

『聞き書き集』⑧

平成27年10月発行

ふじ歯科クリニック

院長 藤 秀樹 さん

人とのつながりを感じて

～私の歯科医師人生～



喜茂別町教育委員会

目 次

第1章 幼年時代

父の仕事場が遊び場	3
活発だった小学生時代	4

第2章 歯科医師への道

「歯科医師」を目指して	6
野球と授業の両立	6
大切な『友』との出会い	8
目標に向かって	9
口腔がんを救いたい	10
勤務医としての日々	10
忘れられない出来事	11
協力することの大切さ	12

第3章 開業への道

この地で	14
町民のあたたかさ	15
患者さん一人ひとりと向き合って	16

第4章 歯と健康について

歯と健康を考える	17
唾液のパワー	17
よく噛んで食べる	19
まず、口腔衛生を	19
歯ブラシは月に1回新しいものに	20
子どもの発育とお口の健康	20
口腔ケアと若々しい生活	22

第5章 今、大切にしていること。そして、これから

私の健康法	24
感謝の気持ち	25
これからの目標	25

第1章 幼年時代

父の仕事場が遊び場

私は、昭和43年に札幌市で生まれました。

歯科技工士である父と専業主婦の母と、小学校教師になった二つ年上の姉の4人家族です。

子どものころ、自宅と父の歯科技工所がつながっていたので、いつも徹夜で仕事ばかりしていた父のところへ行き、いらなくなった歯の模型で遊んでいました。技工所が子どものころの私の遊び場でした。銀歯を作るとき、ちゅうぞう 鑄造といって、金属を溶かして型に流し込んで作るのですが、その時においを嗅ぐと今でも子どものころに父の仕事場で遊んだことを思い出します。



▲札幌オリンピック真駒内会場にて

豆腐と牛乳が大好きで、すくすくと育ちました。うちは両親2人とも背が低いのですが、結果的に180cmまで身長が伸びました。母が言うには、性格が穏やかで、いつもニコニコしている赤ちゃんだったそうです。

活発だった小学生時代

小学校の時は、野球チームに入ってキャッチャーをやっていました。毎日朝4時半に起きて野球の練習に出かけていましたので、そのせいか今でも朝には強いです。

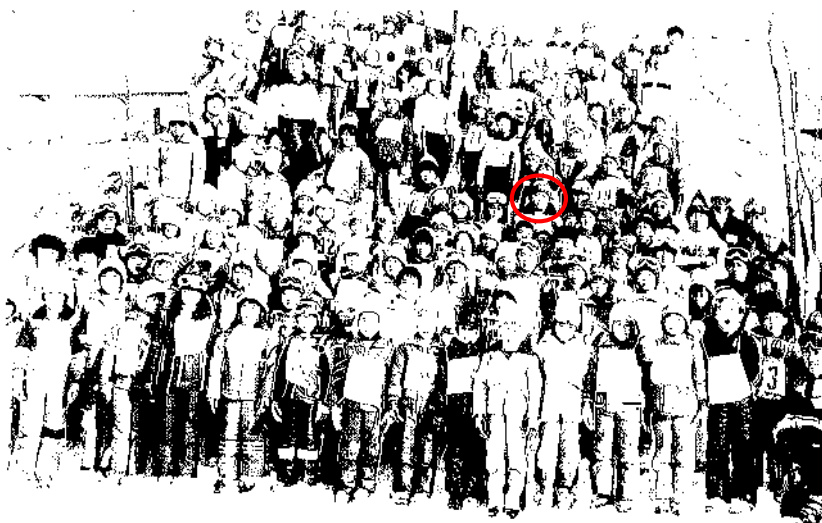
また、家族でよくキャンプや旅行に行きました。有珠山が噴火した時も、ちょうど旅行でそちらに向かう途中で、中山峠の頂上から噴煙を見ていた記憶があります。



