Press

KEIYUKAI

Spring
2022
vol. 52

Talking about body temperature
～体温について～

一般に平熱とは大人で36.6～37.2℃とされ人間の体にあるさまざまな器官や機能は、この体温の範囲内で正常に働くように構成されています。

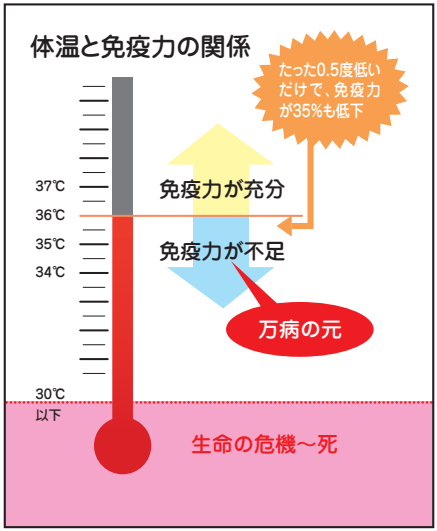
運動後や食後などは一時的に体温が上昇しやすく、また感染症などの際にも発熱（38℃以上）を生じますが、ここで注意していただきたいのが発熱＝即解熱という考え方です。

体内の免疫系に関与する細胞は体温で37～38℃くらいが最も活性化（体温を1℃上げると、免疫力は約5倍にアップ※**42℃以上は脳細胞が破壊されます。**）されると言われております。言い換えれば、体内に侵入した細菌やウイルスなどに対して免疫系が活動している最中にわざわざ解熱剤を使用して免疫作用を低下させる必要はないのです。

体温の低下によって、こういった免疫細胞による働きが弱くなれば感染症だけでなく生活習慣病、さらにガンにかかるリスクが高くなります。

また、生体内のほとんどの化学変化は酵素と言うタンパク質によって引き起こされますが、その際にも低温だと反応は低下します。このように発熱と言えば悪い印象ですが“体内の反応熱”と解釈してみてはいかでしょうか?もちろん僕のように平熱36℃後半で38℃の発熱までなら気合いで治す者もいれば、平熱が35℃台の方なら37℃台でも日常生活に支障をきたすデリケートな方もいらっしゃいますので、一概に解熱が悪いとは言えません。あくまで安易な解熱剤の使用はさけて体調不良の際は、医療機関をすみやかに受診し医師の判断を受けてください。

コロナの収束までもうしばらくの間、みなさまも引き続き自己の感染対策（マスク･手洗い･うがい＋歯磨きなど）を継続し、アフターコロナとなったらしっかりと楽しめるように頑張って乗り越えましょう。



Fight against coronavirus

「コロナに負けるな」

この原稿を書いている今は、オミクロン株による第六波の真只中です。ちょうど2年前の冬に端を発したコロナ禍は、当時の予想に反して収束することなく変異を繰り返しながら猛威を奮っており、人々の生活を依然苦しめています。

令和元年生まれの息子は、2歳ながらに家の玄関を出る時にマスクをしていないと「ますく、ますく」と言います。小学1年生の娘は、オペ室の手洗いでも通用するのではないかと思うくらいに完璧に指先まで手洗いしています。2年前では、考えられないその光景に親としてはいつも複雑な気持ちになります。

コロナが発生してこの2年間、当院では感染予防を徹底して行うことでなんとか、医療物資の流通が滞っているときでも通常診療を継続していくことが出来ました。その代償として入り口での検温やしつこい程の手指消毒、受け付け窓口のシールドなど患者さんにも多々不便をお掛けし心苦しいばかりです。この先、コロナ禍がどういうシナリオで収束していくはわかりませんが、当院は今まで以上に細心の注意を払いながら通常診療を継続していきますので、皆様、安心してご来院ください。

