



←協賛者さん募集中です。平成 25年 6月 1日 発行  
¥3000円で120人の子供達が食事をする事ができます!!



# せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



ラペはう も切替増液もに軽といいり 称う温優ともり月す  
シッ歯正虫、なーしが水新しいがたてま熱もな暖しで言まあねみ  
がク科し歯実給杯てド分し心肝といし中な兩化くしいすま。な  
とコ衛いやは水のし口補い筋心感るた症くにの降よま。り雨さ  
歯てん生ハ歯心の水まど給と梗などと。にな大影るうす梅。のん  
科もパ士ミ周筋タはう口がこ塞んる感水もつい響粉。が雨日降こ  
コ有クがガ病梗イ=のに係ろをで前じ分注てなで糠雨、の本りん  
ン効ト指キの塞ミ命でなつだ発すにたの意しし雨粒音こ語方に  
シでス導でーのンのするてと症。こと取がま違よーがのとがち  
エすりしす番予げ水。とき思し女まきり必う和うこ空持をは気は  
ル。ムま。の防で起、まいた優めは方要寂感、ぬ氣つ五、に。  
ジ・す正予にすと床心すまとに、がなしと南か中響月雨なそ  
ユ こ。し防も。も時筋。すの天水遅大時さ、国あにの雨のる  
菊地正子 そい法なそ呼と梗水がニ海分い切期を風のめ漂なへ呼こそ  
柔しハはりしば睡塞分、ユ祐補のでと覚情スーうんさびれろ  
らてミ、またれ眼のが心! 希給だすなえあコ、かとみ方か梅  
か、ガ自す歯と前リ不筋スさをそ。つまる! この美だがら雨  
いピキ宅。肉てのス足梗はんすう喉てす雨ルこよしれ様の入  
ハロ方で 磨もコクし塞記がる。がま。の数ういーターリ  
ブス法行 き大ツが血に憶、こ乾渴い 名よ年にことあケで

いでり1gを力 る〇量い満表て でもま糖スま品一な行  
のはま〇/すツ一必。がこた示いノす砂すが一すがノどくス  
はノす〇1るト微要5〇とし基なン。糖が全一よ最ン一と、パ  
なン。m〇場一糖がg。にて準いシ が、くノね近シ無  
ゼシ 1〇合等一あ/5ない制表コ 入実入ン でユ糖店  
でユ ) gはの、り1gつな度示ガ つはフシ一はガ一頭や  
しガ 以へ 糖一ま〇/てけでを一 てこてユ無数一にコ  
よ一 下飲糖類低す〇1おれ定す等 いれいガ糖多  
うな で料類が糖 m〇りばめるの シはンビ  
かの あはの低一 1〇 ら場糖 るらな一くとユジビ  
?に あはの低一 1〇 糖表れ合類 ものい一並表ガユニ  
す 必、有旨一 以へ類示たはが シの商よとシベ示一へ  
ごく 要5量の糖 下飲での基、含 も品う聞ユラさレス買  
甘 がgが表分 で料含き準栄ま あのにくガれれスやい  
あ/5示 あは有なを養れ る中みとてた一ガ物  
ムへ

## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室 食品表示の「糖分」って…



と見わきべからぐ力 口でる夕はもな味入ゴチシ類果砂  
がてさまてしのな口糖り 成! 糖あい料つ糖ノユ 糖糖表  
へ大 れせい、製どり尿! 必分、質りものでな! ガニ だ示  
歯切賢すんて表品の! 病ぜずが卵以まの中いどス! 糖麦けに  
科でく。は示は自制な口し含な外すのにる、やな類芽で適  
衛す判成言、の確的限どでもまどに。力はかそキのも糖は用  
生。断分葉そ意かに、のはシれ、もし口、られシに含  
士 し表のの味によ子疾あユて工生かり砂で以り甘ま乳ぐる  
て示イ効を有つ供病りガいネクし、糖す外トイれ糖  
北島紗希 利をメ果誤効てのをま! まルリ をよ。の! のまなブ糖  
用き! も解では虫持せレシスギ! お持りま甘ルは、すど分  
すちジ期しす、歯つんス。△菓つ若た味 のウに  
るんに待て。こを人。! など、子も干 料オパン単糖は、  
こと惑で食しれ防の 力のなバにの少甘がリラン糖

を寄を名費の協新  
よ付し、はみ賛間  
ろさてイ多で者周  
しれ下ニ額全名り  
くまさシのてがの  
おするヤ資の記口  
願。方ル、金運名で  
い詳を、を営さ回  
しし募な必をれま  
まく集ど要まられ  
すはし、とかすた  
すはしてどしな  
空スいんてつ私欄  
タまないてたに  
ツす名まいちは、  
フ。称するの  
ま尚で。のこフ  
で、もそがのイ  
お協かこ現活リ  
た賛まで状動ビ  
ズ金い、では、ソ  
ねはま会す。ボ  
下全せ社。みラ  
さ額ん名物なン  
いボ。ラ3サ輸んイ  
皆ソ一送のア  
さテ〇ク費善活  
んイ〇ルや意動  
のア円、現へお  
協動協人活金) る  
力に賛