▲札幌での小学生野球チームにて（後列左から4人目）

冬はよくスキーをし、また泳ぐことも好きでしたので、一年を通して水泳もよくやりました。スキーに関しては、毎年泊まり込みで練習に行っていました。

色々な学校から生徒が集まり、普段会うことのないみんなと交流を図りながらスキーを習得し、一緒に滑ることがとても楽しかったです。



▲手稲オリンピア第1回ウィンタースクールにて（中央付近の右から7人目）

第2章 歯科医師への道

「歯科医師」を目指して

子どものころから、父の仕事を通して歯科の仕事をよく見ていました。また、親戚が歯科医師だったこともあり、自然と歯科医師になると思っていました。小学校の時の作文が今でも実家に残っていますが、そこにもすでに「将来、歯科医師になる」と書いてあります。でも、そのために必死に勉強し始めたのは高校に入ってからで、中学校では進学塾に通い始めたのですが、あまり真面目には勉強しませんでした。そして、高校に入ってから「これでは駄目だ！」と思い、一生懸命勉強したのを思い出します。

野球と授業の両立

現在は北海道医療大学に名称が変わっていますが東日本学園大学に入学して最初に、先輩に誘われて硬式野球部に入りました。元々肩が強かったので守備は外野手でレフトをやっていました。ただ、歯科大学は6年制で授業も多く、勉強だけでも大変忙しい上に進級試験も頻繁ひんぱんにあるため気を抜く暇がなく、部活と授業の両立は大変でした。しかも、私が所属していた硬式野球部は本気の体育会系で上下関係はとても厳しく、授業の前に朝練があり授業が終わると友達みんな帰るのに、野球部員は5 kmのランニングに始まる夜練習を頑張っていました。

夏の合宿時期には、とても汚く蛇がでるような合宿所からグラウンドに直行して練習。それから大学で授業を受けるという生活が続き、時には大学近くの寺にも泊り込みました。朝、寺で30分の座禅を組んでから大学でテストを受け、テストを急いで終えてそのまま野球の試合に出場。それが終わるとまた大学に戻り実習をすると

いう感じで、合宿時期はあまり家に帰れない生活だったんですが、今考えてみると精神を鍛えるうえで、とても有意義な時間だったなと思います。



▲野球部合宿中、寺に泊り込みで座禅（一番右奥）

また、年に1回全国歯科大学野球大会があるんですが、そのときに日本中ほとんどの都市を訪れて、そこで優勝を目指して部員全員



▲野球部員のみならず（背番号24番）

が一致団結して試合に臨んだこともいい経験です。同期入部の友達のぞは高校時代甲子園に出ていて、みなさんもお存じのPL学園の清原、桑田とも対戦したことがあり、他の部員も高校時代野球部で活躍した人達が多くを占めていたので結構強いチームでした。

私は、小学校以降野球はしていなかったのですが、ついていくのは大変でしたが、最後にはレギュラーもとることが出来て自分でもよく頑張ったと思います。

大切な『友』との出会い

そんな生活を6年間続け卒業まで投げ出すことなく頑張りきりましたが、ここで大切な『友』との出会いがありました。同期で野球部に入ったのは私以外に3人いるのですが、今でもこの3人にはとても感謝しています。6年間励まし合って同じ釜の飯を食べ、時にはけんかもし、一緒に勝利の喜びに涙し、お互い切磋琢磨せつさたくましながら自分に足りなかったものに気付けたのもこの『友』たちのおかげです。



▲野球部同期3人と

他人のことも自分のことのように思い支えて助けてあげる心。出来ているようで出来ていなかったと気づき、この大学6年間お互いに支え合いながら助け合うことで、だいぶ身についたように思います。先輩後輩やこの3人の『友』たちと共に野球で汗を流して過ごした時間は、私のかけがえのない学生生活の思い出です。