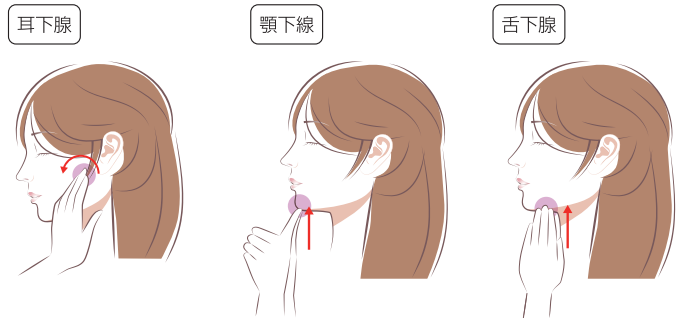
口の中を清潔に保つことは、ウイルス感染対策にもなりますし、マスクをしている間に歯科治療を進めていけば目立つことなく治療が終わります。一般歯科診療は勿論のこと、親知らずの抜歯や口腔粘膜疾患など口腔外科領域、マウスピースを使用した矯正(インビザライン)、セラミック冠などの自費補綴治療、インプラント治療などすべて行っていますので、何でもお気軽にご相談ください。

ドライマウスの対策

新小文字歯科クリニック
歯科衛生士　江本 優子
えもと ゆうこ

こんにちは。歯科衛生士の江本です。コロナ禍でマスクが手放せない日々が続き、お口の乾燥が気になりませんか?唾液は細菌から体を守ったり、食べる・話す機能をサポートする大事な役割をしています。唾液の分泌が減少、または分泌されなくなることで口の中が乾燥した状態のことを、ドライマウスといいます。唾液が減少すると、むし歯や歯周病になりやすくなるほか、口臭や粘膜の感染症、味覚障害、嚥下障害などを起こすこともあり、患者数は増加傾向にあります。ドライマウスの対策として、唾液腺マッサージ・ガムを噛む・よく噛んで食べる・水分補給などがあり、キレイな歯、舌、息のためにも唾液の少ない人は対策をとってください。

唾液腺マッサージ



上の奥歯辺りに4本の指を当てて、後ろから前に向かって円を描くようにマッサージ

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押していく

両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

私のオススメ

こんにちは!和白歯科クリニックで歯科助手として頑張ってます。瀬戸蓮華(セトレンゲ)です。さて、コロナ禍でなかなか旅行にも行けないですよね?そんな皆様に、韓国通の私が、オススメの食べ物と観光地を紹介したいと思います。まずは韓国人はチキンが大好き♡韓国人の人気の食べ方はチキンとビールです!チキンのフランチャイズ店だけでも280店舗以上あるそうです。私のオススメはチーズパウダーをまぶした(BHCチキンのプリンクルチキン)です。(左上)次に飲み物を紹介します。それはイチゴ牛乳です。(右上)子供向けのように見えますが、大人も大好きです。最後に観光地を紹介します!この写真は景福宮 (キョンボックン)で、日本語では(けいふくきゅう)と言い周辺にも伝統的な建物が隣接してます。海外からも多く、人気なのは韓服をレンタルして写真を撮りながら楽しめます。コロナ禍が落ち着いたら是非一度行ってみてはどうでしょうか?以上、韓国語が話せる私からの紹介でした。

和白歯科クリニック
歯科助手　瀬戸 蓮華
せと れんげ

働く人たちの一言

Words from the Workers

和白歯科クリニック
受付　伊豆丸 智佳
いずまる ちか

私の楽しみ

こんにちは。和白歯科クリニックで受付をしています、伊豆丸智佳です。私は、車が好きで特に旧車を観たり、マニュアル車を運転することが好きです。最近では、車を通して仲良くなれた友人達と海や川に行ったり、雪山に遊びに行ったりなどして休日を楽しんでいます。初めはマニュアルの運転が難しく、泣きながら自動車学校に通ったこともありましたが、素敵な仲間や車に出会うことができ、今ではマニュアルの免許を取ってよかったな、と心から思っています。
これからも大好きな車を、大切に乗りたいと思います!

考えてみませんか?…想ってみましょうよ!

