



45周年を迎えて

昭和54年2月1日の開院日がまさに昨日の事のように蘇ってくる。その日は夢と希望満載のうら若き? 29歳、この日の為に1ヶ月前から新人スタッフと万全の準備をし、ワクワクしながらその時を迎えた。順風満帆に見えた出航も、スタッフの退職や日々減少する患者さんに頭を抱え、わが船は早くも難破か、と落ち込む日もあった。しかしどんな苦難の時も不思議とご先祖様のおかげで沈没もせず、ピンチをチャンスに変えて発展への舵を切って行った。思えば最愛の母が残してくれた「よっちゃんは優しい子だから患者さんに親切に出来るね」この言葉がどんな時も私を守り励まし、医療人としての私の最も重要な指針となっている。

5年前から船長が息子に代わり西村丸の目指す「患者さんに寄り添う健康と幸せの医療」にさらに力強く進んでいる。私の長い航海もそろそろ下船が近づいている。その時は灯台守としてずっと見守っていききたい。

西村 吉行

「心づもり」が健康な心のお守りに

春から小学生になる長男に「いちねんせいえほん はじめてのよのなかルールブック」という絵本を購入しました。入学前後に身につけておくべき生活習慣だけでなく「自分の『好き』を大事にする」など健やかに生きていくための考え方なども可愛いイラストと共に短い言葉で沢山紹介されています。道徳的な内容も多いので、もしかすると子どもには押し付けがましく感じるかな?とも思ったのですが、案外どれも素直に受け入れて自分から熱心に読み込んでいます。子どもでも心づもりをすることが新しい環境に飛びこむ時の大きな安心材料になるということがよく分かります。同じ著者の「よのなかルールブック」は中高生にもおすすめしたい良書です。

医療ライター 妹尾 淳子

世界一歯が綺麗な国はどこですか？



『世界で最も虫歯・歯周病が少ない国』はどこか、皆さんご存じでしょうか？北欧の国、スウェーデンです。ちなみに日本は 23 位です。歯磨きにかかる時間は 6.4 分と世界で最も長いにも関わらず、先進国の中では非常に虫歯、歯周病が多いのが現状です。それでは、日本とスウェーデンでなにが違うのでしょうか？スウェーデンは虫歯に対する予防意識も高く、国民の 90%（子どもは 100%）が定期的に歯科検診を受けているそうです。

食後の子どもにはキシリトール含有 100% のガムなどを与え、楽しく、美味しく、口腔ケアをする習慣づけをするそうです。

幼い頃から歯科医院が身近にあり、定期的に通い、ブラッシング方法をしっかり学んでいるからこそ、汚れを落とすポイントをおさえたセルフケアができており、歯磨きに長い時間をかけなくても、口内を清潔に保てるのでしょう。治療だけではなく、予防の為に、歯科検診が大切だと感じました。

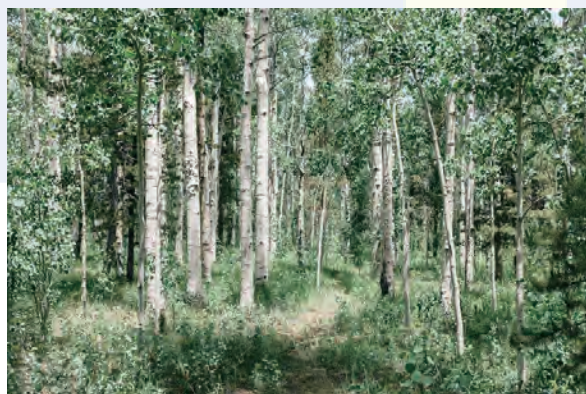
しかし日本は、世界一歯磨きに時間がかかるくらい口腔ケアに関心があるはずなのに、歯科の受診率においては、わずか 10%に過ぎないとの結果になりました。

子どもの頃は学校で、定期的な歯のチェックをする機会がありましたが、大人になった時に自主的に検診を定期的に受ける機会が遠のいていませんか？

日本人にとって病院は、病気になってから行くところというイメージが強く、その意識の違いも、歯の検診率の低さに拍車をかけているように感じます。

定期的な歯科検診が当たり前になり、正しい歯磨き方法が普及すれば、日本がスウェーデンを上回り、虫歯のない国 No.1 になることも夢ではないと感じます。

歯科衛生士 堤 有沙



スウェーデンやフィンランドなどの北欧諸国のシンボルでもある白樺はキシリトールの原料にもなっています。



フィンランドのキシリトールガム