目標に向かって

また、歯科大は勉強も大変厳しく落第すると留年し、もう一年同じ学年を続けることになり学費も決して安くはないため、本当によく勉強しました。特に、うちは決して裕福ではなかったところを親に無理をさせて通わせてもらっていたことや、留年すると歯科医師として必要な知識、技術を習得するのが遅れることにもつながり、卒業後の歯科医師人生にも影響が出ると思い、とにかく一生懸命勉強しました。



▲歯学部クラスメイトと（一番奥）

その結果、一学年100名いて各学年成績上位2名だけが学費の一部を免除される特待生に選ばれるのですが、6年間ずっと特待生に選ばれ続け、卒業時も首席で卒業することができました。少しは親孝行できたかなと思います。勉強もスポーツもとにかく一生懸命頑張った6年間でした。



▲歯学部クラスメイトと（中央前）

口腔がんを救いたい

大学を卒業した後、札幌医科大学附属病院の口腔外科こうくうげかに勤めました。なぜ、口腔外科に入ったのかというと、私が大学4年生のときに父が歯肉がんしにくになったんです。その時、父が私に口の中の口内炎こうないえんのようなものを見せて「これはなんだろう？」と相談してきましたが、当時まだ学生で経験も浅かったため確信することが出来ませんでした。後で歯肉がんであることを知ることになるんですが、自分の無力さからとても悔しいくや思いをし、一人でも多くの人をがんから救いたい思いで口腔外科の道へ進みました。

勤務医としての日々

口腔外科というところは、一般の歯科と違って入院し手術したりもするので、全身のことを知らなくてははいけません。当直もあり、朝は入院患者さんの所を回って点滴をうったり採血したり、時にはお亡くなりになる場面にも立ち会い、心臓マッサージを必死にしたりもしました。人の死というものに向き合い、患者さんに対する思いやりや、そのご家族に対する思いやりもこの時期に多く持てるようになりました。また、全身のことは大学時代にも勉強はするのですが、授業で教わったことだけでは実際の場面になると通用しないことも多く、よく内科の先生のところ相談に行き、一人ひとりの患者さんのために毎日無我夢中で取り組んでいました。

忘れられない出来事

この時期に出会った患者さんで、忘れられない方がいます。

その患者さんは高齢の女性の方で、^{きょうねんまく}頬粘膜 (①) にがんが出来て入院されて来られました。私のことを信頼してくださり、朝の点滴もご指名をいただき、自分もこれに^{こた}応えようと色々この方の気分がめいらないう心のケアまで考えて対応し毎日色々手を^つ尽くし診てきたのですが、かなりがんが進行してから来られたので、結果的に^みお亡くなりになられました。その亡くなった時刻に、私はそうだと思うんですが、私の枕元に来てくださったんです。このようなことは私も初めての経験で、不思議な話なのですが、朝4時頃、夢の中に笑顔のその患者さんが現れ、突然目の前でバタッと倒れられて目が覚めました。胸騒ぎがして、気になって病院に電話をしたら、「たった今お亡くなりになられました」とのこと。^{あわ}慌てて病院に駆けつけました。その時に、ご主人が私のところへ来て、「先生のおかげで、最後まで本人は感謝していました。ありがとうございました」

と言ってくださったのです。胸が詰まりました。

この患者さんと患者さんのご家族との関わり合いが今の自分の診療に生きていて、患者さん一人ひとりを自分の家族のここのように思いやって、どんな小さい虫歯、病気でも早期に発見し、大事に至らないようにしてあげようという思いにつながっています。今も、その時の気持ちを忘れずに診療しています。

ちなみに、私の父は本当に初期の段階でがんを発見することが出来たので、手術をし、今も元気で暮らすことが出来ています。

※① きょうねんまく ほお 頬 粘膜：頬の内側の表面

協力することの大切さ

当時私は、口腔外科に在籍しながら札幌の一般の歯科医院にも勤務しました。ここの先生は京極町出身の先生で、大変お世話になりました。この病院は患者さんの信頼も厚く、毎日150人以上の患者さんが来てくださる病院で、ほとんど夜11時ぐらいに家に帰る生活でした。スタッフの数も多く、みんなで協力しないと診療が成り立たず、いかにスタッフ同士協力していくのか、患者さんのことだけでなく一緒に働くスタッフといかに連携しながら仕事をするのか、みんなで良い言葉がけをしていくこと大切さなど、だいぶ考えさせられました。