―― 健康のために

しらいし　しのぶ
白石 忍 氏
「西日本人物誌」(西日本新聞社刊)
編集委員会幹事/編集委員
(元 九州共立大学経済学部長/教授)

Profile

学　　歴　同志社大学文学部文化学科哲学及倫理学専攻卒業
　　九州大学大学院教育学研究科教育学専攻修士課程修了
専門分野　教育学(教育哲学、教育経営学、教科教育法、道徳教育指導法)

これまでに小・中・高・大学から養護学校(現、特別支援学校)まで教鞭を執り、小・中・高・養護学校では、学級担任を、福岡県教育センターでは、指導主事、主任指導主事、参事、部長を歴任、福岡県立八幡南高校長で定年退職。引き続き、九州共立大学教授として10年間(後半5年間を学部長)勤め、現在に至る。この間、大学では、他に、九州大学(5年間)、九州工業大学(11年間)、下関市立大学(14年間)、姫路大学(4年間)、(中国)河海大学文天学院(4年間)で非常勤講師を勤めた。多くの著書や学術論文を執筆する傍ら、教育研究社会活動では、理事、会長を歴任し、現在も「地域に根ざしたビジネスやまちづくりを担う人材」の育成に尽力している。

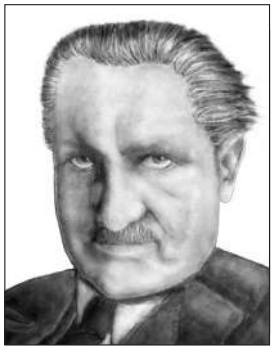
本来の自分の姿

「正々堂々と生きる!…」なんて、想像しただけで、爽やかで、さっぱりしていて、身体に良さそうな…そんな感じがしてきませんか?

昔からそんな爽やかな、健康的な、清々(すがすが)しい姿を提唱した思想家を、私ども人類の歴史は、数多(あまた)刻み込んでいます。

ところで、「正々堂々、その爽やかさ」(健康に良さそう!)は、どこから来るのでしょう。それは、どうも、私たち人間の「心」と関係していそうです。私たちが行動を起こそうとする時、また起こした時、その行動が自らの公正な判断に基づいていた時、人は爽やかな気分になります。正々堂々!という気分になります。そこには功利的、打算的な損得勘定などはなく、動機の美しさ、行動の純粋さのみがあり、それを「心」が感じて自ら納得しているのです。

さて、その「自ら」ですが、その自らというものこそが私たちの本当の心の居場所なのです。そこでとても大切になってくるのは、私たちがいつもその本当の心の居場所にきちんと立っているかどうかということです。なぜなら、それこそが本当の自分、本来の自分の姿なのですから。



ドイツの実存主義哲学者ハイデッガー(Martin Heidegger 1889 - 1976)は、人はいつどの時代であってもまたどこであっても、常にそこに放り出されている存在(現存在)である、これは事実であり真実であり非常に尊いのであるが、同時に周囲に気を配りいろいろと配慮をしながら生きている存在(世界内存在)でもある、ということを告げます。

日常的に世界内存在という存在に生きる人間は、いつしか本当の自己を生きるのではなく平均化、画一化された大衆の一員として生き、おしゃべりに日を過ごし、好奇心にとらわれ、結局は自己を見失って(日常的な忙しさに自己を埋没させてしまって)、なにかしら根本的な不安を抱えてそこから解放されない、そしてその不安は何か、それはやがて必ず死ぬという存在であるのにそこを直視せず、それどころか目をつぶりそのことを忘れたかのように過ごそうとするから一向に不安は解消されないのである、人間の事実・真実として尊い現存在は死への存在である、だから人間は死という最大の不安を生きねばならない、死という不安から目をそらさず、自ら引き受け、失われている本来的な自己の呼び声(良心)にただただ黙ってこたえ、本来の自己を誠実に生きる時(単独者)、はじめて充実した生がある、というのです。

本来の自己を取り戻す

いくらお金持ちになろうとも死んでしまえばそれまでです。死んでまでお金は持って行けません。いくら権力を握ろうともいつ失うかしれないという不安を託(かこ)つことでしょう。ましてや死んでしまえばその権力はありません。現存在という人間の事実・真実は一方で死への存在であるいうことです。ハイデッガーは「死こそ生の完成である」と言い「日々死を生きる」という実存を示したのです。

