

平成 19 年 11 月 1 日発行
第 124 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

「正しい決断を求めて - 正義感と倫理観 その上での見直しを - 」

—間違いの訂正は 率直に 早急に—

最近、老舗和菓子メーカー「赤福」をはじめ創業からの信頼により「絶対的な安全」「安心かつ良質な品質」などの付加価値が評価された「ブランド」ものが、決定的な裏切り行為を起こす。手堅さもコスト競争には勝てないことの表れでもあろうか。いずれも「正直者」の密告により真実が露見したものである。さらには、企業社会だけでなく、お役所でも 仕事を正確にこなす力が劣化している。私自身、最近、多くの欺瞞に満ちた、決してあってはならない「まさか」を、身をもって身近に体験した。

倫理観や正義感を捨て、「上司は部下を守る」「組織はそこで生活する人の公の利益を優先し行動する」、この当然と思える姿勢の欠落した組織。

私の結論では、組織トップの「資質」、結果としてこのトップの「決断」に本質的問題があるとみる。要因の一つは、絶対的な権限を持つ組織のトップに成り上がり、就いてしまったからであり、以前のその「取り巻き」に対し、ことあるごとに真実を語る大切な部下を強圧的に振り落とし失脚させ今があり、驕り高ぶりが増幅し、真実を受け入れる耳を持たない、さらに今起きている現場の真実を伝えてくれる部下も同僚もない、まさしく「裸の王様」状態である。着実に間違いの無い「行政力」の発揮には、誰か真実を知らせる者が立ち向うしかない。

医療行政では、「患者第一の視点」のみが強調され、医療体制の充実を最優先と謳いながら、医療費削減を迫られる。そんな中、トップが Manifesto に

掲げたことでも、建前でなく現実で起こった、間違い・ギャップは、率直に・早急に、訂正すべきである。

今 一番問うべきは、医療のコンビニ化であり、ここへの公的資金の投入を肯定する政策を住民がどう考えるか、問うてみたい。「一週間前より風邪っぽく…」の子供が、親の都合で夜間の緊急外来に受診する。我が町吉田町は、小学生さらには中学生までの医療費を無料にすると、町長が選挙公約として Manifesto に掲げた。これは、榛原総合病院そして地元の医師団、地域の専門家・知識人との何の相談も無く、展開されている現行の政策である。現実、吉田町と旧榛原町(現在は牧之原市の一部)とは、人口はほとんど同じであるが、地域の中核をなす榛原総合病院の時間外(緊急)外来受診の子供の数は、病院が吉田町から数 km 離れた旧榛原地区に存在するのに、吉田町からの子供の受診が旧榛原町の 1.5 倍存在する。要するに、タダという住民の甘えにより、医療のコンビニ化を助長している現実。これは町が直視すべき真実である。吉田町で開業する医師としての立場だけでは全く受け入れる姿勢示していただけない町。しかし、榛原医師会吉田町担当理事の立場として、我が町吉田町に何かしらの力付けが出来る可能性が存在する。ゼロでは無い。自分の若さを信じ、正面から対応してみたいと思う。まずは「100」という目安まで、走って行動してみようと思う。「100」を超えたら、何かが変わった我が町吉田町が自然と出現する。 加藤寿夫

《お口とカラダの不思議な関係》 榎原歯科医師会理事・歯科医師 平井寿博

〈噛むことはこんなに大切〉

人生 80 年時代を謳歌する現代の日本人。誰もが健康で豊かな老後を迎えられるようにと願っています。特にお年寄りにとって「話すこと」そして「食べること」はかけがえのないものです。そこで大切なのが歯の存在です。

不自由なく何でも食べれること、そして 大きな声で愉快地に人前で笑えることは無上の喜びです。そのためには歯が存在することが必要です。

また、歯は単に食べること、話すこと以外にも、全身の健康と深い関わりのある大切な機能を持っています。

《『噛む』という行為の意義》

歯があるからこそ噛むことができます。口の中で食べ物を小さく砕いて唾液と混ぜ、食べ物をひとかたまりにし、飲み込みやすくするという機能があります。しかし、それだけではありません。歯の存在は、私たちの表情をつくってコミュニケーションを助けます。