このことは今でもよく考えますが、「よい仕事をしようと思ったら、自分一人だけが頑張ればいいのではなく、一緒に働く人と協力しながら、みんなで一緒に同じ方向に向かって頑張っていく方が、一人の時よりももっと効率良く、大きな力になって良い仕事出来るの

ではないか」と改めて気付きました。その時感じたことを胸に自分の病院を持った今、患者さんはもちろん一緒に働いてくれているスタッフのことも考えつつ、さらに、いかに能力を引き出してあげられるかを考えながら日々仕事をしなければと思っています。

まだまだ道なかばで行き届かないところもあると思いますが、置かれている生活環境も背景も違う患者さんのみなさんにどう対応していくのが最善かを考え、模索^{もさく}しながら、少しでもみなさんに満足していただける病院づくりをこれからも一生懸命頑張りたいと思っています。

第3章 開業への道

この地で

そんな忙しく充実した勤務医時代を過ごした後、そろそろ自分の病院を持ちたいと自然に思うようになりました。

父が倶知安町出身で、子どものころからよく羊蹄山^{たびたび}ろくには度々^{あた}来ていたので、この辺りの土地に親しみを感じていました。

小さな子どもから、おじいちゃん、おばあちゃんまで、家族ぐるみで腰を落ち着けて長く見てあげられる町医者が自分の理想と思っていましたので、そういうところを思い描いていたところ、たまたま16年前、喜茂別町議会の議長をされていた方が父の親戚にあたり、お話をさせていただく機会がありました。「ぜひ、喜茂別にいらしてください」とおっしゃってくださったことと自分の思いが合致しまして、この地で開業することに決めました。



▲クリニック建設当時の頃

病院を建てるにあたり、色々な病院を見て良いものを取り入れたいと考え、東京の病院など何軒か見学させてもらいました。

その結果、オープンスペースの圧迫感のない診療室で風通しの良い空間が良いと思い、札幌の設計事務所さんにデザインを依頼し、建築はその議長さんのご紹介で町内の業者さんをお願いしまして、病院を建てました。

また、病院の建物の建築と同時進行でスタッフの面接採用、開院に向けての各種手続き、材料関係、機械関係、薬関係等の方々との打ち合わせ、搬入など多くの過程を経て、いよいよ開院の日を迎えることになります。

町民のあたたかさ

平成11年12月1日に、ふじ歯科クリニックの開院の日を迎えました。スタッフのトレーニング、器具や薬の準備や管理など、毎日寝不足の連続の中での開院でした。開院当日の朝、病院を開ける時、スタッフが来る前にもうすでに患者さんが待っていてくださっていて、朝一番から慌てながらもとてもありがたく思い、「よし、がんばろう！」と思ったことを思い出します。

開院したての頃は何もかもが初めての経験で、とても疲れた毎日だったんですが、そんな中で多くの患者さんから、「先生、ちゃんとご飯食べているかい?」、「頑張ってるね」など、あたたかい言葉をよくかけていただいたことで、とても救われたのを覚えています。また、よそから来た私を気にかけてくださり、お祭りなどに誘っていただいて、そこでの語らいで町民のみなさんのあたたかさに触れ、ここに来て本当に良かったと心から思いました。

今でもみなさんの変わらぬあたたかさに触れることが多く、その度にとてもありがたい気持ちになります。

患者さん一人ひとりと向き合って

私が、歯科医院を開院する際のひとつの理想が、小さな子どもから高齢の方まで生涯を通して診てあげられる、つきあえる町医者を実現の歯科医師像として持っていたことは先ほども申しました。