ヤスパース(Karl Jaspers 1883-1969)は、人間を、自らの個性的・具体的な状況の中で己の生を選択して投企的に生きている存在(状況内存在)と捉え、状況内存在としての人間は、その状況下でいろいろ努力して新しい状況を作り出すことが可能な存在として生きている、しかし、人間にはそんな努力をいくらしても個の問題として根本的に解決できない状況(限界状況)がある、と言うのです。どうしても解決できない、乗り越えられない、個人としてはどうにもならない「死・闘い(戦い)・苦悩・罪責(負い目)」といった限界状況に直面した時、人間ははじめて不安と孤独と絶望に陥り自己の非力(有限性)を知る、そしてこの限界状況において真に孤独(実存)となって生きる意味を問う時、人間は一つの他者、つまり超越(包括)者(ヤスパースの中では神)に出会い、感得し、日常の自己を超えた本来の自己を取り戻す、実存開明した自己は、超越者の指し示すものを解読し(暗号解読)、本来の自己に目覚めた生を生きるのである、と言うのです。

現代人はいつも忙しくしています。人によってはそれがステイタスであり、逆に忙しくない(暇)状況を自虐的に感じていたりします。仕事や勉強で忙しくない場合は、遊びや趣味やスポーツや種々の会合やで忙しさを創出していたりもします。そうしてその中で、バランスを欠いたりもしています。「忙しい」という文字は、リッシンベン(立心偏:心の意味)に亡と書きます。忙しさの中で本来の自分(心)を亡くし、結果その不安の中で生きている、というより操られている人生であるとしたらとても情けなくなりますよね。自分をそのように操っているのは誰でしょう、何でしょう、つまるところ自分の心得違い、自分のいい加減さなのです。自分が自分になって生きる(「私は私を生きる!」)という自覚と覚悟が必要なようです。人は、自らの決断と責任でその覚悟を生きる時、不平不満はありません。苦しいことも我慢できます、笑って耐えられます。そして、人がその途上で抱く夢は、必ず叶えられます。なぜなら、人は実現しない夢は抱かないのですから。

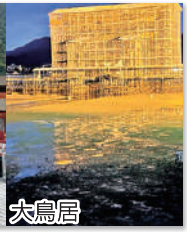
宮島と仙酔島の歴史探訪

花咲か爺の歴史探訪

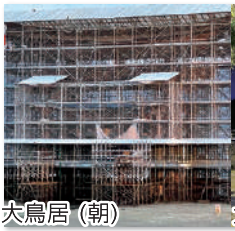
VOL.37

今回は、広島県の宮島と広島県福山市鞆の浦の仙酔島パワースポット巡りの旅です。松島、天橋立、宮島が日本三景に数えられています。古い歴史と豊かな自然の広がる宮島は、風光明媚な景観の地です。時代を超え、今なお平安期の優雅な建築美を誇る厳島神社と弥山原生林の自然。この建築美と自然美の調和が1996年12月に世界遺産に登録されました。ある方から、宮島の大鳥居に夕日と朝日が大鳥居の中に日が差し込む時に、手を合わせたら良い事が起きると言われたので、

厳島神社平舞台


大鳥居

早速仲間三人で胸をときめかせていきました。残念なことに大鳥居は大改修が行われていて、すっぽりと木の大枠に収められていました。とてもショックでしたが、気を取り直して、夕方と翌朝、大鳥居の前で手を合わせて祈りましたら、自分の心にポット明かりが差している気持ちになりました。市杵島姫、田心姫を


大鳥居（朝）

大鳥居（夜）

祀っている厳島神社。スケールの雄大さ、寝殿造の様式を取り入れた建築美、どこをとっても国内有数の名社にふさわしい威厳と風格に満たされています。神社の創建は593年佐伯鞍職によるものと伝えられ、その後1168年に平清盛によって現在のような社殿に造営されました。次は広島県福山市鞆の浦の仙酔島の旅です。鞆の浦は、古くから船出に適した潮を待つ「潮待ちの港」として栄えた港町で、足利義昭や坂本龍馬ゆかりの地としても有名です。鞆の浦から渡船「平成いろは丸」で5分で小さな島仙酔島に着きます。人気スポットの五色岩があります。五色岩、青、赤、黄、白、黒の岩が海岸に延々と1キロに渡って続いています。

平成いろは丸

五色の岩がある名所は、天地の「気」が集まった場所であります。仙酔島は1934年に日本で最初の国立公園に指定されました。記念切手のモデルになっています。明治天皇以下歴代の天皇陛下にも幾度とご来訪頂き、ご宿泊されている島です。皆様も仙酔島に行って、太古の自然を満喫されてはいかがですか。感謝!!

