな収穫でした。

一方、社会に目を向けてみると大雪や猛暑という天候でも驚かされましたが、小泉政権誕生やアメリカ同時テロ事件のような歴史的な事件も起こりました。

一年なんてあっという間に過ぎてしまいます。でも振り返ってみると私たちは多くのことを経験していたのです。大切な時間をこれからも充実させていきたいですね。

【今月の健康】

健康と運動

現代は一つの健康ブームといえます。サプリメントがコンビニで売られていたり、「粗食のすすめ」という本がベストセラーになったり「安眠枕」が人気だったり。中でも「ジョギングブーム」、「ウォーキングブーム」等、運動に関するものも食などとともに注目されています。



「健康のために運動をする」というのは半ば常識としてとらえられています。しか

し、本当にそうなのでしょうか。ジョギングブームを引き起こしたアメリカ人医師がジョギング中に心臓の病気で急死したことは有名です。また、皆さんの中にも学生時代、スポーツに汗を流した方も多くおられると思いますが、その運動量に比例して健康であるという訳ではないはずです。逆に、プロフェッショナルになるくらいに運動した人の中には、膝や腰、肩などに持病を抱え、季節の変わり目とともに苦しんでいる人すらいます。では、本当に「健康のために運動をする」は正しいことだったのでしょうか。

もちろん皆さんお分かりだと思いますが、健康のための運動には次の二つの要因が重要です。一つはもちろんその運動量です。学生時代のスポーツは特に勝負が重要視されてしまい過度な運動になってしまうことがよくあります。もう一つは、その心構えです。いつもより早足で歩くことだって大きな効果がある運動です。しかし、「ここで速く歩かなくては」という強迫観念に追われてしまうとその運動は単につらいものになってしまいます。気持ちに余裕を持って運動したいものです。

健康のための運動は、終わった後に爽快感を残せるようなものでなくてはなりません。朝の美味しい空気を満喫するとか、気の合った仲間たちと話をするとか何か自分にとって楽しい時間として運動できるといいですね。

【患者さんのお話】

優良ドライバー

Kさん（男性）は今年で 88 歳です。もちろん当院に通院して下さる患者さんの中でも群を抜いて高齢なのですが、本当にお元気です。しかも江東区からの長距離通院です。

実はこのKさん、運送会社を営んでおられ、トラックも 20 台ほどあります。今でこそご本人は運転されなくなりましたが、数年前までご自身でハンドルを握られていました。つまり、運転歴約 70 年の大ベテランドライバーなのです。

Kさんの運転免許証は今年が更新年でした。そんな時、当院に来られて、「もう運転しないから更新するのもやめようかな」と言われていました。しか

し、僕たちは、「ここまで持っておられたのだから更新されたいかがですか」などと言っていました。

一ヶ月後、再びKさんが来院されました。すると、「免許更新したんだ。」と誇らしげな声。センターの方も、Kさんほど高齢の方が来たのにびっくりしていたそうです。この勢いに乗ってあと数回は更新して欲しいですね。目指せ！100歳ドライバー。

【歯科の話】

歯周病のメンテナンス

歯槽膿漏（しそうのうろう；歯周病）は本当に怖い病気です。虫歯のように、痛みが出た時に的確な処置をし、よく歯を磨いておけば大丈夫、という訳にはいきません。数年から数十年という単位で進行していき、一本、また一本という具合に歯が抜けていったり、ひどい時には口全体の歯が浮いたようにもなります。しかも、痛みを伴うこともあります。このような「につくき」歯槽膿漏に対し、どのように立ち向かっていけば良いのでしょうか。

基本的には、次の三点がポイントになります。日頃から良く歯を磨いておくこと、健康的な生活、そして 継続的なメンテナンスケアを受けること。どれも目新しいものではありませんが、大変重要なことです。

日頃から良く歯を磨いておくこと

よく言われていることですが、なかなか実行することは難しいことです。本当に細菌を落とすという考えで歯ブラシを行うと一回に20~30分必要です。もちろん歯並びや普段の食生活によっても時間は大きく異なります。では、私たちが「食後必ず20分磨いてください。」と言っても実行できる人はどれくらいいるのでしょうか。そこで、次のポイントを抑えてブラッシングをしてみてください。

まず、メリハリのあるブラッシング。朝、昼、晩とそれぞれ全部のブラッシングに力を傾けるといっても、朝は爽快感を出すために歯磨き粉も使って短く効率的に、昼は職場で軽くブラッシング、そして夜はテレビを見ながら何も付けずにブラッシング」というように。

また、虫歯予防とは違い、歯ぐきに対するマッサージ効果も含めて歯と歯ぐきの境目にブラシを軽く入れるようにしましょう。この時、決して力を入れなくて下さい。

このようなことを意識してみてくださいね。

健康的な生活

以前、ストレスと歯槽膿漏について書きましたが、歯槽膿漏には不規則な生活は大敵です。もちろんス

トレス、寝不足、深酒、そして喫煙。ある程度ストレス解消の飲酒や喫煙は結構ですが、加減を考えて下さいね。

継続的なメンテナンスケア

やはり、継続的に歯科医院に来て見せることも重要なことなのです。ただし、一概に「何ヶ月毎」と言えるものではありません。大変シビアな状況であれば一ヶ月毎の人もいますし、安定した状態が続いている方だと年に一度の方もおられます。このような状態だと、毎年「誕生日」付近に来院する方もおられます。自分がどのような状況かは担当医に聞いてみてください。一般論で言うと「半年から一年の間」ということになるのでしょうか。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

e-mail hoshiba@ain.co.jp (干場)

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

(在宅診療部；五島)

編集後記

このニュースレターも発刊一年を越えました。ということで、少しレイアウトや構成を変えてみました。今年はこんな感じでいってみたいと思います。ご意見ありましたらお願いしますね。これからもよろしく願いいたします。

コラム

旗幟鮮明(きしせんめい)

自分の態度、立場、主義などをはっきり示す事をいう。今回のテロの問題もどっちつかずの態度を示さず、日本の国の主張をはっきり諸外国に示してもらいたいものだ。