喜茂別に来て今年で16年になりますが、今では1歳6ヶ月時検診からはじまり保育所での検診、就学時検診、小中学校の検診、介護予防事業における高齢の方の検診を行っています。また、近年では特別養護老人ホームへの訪問診療を通じて介護が必要になった方への診療を行っており、自分が理想と思い描いていた一生涯を通してのおつきあいができるようになり、やりがいを感じて日々診療させていただいています。訪問診療においては、その方の生活事情など考えながら診療方針を決め、その方のためになる診療を志しています。特に、認知症などで意思疎通が難しい方を診るにあたっては、一方方向の治療にならないかとご家族の方が心配されないよう、慎重に診療をすすめるよう心がけています。

また、治療以外にもお話しにおつきあいさせていただいたり、心のケアも大切に患者さん一人ひとりと向き合うように心がけています。先日、患者さんの一人から「先生が来るのを心待ちにしていたよ」と言われ、本当にありがたく思い、訪問診療でしか味わえないやりがいも一層感じています。私はもともと腰痛持ちでして、いつも骨盤ベルトを巻いての汗だくの訪問診療ですが、毎週患者さんとの語らいを楽しみにこれからも頑張ります。

第4章 歯と健康について

歯と健康を考える

歯と口の健康にとって大切なものがあります。それは、「唾液」^{だえき}です。唾液には口の中の健康を保つ効能がたくさんあります。虫歯や歯周病、口腔がんを防ぐだけでなく、全身の健康や若々しさも支えています。ですから、唾液をいっぱい出す生活習慣がまず大切なんです。その一番の方法は、『よく噛む^かこと』です。よく噛むことで唾液腺が刺激され、唾液がたくさん出てくるしくみなんです。

また、唾液の中にはインシュリンと同じような働き（血糖値を下げる働き）を持つホルモン成分があります。よく噛んで食べると、食後に上昇した血糖値が、よく噛まなかった時と比べて、20分後には下降することがわかっています。つまり、唾液は糖尿病^{まんぶくちゅうすう}予防にも一役かっているんです。さらに、よく噛むことで満腹中枢^{まんぷくちゅうすう}を刺激し、食欲が満たされ、肥満の防止にも役立ちます。

唾液のパワー

また、食後の口の中は歯がとけやすい酸性になるのですが、唾液にはこれを中性に戻す緩衝^{かんしょう}作用という、虫歯予防にとってとても大切な役割を持っています。

さらに、唾液には『再石灰化作用^{さいせつかいかさよう}』というものもあります。唾液の中にはカルシウムとリン酸が含まれていて、これは歯の成分なんです。溶け出した歯の表面にこのカルシウムとリン酸をもう一度戻して、歯を修復してくれるんです。

唾液には抗菌作用もあり、虫歯や歯周病の原因菌やその他の雑菌の増殖^{おさ}を抑えてくれる作用や味覚を高める作用もあります。味覚は、脳を刺激してリラックス効果も生み出し、脳の記憶力の発達にも影

響を与えます。他にも唾液に含まれるラクトフェリン (②) という物質が、がん細胞やウィルス^{ウイルス}を直接攻撃するNK細胞 (③) を増加させることもわかっています、さらには唾液によって食物中に含まれる様々な発がん物質、例えば、こげなどの発がん性を30秒でほとんど消失させることもわかっています。

※②ラクトフェリン「別名：ラクトトランスフェリン」：乳汁、涙、唾液、胆汁、膝液などの外分泌液中に含まれる分子量約8万の抗菌活性をもつ鉄結合性タンパク質。生理活性としては鉄吸収促進、細胞増殖および分化、免疫機能調節、抗菌、脂質の過酸化抑制などが報告されている。
(ブリタニカ国際大百科事典小項目事典)