さらに全身の健康という意味で重要なのは、噛む動作による顎の働きです。噛むときに必要な力は筋肉の老化を予防します。また上下の歯が強い力でぶつかり合うとき、下顎の力を上顎がしっかり受け止めます。このときの衝撃は顎から頭につながり頭蓋で吸収されていきます。そのため、噛むことによって脳が刺激を受けることとなります。これは認知症の予防にもなるわけです。歯の存在は心と全身の健康に大変重要な役割をしていることがおわかりになったと思います。

《『歯を失う』とは》

歯がなくなったら、入れ歯にすればいいとか、もう自分の歯はグラグラで、手遅れだと思っている人もいます。しかし、これは大きな間違いです。一本でも多く自分の歯を生かすことが大事なのです。歯の根には歯根膜と呼ばれるセンサーがついていて、無意識に物を噛んでいるとき、何か固いものが混じっているとすばやく口の動きを止めることができます。歯が抜けてしまうと、こうしたセンサー機能が失われ不自由になるわけです。

歯が失われる原因として、歯周病、むし歯、事故、矯正等ありますが、やはり一番多いのが、歯周病です。気がつかないうちに進行する歯周病は、痛みなどの自覚症状もほとんどありません。しかし、体は私たちに何らかの信号を送って、異常を知らせようとしています。その信号に、早めに気がつき、早めに治療をすれば、歯を失わなくてもすむのです。

次ページに「正しいブラッシングのポイント」について書いてありますのでご覧になってください。

※今月の P2,3 は、10/23 開催 第 75 回睦会で「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 - 」という内容でお話していただいた 榎原歯科医師会理事・歯科医師 平井寿博さんに記載していただきました。皆さんが、「知ること」により普段の歯磨きを中心に、生活のちょっとした行動を「変えること」ができ、これを「続けること」が出来たら、睦会は有意義だったといえるのではないのでしょうか。次回、春の第 76 回睦会は、平成 20 年 4 月 19 日(土) 開催予定です。

正しいブラッシングのポイント。

■歯垢のたまりやすいところは ていねいに。

（ハブラシと歯間清掃具併用）

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの溝は、歯垢が残りやすく最もむし歯になりやすいところです。



