



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしは歯科医院ニュースレター

Vol.60

月日の経つのは早いもので、今年もあとわずかになりました。

さすがに12月になるとやり残したことを、なんとか今年中に済ませてしまおうという気持ちが強くなります。

診療の中でも「先生、このむし歯今年中に治してください」

「何とかしましょう」といった患者さんとのやりとりが増えてしまいます。年末年始にかけての旅行な

どの前にあわてて駆け込んでくる患者さんも少なくはありません。気持ちよく年越しができるように、私たちも最善の努力をしていますが、限界があります。

これからは、あわてて年末に歯科医院に駆け込まなくてもいいように、お口の健康をこころがけましょう。



の被災者救済など、地球規模の愛、紀宮さまと黒田嘉樹さんのご結婚、「電車男」に代表される純愛ブーム、「あい」という名の女性の活躍などです。一方、広島、栃木、京都など相次いだ児童殺害事件などのゆがんだ愛や、愛の足りない事件が続発した世相が挙げられています。また、「愛のない世の中だから世界に愛があふれて欲しいと思って」という意見もあったそうです。

選出理由を聞くと「なるほど、今年の漢字は『愛』かもしれない」と少し納得もしました。

私にとっての2005年の『愛』はどうだったのかと、ふと考えてみました。特別『愛』に関わる出来事はなかったけれど、『どんなに機械化デジタル化が進んでも、ひとりの医療従事者として、心ある接し方で患者さんと向き合っていこう』と思っていることが『愛』なのかもしれません。

ちょっと気恥ずかしいかもしれませんが、みなさんも2005年の漢字『愛』について考えてみてはいかがでしょうか。



健康と運動



2005年の漢字は『愛』



財団法人日本漢字能力検定協会が選定した、世相を象徴する今年の漢字は『愛』でした。なんだかピンとこなかった方も多いのではないのでしょうか。今年で11回目になる『今年の漢字』ですが、過去に選ばれた漢字は『震』『食』『倒』『毒』『末』『金』『戦』『帰』『虎』『災』ですから、今年の『愛』のように心あたたまるような漢字の選出は初めてのことです。

選出の理由は、「愛、地球博」の盛り上がり、米国のハリケーンなど各地で続発した自然災害

「ちょっと太っちゃったから、今年の年末年始の休みは、朝早く起きて、沢山歩くつもりです。もちろん、誘惑に負けないで食べる量も減らしますよ」とAさんが言っていました。

現代はまさに健康ブームです。サプリメントやダイエット食品がコンビニやスーパーでも売られたり、バランスボールやヨガ、ウォーキングなど、運動に関



するものも食などととも注目されています。

「健康のためにやせる、その為に運動する」ということ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のは有名な話です。また、プロになるくらいに運動した人の中には、肘や肩、腰などに持病をかかえ苦しんでいる人もいます。

『健康のための運動』には次のふたつの要因が重要です。ひとつは運動量です。過度の運動は身体に悪影響を与えてしまうので、適度な運動量が大切です。もうひとつは、その心構えです。いつもより早足で歩くことだって立派な運動です。でも「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することが大切です。



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。そのためには、十分な準備運動をして、体温調節のできる服装で、美味しい空気を満喫するとか、気の合った仲間たちとすると、何か自分にとって楽しい時間として運動することが大切なのです。

Aさんもストレスをためることなく健康のための運動ができるといいですね。水分補給と、インフルエンザが流行るこの季節、帰ってからのうがい、手洗いも忘れずに。また、余談ですが、同時にブラッシングをすると、より爽快感が増しますよ。

今年も1年お世話になりました。

12月29日(木)～1月4日(水)

上記期間を年末年始休暇とさせていただきます。

なお、休診期間中に万一の場合は、
『江戸川区歯科医師会館内休日歯科診療所』
に電話で診療を申し込んでください。

TEL : 03 - 3672 - 8215

住所 : 江戸川区東小岩 4 - 8

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 info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net



お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ごいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

(1月5日(木)は通常通り診療いたします)



編集後記

先日、医師免許をもたずに診察などをしていた男性が逮捕されました。彼にかかっていた患者さんたちは、『よく話を聞いてくれるいい先生だった』と言っていました。患者さんにとっての『いい先生』とはどんな先生なのか、考えさせられる事件でした。

ほしば歯科医院ニュースレター 第60号
発行日 2005年12月16日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. info@hoshiba.net
http://www.hoshiba.net
発行責任者 干場貴司