# ひまわり先生 心の処方箋

## ピロリ菌について

症し指ピテリもロ が菌の染 低感見 しら思のき、さこて  
 すて腸口い菌ありた多が低しひい染さ世てがわ中 ピセで数最  
 るい潰りま保り菌だい繁いやロ傾率れ界い住れは胃口て今多近、  
 にる瘍菌す有、にと殖、すり向がて中るみて強のりい回く  
 留人にで。者中感日さし衛い菌が高おでのやいい壁菌たはのテ  
 まのなすこがで染本れや生たはあく、りビですま酸をはだピ報道レ  
 る約るがの7もし人てす状め食り、ロすいし性傷胃きが等  
 よ5わ、よ05てのいい態、べま先特リ。環たでつのます菌さで  
 う%け必う%0い約またの上物す進に菌 境が細け中す。にれピ  
 でのでずに以代る5すめ悪下や。国発保 を、菌るに つてロ  
 す人は胃感上以と0。い水飲 で展有 作りロ住菌ん いいリ  
 がな潰染と降の% 感と道み は途者 出りめでで てま菌  
 病く瘍率もで調以 染この物 感上が 染國大 出し菌なす。住 おす。に  
 気、やの言は査上 する普か 感十高わピ結が 率で勢 生はい。み 話  
 を感十高わピ結が 率で及ら 人は率感 がは発 息自と胃つ  
 発染二いれロ果ピ

( 黒磯薬剤師会 )

白井博文



をい 保日薬查1め抑除菌め強活害のえ類 れた断が炎と瘍てり潰  
 おる胃陰本をを(にえ菌にに酸性薬胃るのピてめさ続のの患い  
 効方痛適の変行3使て時対必性へ 酸薬抗ロいにれくれた報者るさ  
 めは、応保えい力用、にし要のアは分を菌リまピた方め、も約とに  
 し、胸な陰二、月し抗使て 胃ン、泌服剤菌すロ方  
 ま早やつ制次除間ま菌用抗をのモピ抑用との  
 すめけて度除菌隔す。薬す菌阻中ニロ制し1除  
 に、いで菌にを。にる作害でアリ剤ま種菌  
 病胃まはを失あ除充目用すビを菌へす類に  
 院のす二行敗け菌分的をるロ産のプ。のは、  
 を不。次いし除薬働は持こり生持ロ胃胃  
 受快 除また菌服い胃つと菌すつト薬酸一  
 診感 菌すとで用て酸てでがるウンの週  
 すが ま。きき終ものい、いもレボ中分間、  
 る続 で現はた了ら分まピきのアンの泌  
 こい は在、か後う泌すロるで、ブーを2  
 とて のお検、たをがりた、ゼ阻部抑種

し、か  
 しなが  
 ら、  
 の治瘍、  
 て%かの潰  
 除療、  
 胃い以り発瘍、  
 菌や十もま上ま生  
 が再二たすがしに  
 望発指れ。感た深炎  
 まを腸な特染。くの  
 し予潰どに者実か原  
 い防瘍の慢でにか因  
 とすと症性あ胃わには  
 さる診状胃る潰つな

## ☆ New歯科技工士歯かるかのひとり言 ☆

みなさんはじめまして。歯科技工士の鈴木晴夏です。今月から新しくはじまった私のコーナーでは、特に入れ歯や歯科治療の歴史についてお話ししようとおもいます。

日本の最古の入れ歯は、なんと1538年(天文7年)に使われていた黄楊(つげ)の木などを彫刻して作られた「木の入れ歯」です。この入れ歯は今の入れ歯の形にとてもよく似ています。材質は違いますが作り方も今とさほど変わらず、樹脂やごま油などを混ぜたものを使って顎の型を探り、それに合わせながら木を削っていました。また、細かい調節は食紅を用いて当たったところを少しずつ削って仕上げていったそうです。

今と違って機械も材料もない時代で、こんなに優れたものを作るには相当な時間と技術が必要だったことだと思います。私も技工をやっているので、一から形を作っていく大変さはよくわかります。それでも作ったのは、昔の人にとっても歯があるということは重要だったということですね。昔の人の知恵と技術にはとても感心します。

(歯科技工士 鈴木晴夏)