歯垢は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間などによく残りがちです。

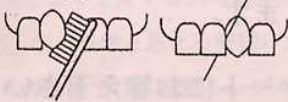


④ 歯ならびの悪い歯

歯並びの凹凸している人は、歯ブラシを縦にあって、1本づつブラッシング。歯の重なっているところは、デンタルフロスで。
（歯科医院で指導をうけましょう）



●八重歯

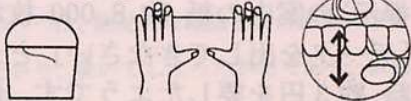


●親知らず



お口の横から1本磨きをしましょう

●フロスの使い方



糸をビーンとはったままの状態

⑤ すき間のあるところ

●歯間ブラシ



1. 歯間部に挿入し、前後に2~3回動かします

2. 上の歯は、先端部を下向きに

3. 下の歯は、先端部を上向きに

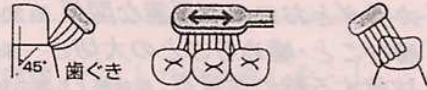
■奥歯の奥の面は専用ハブラシで。

●特に磨きにくい奥歯の後側に効果的です。



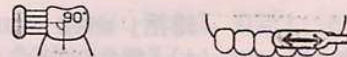
●バス法

毛先を歯と歯ぐきの間に45度の角度であて、振動させる



●スクラッピング法

毛先を歯に直角にあて小さく往復運動させる



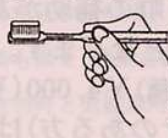
●歯ぐきをマッサージ

きれいな手で歯ぐきに円を描くように



■ハブラシの持ち方

●ベングリップ



●バームグリップ

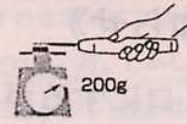


●ハブラシ圧



ハブラシの持ちかたは、バームグリップ(握り持ち)よりもベングリップ(鉛筆持ち)の方が、歯や歯ぐきに無理な力がかかりません。

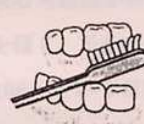
電動ブラシの上手な使い方。



●歯磨き圧 200g



●前歯、奥歯



●いちばん奥の歯の裏側



●前歯裏側

「第 75 回 睦会反省会（第一部）・炙の介 PARTY（第二部）」のお知らせ

日時：平成 19 年 11 月 15 日（木）17:30～ ☆11/15 は Beaujolais Nouveau の解禁日です

場所：炙の介 3F（静岡市葵区昭和町 1-8 Tel 054-273-8844）※静岡駅より徒歩 5 分

（第一部）17:30～19:00

司会 加藤寿夫

- ①「我が町の健康づくり 約 15 分」吉田町健康づくり課 統括 保健師 大石温子さん [DVD にて]
- ②「カラダとお口の不思議な関係 約 30 分」榎原歯科医師会理事・歯科医師 平井寿博さん
- ③「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
- ④「抜歯する時の注意点 - 薬剤師より薬の知識を - 約 10 分」(株)はいやく 吉田薬局薬局長 皆川哲哉さん
- ⑤「糖尿病と歯周病 - 全身に起こる糖尿病合併症と歯周病 - 約 5 分」院長 加藤寿夫
- ⑥「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

「総括」前院長・元榎原医師会会長 加藤康二

※今月の第 3 週 10/25（木）『睦会の反省会・打ち上げ』を上記にて催します。参加ご希望の方は、職員にお気軽に声を掛けてください。第一部のみの参加は無料、炙の介 PARTY 参加費は ¥5,000 です。三次会は「EFF」にて 21:30 頃より予定しております。EFF は両替町入船船 8F Bloody Mary の横です。

《インフルエンザワクチンの予防接種のお知らせ》

インフルエンザの予防接種を実施中です。

- 小学生まで(12 歳以下)の子供さんは、原則 2 回接種。
- 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、11 月下旬までの期間接種を推奨します。
※65 歳以上の方は、市・町の補助があり、各町・市の手続きの上、書類を持参していただく補助の対象となります。☆¥1,050 or 1,500
- ☆未就学児童(原則 2 回接種) ¥4,000 (¥2,500 + ¥1,500) ※1 回目接種時に全額徴収します。
- ☆本院受診中の方(カルテのある方)は 1 回 ¥2,500 となります。

《アンケート御意見のお願い》

◎P5 別紙アンケートにお答え下さい
吉田町は 10/15(月) 町内の静岡新聞等の朝刊新聞折込にて 健康づくり課より「若返り貯筋塾 参加者募集！」(本院掲示板に提示)の案内の紙 約 8,000 枚が配布されました。町長さんに問い合わせたところ「データを出してきなさい」と云われました。一枚につき印刷料 約 10 円・折り込み料 約 3 円を要したようです。健康づくり課に出向き、正確な数字を問い合わせましたが、答えていただけませんでした。

《勉強会のお知らせ》

《診療案内》

- ⑤一万歩と軽く口にするが

— 運動療法について —

◆時間：13～14 時

◆場所：当院 2 階 講義室

休診日：日曜・祝日 木・土曜の午後 月末最終日の午後(11/30)

診療時間	月	火	水	木	金	土
8 時～12 時	○	○	○	○	○	○
15 時～18 時	○	○	○	△	○	△

※受付は 17:45 までとさせていただきます。

《臨時休診のお知らせ》 ※お薬を切らさないよう 気をつけ下さい。

11/24(土)・12/25(火)・12/29(金)～1/3(木)・1/15(火) は休診となります。

「若返り貯筋塾 参加者募集！」

についてのアンケート・御意見書

吉田町は 10/15(月) 町内の静岡新聞等の朝刊新聞折込にて 健康づくり課より「若返り貯筋塾 参加者募集！」(現物は本院掲示板に提示・裏面に縮小コピーあり)の案内の紙 約 9,000 枚が配布されました。町長さんに問い合わせたところ「データを出してきなさい」と云われました。一枚につき印刷料 約 10 円・折り込み料 約 3 円を要したようです。健康づくり課に出向き、“約”の文字を取るべく正確な数字を問い合わせましたが、答えていただけず、総務課で「公文書開示請求書」を書き申請のこと命じられ 開示までには最低 2 週間はかかると説明を受けました。現在 申請手続き中です。

____ 歳・【男・女】【吉田町在住・町外旧榛原郡に在住・その他】

職業 _____ 氏名 _____ [下段は無記名でも可]