※③NK細胞「ナチュラルキラー細胞」：リンパ球の一種。腫瘍細胞を融解する機能をもつ。全身の細胞をくまなく監視し、悪性変化して癌化した細胞やウィルスの侵入を察知し、ウィルスだけではなく感染した細胞ごと殺そうと働く。T細胞のように体内にある特定の抗原をそれと認識して反応するのではなく、ウィルスに感染した細胞を見つけ出して殺す殺し屋 (キラー) であるため、この名がついた。略称NKCでNK細胞ともいう。
(日本大百科全書 (ニッポニカ))

よく噛んで食べる

つまり、普段からよく噛んで食べていると、唾液の力によって体が守られ、がんの予防にも風邪の予防にもなります。よく噛まないでいると、他にも紹介しきれない素晴らしい作用を多く持つ唾液が少量しか出ません。せっかくの健康を手に入れるチャンスをみすみす逃しているようなものですので、よく噛んで食べることをまず心がけてください。

日中は、唾液が良く出る機会に恵まれているのですが、寝ている間は唾液が減るため、歯と口の中を守ってくれる効能が下がってしまいます。そのため、寝る前に口の中を清潔にすることも、虫歯や歯周病を防ぐ上で大切になります。

その日につけた汚れは、一日の最後に歯磨きでしっかりと落とすようにしましょう。

まず、口腔衛生を

口の中の病気、とりわけ歯周病が全身の健康をむしばむ病気と関係があることも知っておいてください。成人の大半が患^{わづら}っていると言われる『歯周病』は、歯肉や歯のまわりの骨をむしばむ病気で、重症化すると歯周病の原因となる細菌が血液の中に入っていく、全身を巡って様々な全身の病気の発生に関わることがあります。糖尿病を悪化させたり、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞になったり、肺炎をおこしたり、早産の原因になったりもします。

ですので、体の健康づくりを考える時に口の中の衛生状態を良好にすることが重要になってきますので、まず、歯磨きを大切にしてください。

歯ブラシは月に1回新しいものに

具体的には、歯ブラシは月に1回新しいものに替えてください。出来れば、1日3回、食後30分くらい経^たってから歯を磨くことが理想ですが、時間的に厳しければ、寝る前に15分位かけてしっかり磨きましょう。その際、フロスや歯間ブラシなどを使って歯の間を磨くことも併用していくと、衛生状態はさらに良くなります。

歯周病になっている方は、歯を磨く時に歯肉もこするようにして、歯肉マッサージもするように心がけましょう。歯肉マッサージをすることによって、歯肉の血行が良くなり、回復力が高まるからです。

子どもの発育とお口の健康

以前、喜茂別小学校の先生から「喜茂別の子どもたちは、体力や応用問題に答える力が、全国平均よりも下回っているのですが、歯の問題と関連があるのでしょうか？」と相談を受けたことがあります。学校歯科医として、毎年子どもたちの口の中を見ていて気付くことは、顎^{あご}が細く、噛み合わせが悪い子どもが多いなということです。もしかしたら、噛む回数が少ないことが要因の一つにあるのかもしれないと思い、講演会でもよく噛むことの大切さをお話しさせていただきました。「よく噛めないこと、噛まないこと」が、子どもの成長におよぼすこととして考えられることがあります。

最近の研究で、噛むこと（咀嚼^{そしゃくうんどう}運動）が、運動能力、記憶力、集中力、意欲、学習能力から気質（性格）まで影響を与えることがわかっています。この咀嚼^{そしゃく}（噛むこと）という動きは、脳の中の脳幹^{のうかん}というところでコントロールされています。この脳幹というところは呼吸という生きるために必要な役割をコントロールしているところ

ろなんです、噛むことも呼吸と同じくらい健康にとって大切な動作と言えます。この脳幹というところは呼吸の他に、血液循環の調整や歩行や姿勢の維持など、運動の基本となるところもコントロールしています。脳の発達、筋肉の発達と同じように、使うほど発達しますし、使わなければ衰えてきます。ですから、よく噛むほど脳幹が刺激され発達し、運動能力も高まると考えられています。

