

Sumitomo Dental Clinic News Letter 2018年6月号

堺市北区蔵前町3-2-8 サンロード蔵前104

☎072-250-3117

住友歯科医院

検索🔍



こんにちは！住友歯科医院 院長の住友 敏彦です。

紫陽花が雨に濡れてひときわ鮮やかに咲き競うこの季節。

皆さん、雨の日は何をしてお過ごしでしょうか。

春夏秋冬、季節を感じながら過ごせることにとても幸せを感じます。

お口のお困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。

■ ごあいさつ

こんにちは。いつも住友歯科医院においでいただきありがとうございます。歯科衛生士の水野です。

梅雨特有のムシムシとした陽気が続きますが、この梅雨の後には、はやくも夏が始まるのですね。この蒸し暑さを乗り越えれば、輝く太陽と青い海が待っています。カラリと晴れた青空が、いまから待ち遠しくてなりません。

■ 青春サウンドライブラリー

4月から娘は高校生になりました。楽しそうに学校に向かう後ろ姿は正に青春真っ盛り！高校生活を思う存分謳歌しつつ、次の目標に向かって進んでいってくれるよう応援しています。



青春といえば…先日、私の青春時代のシンボル・安室奈美恵さんの引退前のファイナルコンサートに娘を誘って行ってきました。私達のように親子で来られている方も多数お見受けし、私にとっては懐かしく、娘にとっては新鮮だったようです。



ちょうど私が娘ぐらいの頃、安室奈美恵さん（以下“安室ちゃん”）が大ブレイク。安室ちゃんのファッションを真似た、厚底ブーツにマイクロミニで闊歩する女の子を“アムラー”と呼び、ユーキャン新語・流行語大賞のトップテン入賞した程です。

特に凄かったのが、その卓越した歌唱力。出すCDはことごとくミリオンセラー。私も大ファンで、友人とカラオケに行くと安室ちゃんオンパレードでした（笑）。最早社会現象でした。

さらに凄いのが、安室ちゃんは青春時代だけでなく、その後もずっと活躍し続けているという点。30代で発売された曲を聴けば、あの時は子どもが小さかったな…と、私の人生とリンクするんです。うーん、本当に凄い！！

■ 思い出ぼろぼろ

それが突然の引退発表。あまりの電撃的かつ華麗な引退表明に言葉を失ったのは私だけではないはず。ファンはもちろん、特別ファンでなくともアラフォーにとって青春時代は彼女の歌と共にあったと言っても過言ではないと思います。それぐらい売れていたし、音楽番組でも引っ張りだこでした。

安室ちゃんはデビュー 25 周年、40 歳という節目を迎え引退を決意しています。色んなことがありながら、第一線で活躍し続けた彼女。同世代の患者様ともお話ししましたが、心から「お疲れ様」という気持ちで一杯ながら、同時に「同世代の星」として、もっともっと長く活動して欲しかったような気もします。

■ 語らずにはいられない

30代までは女性としてもまだ輝いているイメージですが、40歳の言葉を聞いた途端に霞んでしまう気がするんですよね。「おねえさんとおぼちゃんの狭間」っていうんですか？もちろん、輝いている方はいっぱいいるし、人生の先輩方に言ったら怒られそうですが、昔抱いていた40代のイメージってやっぱり“自分のおかん”なんですよ（笑）。そこに自分が到達してしまった憂鬱がぬぐえないのは、おそらく私だけではないと思います。

ああ、このままおぼあちゃんになっていくのか？人生このままでいいのか？安室ちゃんの本当の心は私には判りませんが、そういう要素も多少なりともあるのかなぁと想像しています。引退理由について報道が過熱していましたが、そんな事はどうでもいいんです。最後は彼女が決めた事。同世代として残りの数ヶ月、沢山応援しようと思います♪

住友歯科医院 水野 寛子



←これが最後かと思うと…グッズをたくさん購入しました（涙）
↓趣味のソフトバレーボールも引き続き頑張っています！





住友院長のおもしろこぼれバナシ

Hot Break Times



住友歯科医院
Topics

アンチエイジングは口元から『オーラル・フレイル』②

お口からアンチエイジング…住友歯科医院で取り組んでいること。

フレイル・サイクル

健常なときから介護が必要となるまでの中間段階として、人によってその期間に長短の差はありますが、「フレイル」(虚弱)とよばれる状態があります。

フレイルでは、加齢に伴い食欲が落ちるなどの理由から食べる量が減り体重が減少し、低栄養を招きます。低栄養状態では疲れやすく、活動量が減り、動かないことで筋力が低下。ますます身体機能が衰えていく…このような一連の負の連鎖を「フレイル・サイクル」といいます。

特に口の衰えを「オーラル・フレイル」といいます

快適な口腔状態を維持することは、食事をおいしく取り、健康を維持するための基本です。歯周病をはじめ、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)を予防し、飲み込む力を鍛える嚥下(えんげ)機能の維持にもつながります。

