

平成 19 年 10 月 1 日発行  
第 123 号

編集／発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院  
〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1  
Tel : (0548) 32-0701 緊急用 : 090-1758-1712 Fax : (0548) 32-1280

「短期目標 100 を目指して - 目の前の目標に取り組もう - 」  
—成果はすぐには出ない でも努力は裏切らない—

「自分はどう生きたいのか?」「やりたいことは何か?」こうした自分探しに明け暮れ、何をすればよいのか分からなくなる日本人が増えているようです。

子供に「働くことの意味」を問われたとき、正確に“生命力”を持って何かを伝える大人がどれだけいるのでしょうか? 所得格差が広がっているとはいえ「食べるために働く」では説得力に乏しい。物質的豊かさに慣れてしまった時代であるから、働く意味を説く必要があるわけです。働くのに今ほど意志が必要な時代はなかったのではないのでしょうか。一昔前まで、身分制度があり、家業を継ぐのが当然だった社会では、選択の余地はありませんでした。その点、現代では何でもできる可能性がある。しかし、この何でもできる状況は、何にもしない・できないことと表裏です。何かを選ばなくてはならず、迷いが生じます。歩むことを忘れ、たたずんでしまいます。

20 代のある若者が『自分の個性が見えない、夢が見えない、夢がない』という以前に『具体的な努力が続かなくて…』と悩みを打ち明けました。いきなり個性を見極め、夢を見つけようとするより、もう一步突っ込んだまじめな自己分析なのですが、とにかく第一歩を歩む姿勢がなくては、答えな

ど見つからなくて当然です。自分探しの迷路で途方にくれる人間に、地道な努力を重ねる大切さ、歩んだ上で考える必要性を痛感します。

まずは「100」、100 回、100 日続けてみることをお勧めします。決めたことはコツコツと続けること、そこには小さな努力の積み重ねが必要です。その中には失望や失敗を乗り越えたが故に得られる成功や達成感、“宝物”が存在します。

成果は努力に応じて直線的に上がるわけではなく、最初は低調に進み、ある瞬間を境に急加速するもの。「100」は、一つのことを成した「宝物を築いた」節目となり、この宝物の積み重ねの中で、個性や夢が育まれ、本物の自分が見えてくる。「成果はすぐには出ない、でも努力は裏切らない」。

学生であれば、期末テストでも持久走でもいい、原稿を書くなら百枚書く、絵なら百枚描く、ゲームなら百回挑戦する、刑事なら“現場百回”といわれるように、「100」という目安を多用して、雑念を捨てとにかく歩むこと、考えるのは「100」を達成した後のお楽しみにして、「知ること・変えること・続けること」「続けることは力なり」。「100」を超えたら何かが変わった自分が自然と出現します。 加藤寿夫

## —第75回 睦会プログラム—

日時：平成19年10月13日(土)

場所：吉田町立図書館

受付：12時30分～

開会：13時～(15時10分 終了予定)

「開会の言葉」 睦会会長 杉山富三男さん

〈第一部〉 13:00～14:00

司会 澤入奈美

- ① 「糖尿病協会の実情 - 日本糖尿病協会理事就任2年 今考えること - 約15分」  
日本糖尿病協会理事・静岡県糖尿病協会会長 田中彰さん
- ② 「カラダとお口の不思議な関係 - 全身の健康を支える口腔ケア - 約40分」  
榛原歯科医師会理事・歯科医師 平井寿博さん
- ③ 「人工甘味料について 約5分」  
カルピス(株) 静岡営業所 アシスタントマネージャー 赤井英博さん

— 休憩 約10分 —

〈第二部〉 14:10～15:10

司会 圓尾由美子

- ④ 「我が町の健康づくり - 予防接種・メタボリック検診・歯科衛生事業について - 約10分」  
吉田町健康づくり課 統括 保健師 大石温子さん
- ⑤ 「歯のケア - ブラッシングについて - 約15分」  
榛原歯科医師会・歯科医師 良知直美さん
- ⑥ 「噛むこと・噛めることの大切さ - 栄養士の立場から - 約10分」  
管理栄養士 杉山晴子
- ⑦ 「抜歯する時の注意点 - 薬剤師より薬の知識について - 約10分」  
(株)はいやく 吉田薬局薬局長 皆川哲哉さん
- ⑧ 「糖尿病と歯周病 - 全身に起こる糖尿病合併症と歯周病 - 約15分」  
院長 加藤寿夫

「総括」 前院長・元榛原医師会会長 加藤康二

「閉会の言葉」 睦会代表 久保田豊さん

※本会の翌週10/20(土)『ジュビロ磐田 vs 鹿島アントラーズ』15:00キックオフ エコパスタジアム(Wゾーン W25) 上記観戦会を催します。参加ご希望の方は、職員にお気軽に声を掛けてください。

## 〈お口とカラダ、そして病気との関係〉

口は、噛み砕いて「食」べることだけではなく、鼻を通しての機能の別ルートとして、体外の空気を取り入れ呼気を排出する「空気の通り道(気道)」、そして呼気を利用した「発声」、さらに舌による「味覚」、鼻を通しての「嗅覚」、また耳管を通して耳にもつながっています。