五色岩

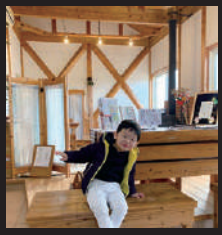
丈夫な歯で美味しい唐揚げを!!

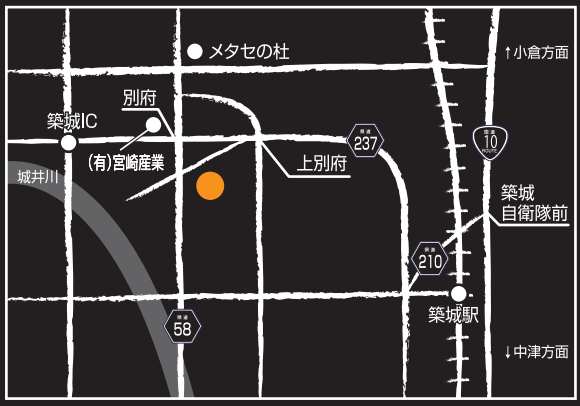
からあげ 太公

築上郡築上町大字上別府389-3
TEL：0930-52-0751
〈営業時間〉10:00～19:00
定休日 木曜日

行橋めぐみ歯科クリニック おススメのお店

行橋めぐみ歯科クリニックからお勧めのお店は、からあげ大公です。お持ち帰り専門店なので、コロナのことを気にせずに、オウチでゆっくりと美味しい唐揚げを楽しめます。
大公さんの唐揚げはスパイスが効いているので揚げたてはもちろんのこと、冷めても美味しいと評判です。僕の息子も大好きで、いつもパクパク食べています。

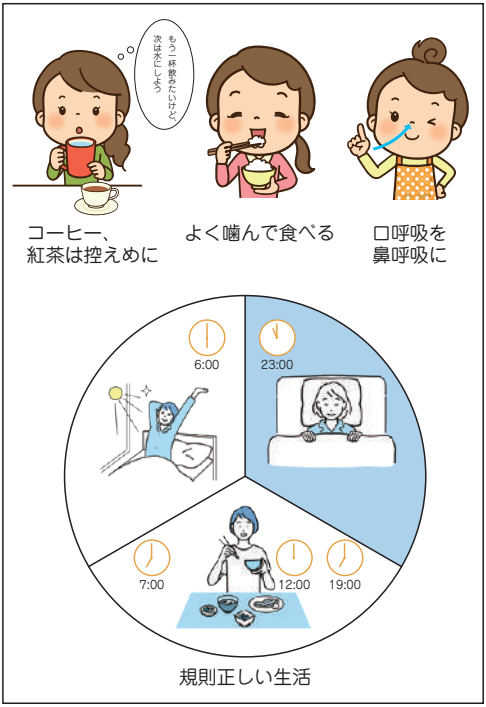




Care for teeth is the basics of anti-aging

歯のケアはアンチエイジングの基本

人生100年時代。大事なのは自然な形で若さと健康を維持し、最後まで充実した人生を送る事!!
女性の場合、閉経が過ぎると骨粗鬆症になる事は、よく知られていますがそれに伴い、身長や頭蓋骨も縮んできます。
年齢とともに目の周りがくぼみ、骨の上に乗っている皮膚や筋肉も必然的に垂れていく「顔面地滑り」が起こります。
それを防ぐには噛む事!!
タンパク質、カルシウム、コラーゲンをバランス良く摂取し、適度な振動を与えるために奥歯を使ってしっかり噛んで食べる。
そして、姿勢!
正しい姿勢で噛む、という事がとても大切。
背筋を伸ばし、胸を正面にした姿勢で奥歯を使って、均等に噛んで食べる。猫背でうつむいて下を向いて食べると、顎の位置がズレ前歯で噛む感じになり、頬の筋肉が下に向いて垂れやすくなってきます。
俗にいう「ゴルゴライン」（目の下のたるみ）「マリオネットライン」（ほうれい線）ができてしまうのは日常の生活習慣や癖が関係しています。
年齢だけの問題ではありません。
一本一万円以上する化粧水や美容液を使っても、しっかりと噛む事ができなければ何の意味もありません。
抜けたままにしている方などは、5年後10年後確実に「顔面地滑り」が進んでしまいます。
しっかりと噛める口腔機能を維持することが、アンチエイジングへの近道になります。