例えば、立ったままの姿勢をどれだけふらつかないで保持することが出来るかと、目を開けて片足で立ったままどれだけふらつかないで保持することが出来るかなど、運動の基本となる能力が、よく噛んで食べる人と、虫歯や歯が抜けたまま放置していてよく噛めていない人とで、どれだけ差が出るのか調べた結果、よく噛んで食べる人の方がどちらとも優れているという結果になっているそうです。

運動以外にも、咀嚼は記憶力とも深く関わっています。みなさんにもこんな経験はないでしょうか？「何かを食べた時の味をきっかけに、過去の記憶がよみがえってきた」という経験です。咀嚼は先ほど説明した脳の脳幹以外にも、記憶や学習などの情報コントロールに関わる脳の海馬かいばというところや、楽しい、うれしい、快・不快など情動じょうどうをつかさどる扁桃へんとうたい体というところも刺激することがわかっています。

また、集中力、意欲、共感力、切り替え力、情動せいぎょうの制御など、もっと高レベルなことをコントロールしている前頭前野ぜんとうぜんやというところも刺激することもわかっています。しかも、手や足を動かす時よりも、咀嚼運動の時の方が、倍ぐらいこの脳の海馬、扁桃へんとうたい体、前頭前野の血流量が増えて、脳が活性化することがわかっていますので、よく噛んで食べるということは、記憶力、学習能力を鍛えることになります。

このことに関する実験もされていて、1日3回、1回15分、2週間にわたってガムを噛ませるとテストの成績が上がるという結果や、幼稚園児や小学生の知能指数と十分な咀嚼（よく噛むこと）の間に相関関係が明らかに認められています。歯があるラットと歯を抜いたラットの実験で、どちらが迷路を早く抜けられるか調べた結果、歯がある方が早く抜けられることも調べられています。

また、咀嚼が脳の扁桃体や脳の前頭前野というところを刺激することは先ほど申しましたが、ここが発達していないとキレやすくなると言われています。つまり、よく噛んで味わって、さらには食事を楽しむということが、これらの脳の活性化や発達を促し、イライラする気持ちを抑え、キレるのを防ぐことにもつながると考えられているのです。

このように、噛むということは、運動能力（体力）と知力、気質を左右する脳の部位をよく活性化し、発達させるのです。「寝る子は育つ」と言われるように「よく噛む子は、よく育つ」ということを忘れずに、毎日楽しくいっぱい噛んで、食事の時間を大切にしたいと思います。また、よく噛めるためには、一本一本の歯が健康でなければなりません。虫歯を放置したりすることは、子どもの成長にも少なからず影響を与えることがありますので、歯磨きも頑張ってください。また、定期的に歯科を受診し、予防処置も行うことをおすすめします。

口腔ケアと若々しい生活

現在、私は介護認定審査員という要介護1とか2とか3、4、5を判断する仕事もしています。その仕事を通じて、高齢者の方の介護が必要になる時に、何が原因で要介護状態になるのか見てきまし

たが、認知症や転んで骨折することが主な原因になることが多いんです。歯が抜けたままにしていたり、噛まない習慣が身につけてしまうと、認知症や転んで骨折をしやすくなるということも知っておいてください。

19本以下しか自分の歯が残っていない人で、入れ歯を使用しない人は、20本以上歯がある人に比べて認知症の発症率が約2倍、転倒の発症率が約2.5倍も高くなるというデータがあります。先ほども噛むことと脳の活性化、噛むことと運動神経の発達に関連があることを申しましたように、口の中の健康と、要介護状態を予防することは密接に関連しているので、高齢者の方はもちろん、それを支える方々もよく噛むこと、お口の健康を守ることが、生涯若々しく生活できることにつながっていくのだという意識を忘れずに、過ごしてほしいと思います。そのお手伝いを、これからもしていきたいと思います。

