

# 診療所だより 4月号



虫歯は、虫歯菌の出す酸により発生、進行します。その原因となる虫歯菌の数は増やさないとしなければなりません。虫歯菌はまず食べカスにくっつきます。そこから虫歯菌の数が増殖しプラークとなります。プラークが熟成し、より頑固で取れにくいバイオフィルムとなります。歯垢は正しい歯ブラシの仕方やフロスの使い方で落とせますが、バイオフィルム除去は歯垢と同様、歯科医院でしか除去できません。ご自身のケアと歯科医院のケアを繰り返すことで虫歯の数を減らすことができます。

歯科医 山本圭子

医 科 (電話75-6100)

歯 科 (電話75-6105)

日	曜日	午前受付8:30~11:30 午後受付2:00~ 4:00		午前受付9:00~11:30 午後受付2:00~ 5:30	
		午前	午後	午前	午後
1	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
2	月	山本	山本	診療	診療
3	火	山本	山本	診療	診療
4	水	山本	小松	診療	診療
5	木	小松	小松	診療	診療
6	金	小松	小松	診療	診療
7	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
8	日				
9	月	小松	小松	診療	診療
10	火	小松	伊黒	診療	診療
11	水	伊黒	伊黒	診療	診療
12	木	伊黒	伊黒	診療	診療
13	金	伊黒	伊黒	診療	診療
14	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	
15	日				
16	月	山本	山本	診療	診療
17	火	山本	山本	診療	診療
18	水	山本	山本	診療	診療
19	木	山本	山本	診療	診療
20	金	山本	山本	診療	診療
21	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
22	日				
23	月	水間	水間	診療	診療
24	火	水間	水間	診療	診療
25	水	水間	小松	診療	診療
26	木	小松	小松	診療	診療
27	金	小松	小松	診療	診療
28	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	
29	日			休 診	
30	月				

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

## 「3」は危ない？

島牧診療所 内科 小松正伸

3月の声を聞くとようやく、長かった冬から解放される喜びが感じられることでしょう。今年の大雪や強風は、ひどかったですね。本当にお疲れ様でした。ところで3という数字、なにかと危険な節目に出てくる不思議な数です。

大学の講義で梅毒という病気を習ったとき、最初の症状は感染した部位に3週間後に現れる。その後、全身に菌が回って3か月後には他のところにも症状が出て、3年たつと脳まで回って死に至る、と教わりました。3・3・3の連続で覚えやすい。残念ながら(?) 抗生物質が広く使われるようになったため、私の世代で梅毒の患者さんを見ることは、一度もありませんでした。今の若い医師は、梅毒という病気すら知らないのではないのでしょうか。世代の違いを感じて、淋しくなります。そういえば、あの「淋しい」病気も見かけなくなりましたね。(決して撲滅されたわけではありませんので、注意怠りなく) 代わりにHIV(エイズ)感染が、ひところ恐れられました。免疫の働かない体となって、肺炎などの感染症や癌で、たくさんの人たちが次々と亡くなりました。現在では原因となるウィルスが増えるのを抑える薬が、開発されています。早くに診断されて治療を始めると、深刻な発病はかなり防ぐことができるようになりました。このHIV感染も3週間くらいでなぜ症状があり、その後3年くらいなんともなくて、いきなり命を脅かすような病気となって顔を出します。北海道ではいまだに毎年30人程度、新しい感染患者が出ています。むかし「606号があれば梅毒なんて怖くない」などと遊び歩いていた人たちの話が伝わっていますが、いくらウィルスの薬ができたからと言って、どうぞ油断されませんよう。

ほかにも3の数字は、いろいろ危ない時期を示す数字として、使われています。たとえば、職場に入った新人さんや新婚さんが、3週間目、3か月目、さらに3年目が危機を迎えると言われていています。そういえば、「3年目の浮気」なんて歌が、ありましたっけ。むかし診療所を経営していた頃、3日目で辞めていった根性ナシの新人もいました。

ついでに禁煙をした人が再びタバコを手にする危険な時期も、3に関係するようです。禁煙して3日間が一番つらい時で、この期間をがまんできれば、体からニコチンが抜けていきます。3週間頃なんとなく口が寂しい、3ヶ月頃にはどう手持ちぶさたで困る。この辺を何とかしのいでいけば、かなり有望。ところがもっとも危険なのは3年目。飲みに行った先で、悪友が「なんだ、お前禁煙をしたのか」と、隣から煙をフーッと吹きかけられると、もうガマンできない、つい一本と手を伸ばしてしまう。禁煙をするなら、悪友を誘ってふたりで「禁煙を破れば10万円」くらいの賭けをすれば、成功するかも。こんなことを書くと、「ばか言ってんじゃないよ♪」と、笑われそうですが。

**休診のお知らせ** 小松医師が京都と東京の学会に出かけるため、

4月は2週間休みをいただきます。詳しくは、裏面の診療案内をご覧ください。