《①～⑤までは該当するところに○を ⑥は自由に記入してください》

〈①日程について〉

【十分理解できた・理解できた・どちらともいえない・理解できない・全く理解できない】

〈②コストについて〉

【十分理解できた・理解できた・どちらともいえない・理解できない・全く理解できない】

〈③内容全体について〉

【十分理解できた・理解できた・どちらともいえない・理解できない・全く理解できない】

〈④今後 町がこのような内容を新聞折り込みにより配布する必要があると考えるか〉

【かなり必要・必要・どちらともいえない・不必要・全く必要ない】

〈⑤今後 町がこのような内容を A4 カラー印字にて配布する必要があると考えるか〉

【かなり必要・必要・どちらともいえない・不必要・全く必要ない】

〈⑥その他、我々医療機関また行政等に対する意見・要望等ありましたら記入して下さい〉

※ 記入が済みましたら、本院受付前 アンケート回収箱へ入れるか、
Fax にて 0548-32-1280 までお願いします。

若返り貯筋塾



「ちょきん」といっても、お金の貯金ではなく、
「筋肉を貯める」＝「貯筋」です。

平日は仕事があつて運動できない、最近
お腹周りが気になる方、運動不足の方、お一人
でも、ご夫婦、ご家族、お友達とご参加下さい。



参加者募集!



日時 日曜日開催!

平成19年

11月4日、11日、18日、25日

12月9日

午前10時から11時30分 (65歳以上の方)

午後1時30分から3時 (40歳から65歳の方)

※午前中は、転倒予防を目的とした運動を中心に行います

場所

住吉小学校体育館、小藤路公園等

対象

吉田町在住の40歳から80歳くらいまでの方

内容

ストックウォーキングを中心とした運動

参加料

2,500円

定員

1講座30人 (午前・午後あわせて60人)

定員になり次第締め切らせていただきます

申込締切

平成19年10月26日 (金)

※第2弾は、平成20年1月から3月を予定しています。

申し込み・問い合わせ先: 吉田町健康づくり課 (保健センター) 電話32-7000 FAX32-7462

貯筋塾では、ストックウォーキングを中心とした運動を行います。



歩幅が広がる

足首、膝などの関節への負担を和らげる

ストックウォーキングとは

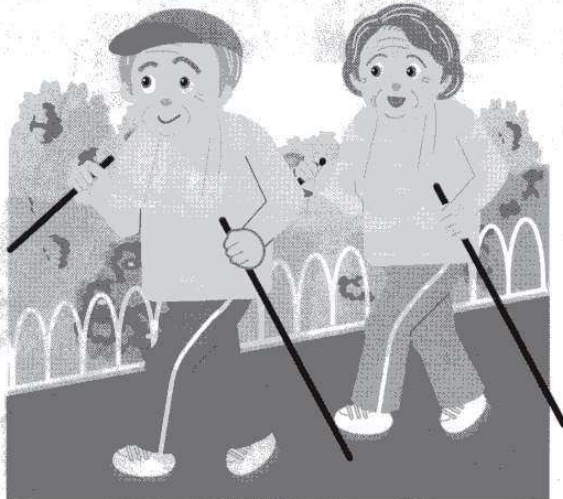
スキーのストックに似た専用のストックを両手に持って行うスポーツです。ジョギングではきつすぎるけどウォーキングでは物足りない方、スポーツが苦手な方にもお勧めです。

肩や首のコリが楽になる

普通のウォーキングに比べ、2割ほど消費エネルギーが多い



姿勢がよくなる

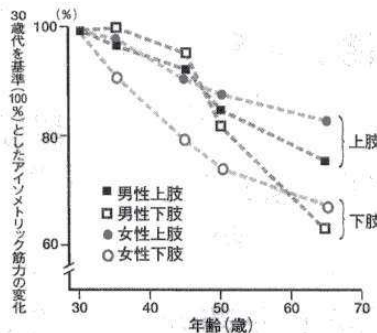


「筋肉不足」では、体の移動・動作がスムーズに行われません。

健やかな人生をおくるためにも、からだの「貯筋」をはじめましょう!

筋力低下は40歳代から始まる

年齢と共に体力は低下しますが、「老化は脚から」の言葉どおり上肢よりも下肢の筋力が早く低下します。50歳代から10年ごとに筋線維が約1割減少すると言われてますが、運動不足によって筋線維そのものも細くなってしまいます。しかし、筋力トレーニングによって筋力は回復し、トレーニング効果は何歳になっても得られることが証明されています。



図：加齢に伴う上肢と下肢の筋力変化 (Asumussen5, 1990)
上肢より下肢の筋力低下が大きい。

持ち物

- ・室内靴
 - ・飲み物
 - ・運動のできる服装、外履き
- でお越し下さい