

# 診療所だより

2019.4月号 

歯の表面を覆うエナメル質はからだの中で最も硬いのですが、酸に弱いという弱点があります。物を食べると口腔内のpHが下がり、pH5.5以下でミネラルが溶け出す脱灰という状態になります。これは初期の虫歯の状態です。その後、唾液の緩衝能という働きで口腔内は安全なpHまで戻り始めます。そうすると溶けたミネラルは再び歯に取り込まれます。これを再石灰といいます。脱灰と再石灰は食べるたびに繰り返します。口腔内に食べ物が入った状態であるほど、虫歯のリスクは高まります。なお食べた後、すぐに水ですすいでも、唾液の様な緩衝能はないためpHはすぐ元には戻りません。

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

※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)

※平成31年5月1日(水)祝日ですが、医科・歯科とも通常診療いたします。

## おだやかにボケるのがいいかもね

島牧診療所 医師 小松正伸

お役人や政治家は、都合の悪いことはたくみに言葉をすり替えて、本当の意味合いをごまかそうとします。日中戦争を日華「事変」、敗戦を「終戦」、占領軍を「進駐軍」。例を挙げれば、きりがない。私の嫌いな言葉に、「認知症」があります。認知とは、認めて知ること。これが病気ならば、頭が良くていろいろ研究している学者さんは、みんな認知症。正しい日本語で言えば、認知機能低下症とか認知障害など、脳の働きが落ちていることをはっきりさせなくては。昔から日本には「ボケる」というちゃんとした言葉があるのだから、ボケ症でいんじゃないかと思うのですが、やれ差別用語だなんとやらと、お役人は体裁のいい言葉を使おうとする。余計なことを考えているヒマがあったら、ボケた人たちを受け入れる社会をどうするかを、考えてほしいと思うのは、私だけじゃあないでしょう。ボケた本人もかわいそうだけど、その介護をする家族を含めた周りの人たちが大変なんですから。

ボケてきた人は、自分ではその異常がなかなか気づけない。やはり周囲の人が変だと感じたら、なるべく早くに病院に連れて行くことです。いわゆる認知症といっても、原因が様々、それに合わせて治療法が異なります。ただ、薬の効果はあまりないようです。薬の効能書きには、症状が進むのを抑えるとしか書かれていません。良くなるとか治すなんてことは、効き目として一言もうたってないのでして、実際にもう 20 年くらいこの類の薬を使っただけの素直な感想は、効かないねえのため息だけです。正直なところ、ほかに手がなから一応出してみるか程度。薬屋さんや専門のお医者さんは、こんなに効いた例があるとは言ってますが。医薬品でこのレベルですから、サプリメントなんて効くわけがない。高いお金を払うだけ、無駄。でもねえ、嫌なことや苦勞をみんな忘れて、だんだんおだやかになっていくようなボケ方なら、ボケもいいかなと、つい考えたくりますが。

ボケるのを防ぐには、どうしたらいいのでしょうか？よく言われるのは、タバコやお酒の飲みすぎを止めること。そして血圧や糖尿病、コレステロールの高い人は、きちんと治療して血管年齢を若く保つこと。人間だって動物、動く生物。頭や体を動かさなくては、ボケてくる。知らない言葉をサクッとスマホで検索したり、近場の買い物でも車を使ったり、ボケっとテレビをながめたりなどは、最悪。辞書で調べたり、本を読んだり、人とお話ししたり、料理をしたり、近くへ行くなら歩くか自転車。頭と体を使うことが、とにかくたいせつ。

そして、生きる欲を持つこと。私が尊敬する外科医、東京の癌研究会病院(通称癌研)にいた K 先生は、80 歳を過ぎてまだメスを握って、若い医師に手術の手本を見せていました。私の書道の師匠は、ことし 96 歳。いまだに 70・80 歳の弟子たちを、きびしく指導しています。このようなスーパーマンみたいな人たちには、なにかに執着する強い信念があります。人間、欲を捨てて仏様みたいになってしまえば、あの世が近い。もっとお金がほしい(金銭欲)、もっと偉くなりたい(名誉欲)、あの人ステキ(色欲)などの欲、執着心があれば、ボケるのを防ぐことができるのではないかと思います。(医学的な根拠は全然ありませんので) これを読んだからと、色恋に狂ったりはしないでね。私は、金銭欲・名誉欲・色欲ともあんまりないので、きっと早くボケるでしょうね。仕事を好きでいるうちは、大丈夫かな？カミさんといつもかわす話は、「先にボケたほうが勝ち」。さあ、がんばって、ボケるぞ～。