Message from a Dental Technician

ARITA セラミックス ラボラトリー
歯科技工士　丸尾 優太
まるお ゆうた

私にはどうしても叶えたい事が5年ほど前にでき、現在進行形で挑戦し続けています。それは『テラアジ』を釣ることです。テラアジとは大きくなった鯵(アジ)の名称で、50センチ以上の大きさのものをそう呼びます。5年ほど前、帰省した時にいつものように釣りに行き、ふと海を見てみると60センチはあろうかというアジが海底のほうにたくさんいたのです。しかし何を試しても釣れないのです。それからというものずっと狙っているのですが釣れません…。20～30センチのアジは釣れるのですが…(写真は見づらいですが現場です)。夜釣りでもエサを変えても釣れません…。どうしたら釣れるのかを考えていると仕事も同じだなぁと思えます。失敗してもまた考えて試す。この繰り返しですよね。何事も一つ一つ目の前の目標をクリアして最終的に大きな目標を達成出来るように、自分自身に負けないよう頑張っていきたいです。

VOL.24

「お口ポカンしていませんか？？」

うちのリビングルームのテレビは最近ずっと「ドラえもん」が占拠しています。3歳の孫とテレビのチャンネル争いをする私。戦いの末(毎回はあはの負けですけど)始まるのはドラえもん。あの普遍的なストーリーに彼女は釘付けです。始まって5分後、彼女の顔を見ると、あぁぁ口があいてるぅ…。最近集中するとおこる彼女の悪しき習慣。そこではあはの秘密道具の登場です！チャララララーン「かさぐるま～」「ふう～してみて」と渡したところうまくできない…。口先をすぼめてふぅ～と息を吹く動作も唇の両端から息が漏れ強く吹けない。唾が出ちゃったりもする。よし、練習だ！！

これ口腔筋機能療法(MFT)といってちゃんとした訓練のひとつなんです。口の周囲の筋肉の機能が弱いといろんな問題が発生します。(歯並び、発声、咀嚼等々)そうなっては困るので日々、はあははいろんなアイテムで彼女のお口を閉じさせるよう頑張るのでした～。

しんまち歯科クリニック
北九州市小倉南区田原新町 2-4-16
TEL(093)475-3830

かんだ歯科クリニック
京都郡苅田町富久町 1-2-1
TEL(093)435-1033

めぐみ歯科クリニック（行橋）
行橋市道場寺 1409-5
TEL(0930)25-0012

めぐみ歯科クリニック（水巻）
遠賀郡水巻町立屋敷 1-14-5
TEL(093)203-1888

新小文字歯科クリニック
北九州市門司区大里新町 3-8
TEL(093)372-3939

和白歯科クリニック
福岡市東区和白丘 2-2-35
TEL(092)605-8311

ハートフル歯科クリニック
行橋市大橋 3-1-28
TEL(0930)26-4618

入会のご案内

年会費
1,000円

ハハハの会

医療法人 恵祐会

地域の皆様に
歯科情報を
多く発信致します

会員特典

1. 定期的会報の送付
2. 口腔ケア商品のクーポン送付
3. ホワイトニングなどのクーポン送付
4. その他、定期的にキャンペーン等も企画しております。

ラテリエの歯ブラシを３本差し上げます。

医療法人
恵祐会
KEIYUKAI

北九州市小倉南区田原新町 2-4-16
TEL:(093)474-8616
http://www.keiyukai.gr.jp/

編集責任者　豊富 光浩