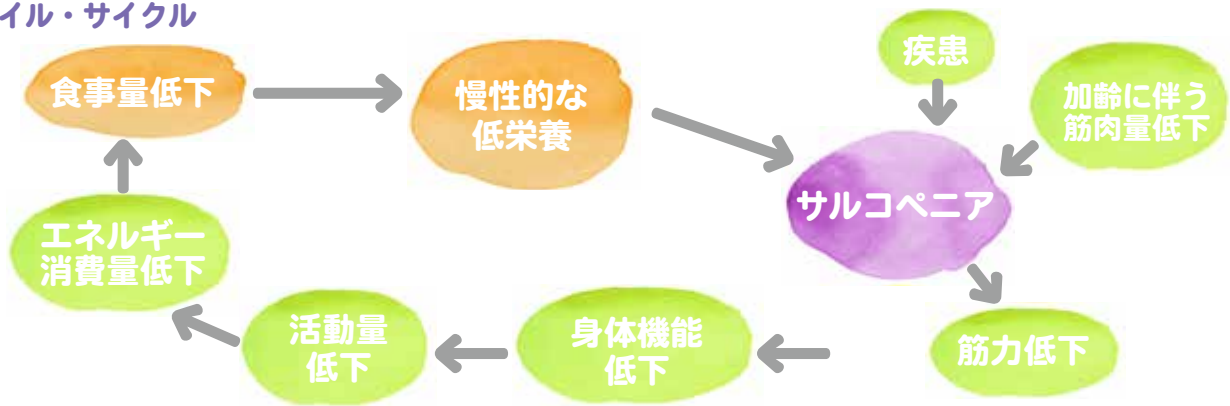
わずかな「口の衰え」が全身の衰えに大きく関わることを、私たちは認識する必要があります。

「フレイル・サイクル」についての図をご紹介します。図の中にある「サルコペニア」とは、筋肉量が減少し歩行速度が低下しているような状態を指します。フレイルの状態の中でも「筋肉」に注目した概念です。

食事量の低下に加えて、食欲低下もあると、慢性的に栄養不足の状態になります。慢性的な低栄養の状態はサルコペニアをさらに進行させ、筋力が低下すると言う悪循環に陥ります。この悪循環を適切な介入によって断ち切らないとフレイル・サイクルを繰り返し、要介護状態になる可能性が高くなるのです。

歯科におけるオーラル・フレイルへの介入方法は次回お話しします。(オーラル・フレイル③に続く)

フレイル・サイクル



思い出写真館とめぐる Dr.Toshihiko's Essay

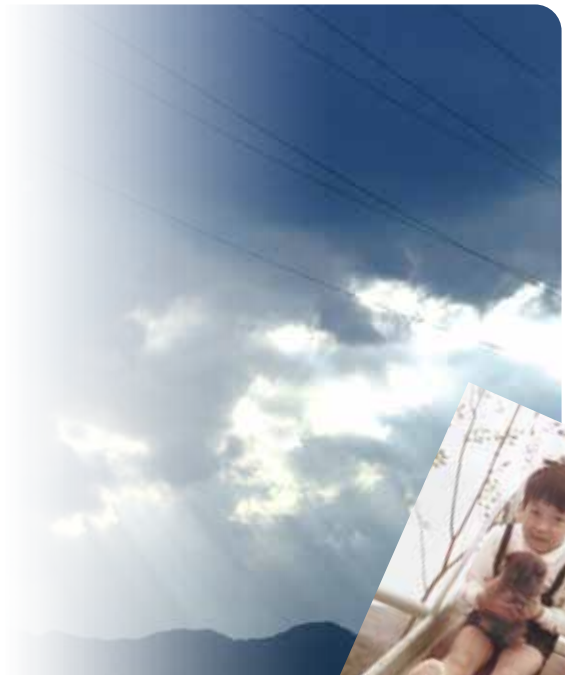
「天使のはしご」

梅雨の季節がやってきました。「あのね、雨の日は、お日様が見えないからさみしいよ」としょんぼりしている小さな患者様がありました。今回は折角なので、雨上がりの雲の間から差し込む光のカーテン「天使のはしご」のお話しをしたいと思います。

天使のはしご…別名「薄明光線(はくめいこうせん)」は、太陽が雲に隠れているとき、雲の切れ間あるいは端から光が漏れ、光線の柱が放射状に地上へ降り注いで見える現象です。文豪・宮沢賢治はそのあまりの美しさに「光のパイプオルガン」と表現しました。

あのはしごをたどったら懐かしい顔に会えるのだろうか…そんな思いで仰ぎ見る光のはしご。ずっと同じ位置に留まる筈もなく、気付けばかげって消えてゆく。手を伸ばしても届かない、追いかけても近づけない。自然が創り出す何とも不思議な一コマです。雨上がり以外にも、空気の澄んだ時期の太陽が低い時間帯早朝や夕方に見られるようです。

幻想的な風景を身近で感じられるのも、この大地ならではのですね。



歴代の愛犬もこの光の向こうにいるのかもしれない。