第5章 今、大切にしていること。そして、これから 私の健康法

そんな私自身が健康管理について気をつけていることといえば、先ほども申しましたが、『よく噛んで食べること』と『なるべくストレスをためないようにすること』でしょうか。ストレスが続くと体調を崩しやすくなったりするような気がするので、心の健康も大切にしています。ですので、人やものごとを見るときに、その方の置かれている環境や背景を考えたり、仮に何か起こったとしても、そのことに憂うだけではなく、なぜそうなったのかを考えるようにしています。「自分にも、何か足りない所があったのかも」、「もっと出来ることがあるかも」など、分析していくと長くストレスを引きずらずに済むような気がします。

それから、仕事が終わった後、夜に体を動かすようにしています。もともと体を動かすことが好きなこともあります。体を動かしていると気分的にもスッキリするので、毎日少しでもストレッチや野球の素振りなどするようにしています。今でも、歯科医師会の軟式野球チームに所属しプレイしてまして、毎年6月の大会が近くなると走り込みをしています。あと、毎朝30分読書をして心と頭をスッキリさせてから仕事に臨みます。

また、皆さんから新鮮なお野菜やお菓子をいただいたりするのですが、旬の野菜を旬の時に美味しく頂かせてもらえることや、疲れている時の甘いものも元気が出て疲れが回復します。本当に、感謝の気持ちでいっぱいです。お野菜や、お菓子と一緒に皆さんから頂くあたたかいお心遣いで、気持ちも元気になります。「いつもお気遣い頂きまして、本当にありがとうございます」と改めてお礼を言いたいです。

感謝の気持ち

尊敬する人物なのですが、まわりに患者さんを含め、人生の諸先輩方が沢山いるので、正直一人に絞りきれないところですが、その方たちに共通している特徴が、人の痛みがわかる思いやりの深い方たちで、『とてもあたたかく、小さなことにも感謝する気持ちを忘れない』という共通点があり、そのような方たちにお会いするたびに「自分も見習わなくては！」と毎回頭が下がります。素晴らしい人生の先輩たちに少しでも近づけるよう、私も日々精進しょうじんしていきたいと思います。

また、大切にしていることについては、尊敬している方たちからも学ばせていただいている『いつも感謝の気持ちを忘れずに過ごすこと』です。なんでも当たり前だと思わず、小さなことにも「ありがとう」の気持ちを忘れずに過ごすように心がけています。

これからの目標

当院は、喜茂別町に開院して、今年の12月で16年になります。16年もの間、私がこの地で頑張ってきたのも、ひとえに町の皆さんのあたたかい励ましはげや支え、応援があったからに他なりません。これまで、どれだけ多くの方々から助けをいただき、支えていただいたことか。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからの目標は、目標自体いつも毎年同じなのですが、これまで皆さんから頂いたあたたかい励ましの言葉やお心遣い、支えてくださり応援してくださっている気持ちこたに答えるべく、歯科医師として自分ができることを精一杯頑張る、お口や歯の健康を守ることを通して恩返しさせていただきたいと思っています。

今後も、皆さんに安心して来ていただける、あたたかい病院づくりを目指して頑張っていきます。



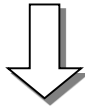
▲現在のふじ歯科クリニック



▲スタッフのみなさん

「聞き書き」とは？

- ◇「聞き書き」とは、人から聞いた通りに書き取った記録のことです。
- ◇「聞き手」が「話し手」の方のお宅などにおじゃまして、お話をボイスレコーダーに録音します。
- ◇寄稿文と録音からできるだけお話しされた内容や口調を生かして、話し言葉で文章にまとめます。
- ◇それを本人に、確認や修正をしてもらいます。
- ◇「聞き手」の感想や批評は一切加えていません。



- ◎その人の経験や努力から、生きる知恵を学んだり、自分のこれからの人生に活かしたりすることができるかもしれません。
- ◎その人の人生を知ることにより、理解が深まり、支え合うことの大切さや、人と交流することの楽しさを伝えてくれるかもしれません。



人と自然がきらめく町

きもつ