皆さんは、口の病気で死ぬことはないと考えていませんか？ お口の病気だからとたかをくくって放っておくと、知らないうちにゆっくりと奥深く、病気が進行し、命取りにもなりかねません。

お口の病気は、悪い菌が増殖し、虫歯だけではなく、口腔内粘膜・鼻・耳 さらには(気管支を通じて)肺・(食道を通じて)胃などの周囲のつながっている臓器、さらには、血液を介して心臓など、お口には直接関係ない大切な臓器にも病気が波及することがあります。また、糖尿病のコントロール不良をはじめ、全身の健康状態が悪くなり、自分の体を守る力 免疫力が低下すると、口腔内の自浄作用が低下し、細菌が繁殖しやすい環境となります。このような状態では、口腔内が少し不潔になっただけでも、簡単に炎症が広がり、虫歯はもちろんのこと、歯茎が腫れたり、鼻・耳・肺などの周囲の臓器へ、炎症・感染が伝播しやすくなります。さらに全身の抵抗力も低下し、血液を介しての感染、敗血症や細菌性心内膜炎などの命にかかわる病気を引き起こすことにもつながります。

## 〈歯周病が全身へ・全身から歯周病に、影響が及ぶ ?!〉

口腔内の不衛生からはじまる歯周病は、自覚症状があまりなく、いつの間にか、相当な程度まで進んで、症状があらわれ発覚するということが、通常です。歯周病の研究の進展にともない、糖尿病などの生活習慣病のある場合は歯周病を悪化させ、逆に、歯周病は糖尿病や心・血管疾患を悪化させるという、両方向の悪影響が証明されています。また、喫煙が歯周病を悪化させること。骨粗鬆症が歯の喪失や歯周病の悪化要因と関連すること。また、歯周病に罹患した妊婦には低出生体重児・早産のリスクが高くなることも明らかにされています。さらに日常的には、ストレスや過労が歯茎の炎症を悪化させることがあるようです。歯周病は食生活を含めた生活の見直しと、日常のお口のケアにより、予防可能な病気です。

## 〈8020(ハチマルニイマル)運動を !!〉

厚生労働省と歯科医師会では「80歳になっても自分の歯を20本残そう」と、赤ちゃんのときからのオーラルケアを呼びかけております。

## 《インフルエンザワクチン 予防接種のお知らせ》

今年度も10月よりインフルエンザ<sup>ガ</sup>ワクチンの予防接種を実施します。

- 小学生まで(12歳以下)の子供さんは 原則2回接種です。

※2回接種の費用 ¥4,000 (¥2,500+¥1,500) 1回目接種時にまとめて徴収します。

- 大人の方(中学生以上)は、

毎年接種されている方であれば 1回のみの接種でまずまずの効果が期待でき、10月下旬～11月末の接種を推奨します。今年初めての方で数年来インフルエンザ<sup>ガ</sup>に罹患していない方の場合、2回接種をお勧めしますが、1回のみ接種でもある程度の効果は期待できます。

※一般の方 ¥3,000、通院中・紹介の(加<sup>テ</sup>のある)方 ¥2,500、2回目の接種 ¥2,000

(2回目の接種をする時期)

- ・1回目が 11月下旬までの場合は 28日程度あけて2回目を接種。
- ・1回目が 12月以降の場合は 14日程度あけて2回目を接種。

- 65歳以上の方は、町・市の補助があり、各町・市の手続きの上、接種していただくと助成の対象となります。

島田市の方は 直接来院(本人負担 ¥1,050)。吉田町・牧之原市・御前崎市の方は 書類[予診票・受診券・(未記入の)接種済証等]を持参の上来院(本人負担 ¥1,500)となります。

各町・市により手続きにへだたりがあり、「医療機関での予約」のみで補助の対象となる地域(旧金谷町を含む島田市)と、「役所への申し込み手続き」これがなされていない場合「保健センターへ出向いての助成券受け取り」が必要となる地域(吉田町・牧之原市・御前崎市)の違いがあります。

☆詳しくは町・市の健康福祉担当 あるいは 本院職員にお尋ね下さい。

一昨年、大学受験日当日にインフルエンザ<sup>ガ</sup>感染の為39℃以上熱発し、受験出来ずに一年間浪人された方がみえました。このようなことがないように、本院では受験生割引を実施します。接種前診察の際に「未来の夢」を話し「受験生であること」を告げて下さい。

※受験生割引 1回目 ¥2,300 2回目の接種 ¥1,800 とさせていただきます。

## 【勉強会のお知らせ】

◎10/13(土) 第75回睦会 ⇒P2,3参照

〈通常の勉強会〉13時より 本院2階にて

11/17(土) ⑤運動療法について

12/15(土) ⑥インスリン療法について

## 【診療案内・休診のお知らせ】

10/26(金)・27(土)・29(月)、11/2(金)は休診となります。ご了承ください。

※10月終わりから11月初めの週は10/30(火)・31(水)・11/1(木)午前中のみ診療となります。