LOVE LOVE LOVE

## きれいな歯並びⅠ・Ⅱ・Ⅲ

『便利なものだつたけれど…』

ががるいな用とがムや安あ 必にがかすしたでくしわては、をめす  
 あ減るるすし減りむ定りお需思来分るて。すしやえく、お悩ら。私  
 りの言のるてるズ、まし品いれかと、でしてぶされ授しまれ実の  
 ま葉か子ことと静現すやと、ばつ歯おもくりせな乳やせなは娘  
 す発がをどと習いいかに。ぶな私止て並しそそれをたかすぶてく未は  
 語け考もで慣つうに私利りつにめはびやのご、し事つるりいてだ3  
 のがえが咬性た子なも点にてとるいにぶ反く寝てかたとをま：に歳  
 機減などみとこ育る求とはいつだまどり面子るいら際い与す歯お6  
 会るいう合なとて、めし利までろしうを歯育時るでにつえ。科し力  
 が、でしわりでの入てて点し子うた影長科てもとし代また衛や月  
 減ふ使てせ長すス眠いはと。育：が響期衛がスおたわでき  
 るれ用泣が期。トがた精欠てと、すに生楽ムと。りもつ士りなり  
 なあすい悪間欠レス泣神点に安時る使土で！なおに離か  
 どい てく使点スき的が は易期の用としズしくれけのがり  
 私止ま



おしゃぶりは  
便利でしたが…



上以下前歯が  
口内が合わない。  
正開口歯



（歯科衛生士  
菊地久美子）

い様らでと本をべでち家活育かま 性でさ少てをみて噛よ合は、  
 る子すす少人確さ ゆにが園しす1はき今て々発す切いみつわ 今  
 とをのがしは認せ最つ帰出でいが歳難たで、問音るるま合てせまの  
 こ見気：はーさ前近！る来はと、かしらしい題障際こすわーでさ私  
 ろて持ま認穴せ歯は！とておい2らい悩よつが害舌と。な開すしが  
 で行ちず識がてに鏡すいしう歳保もみう止出とがが前い咬。く悩  
 すきではし開い隙をとぐまや意半育のま！めてな隙困歯不ーお欠ん  
 た話気ていま間見大すぶ識頃園でせ！さきり間難で正とし点で  
 いを負はてすがせ騒ち。りがかにすんせて、かで食咬いやでい  
 としわいい。あ、ぎゅしせ芽ら通。がとるい骨らすべ合うぶある  
 考なするるする私。つかず生かつ すかま格出し物に前りると  
 えが、よ！ることそ しにえ恥て 習ぐ：すにて、をな歯に噛こ  
 てら焦う」とと比こ 生保ずい 慣に もき話噛つが みろ

### ♪歯pp写真館♪

先月のゴールデンウィークに、息子を連れて仙台のアンパンマンミュージアムに行って来ました。今月で3歳になる息子は、色々なことに興味がでてきて「アンパンマン」や「新幹線」「トミカ」などが大好きです。この頃は、覚えたキャラクターの特徴などを、私によく話してくれるようになりました。そこで、少し早めのお誕生日プレゼントに新幹線に乗って、アンパンマンに会いに行こう！という事で出かけました。

前日に、新幹線の時間を調べるために、JRのホームページを見てみると、予定していた時間の新幹線がなんと今年3月にデビューした「E6系スーパーこまち」と連結の「E5系はやぶさ」でした！たまたまその日は、E5・E6系が連結だったようで、これもラッキーでした。（でも、喜んでいたのは私だけで、息子はそこはあまり興味なかったようです）

帰省ラッシュとは反対方向だったので、車内は私達だけでしたが、ホームには沢山の鉄道マニアの方がいて、その中に混じって写真を撮っていたら、息子に泣かれてしまいました。

息子は「アンパンマン」、私は「スーパーこまち」、今年のゴールデンウィークの楽しい思い出ができました！！

（歯科衛生士 小柳かおり）



こどもはアンパンマン  
大好き  
ですわ

# 歯マ！としてQ

「酸蝕歯ってなに？」

おちいにれ院歯状なラ  
つュま虫てさに態どイま  
しーし歯いれなが、マた  
やづたとるてる続胃ウ逆  
つで。は方い場く酸ス流  
て吸話違がた合こが、性  
いいをうい患がとおス食  
ま取す歯ま者あがロト道  
しるのしさり原のレ炎  
たこと溶たんま因中ス、  
と牛けがですにに拒  
がの方、獸。よ出よ食  
あ胃を明医以りやる症  
る液しらを前酸す胃、  
とてかさ通蝕い炎ド

す酸がでポやで 因酢摂ク いに虫事品ナす最歯その  
。飲あ酸！い健と、取、清まも歯をにメが近一れ？先  
料る蝕ツスて康い炭、ワ涼すつに言よル、Cに一月  
がよ歯ドボ酸をわ酸柑イ飲。な似いつ質歯Mつ関の号  
好うにリ！蝕気れ、橘ン料 がたまたがのでい連質で  
きでなンツ症にてク類な水 る痛す浸P硬もてし問一  
なずつクをにしいエやど、 事み。食H組聞おてを酢  
方。てのしなてまんハのス でや症へ値織く話今掲で  
もコし飲てつ毎す酸！酸ボ 近知状溶の、言し回載歯  
注！まみいて日。なブ性！ 年覚がけ低特葉まはしは  
意ラつするし黒 どテ飲ツ 注過進るいにかす、ま溶  
がなたぎ方ま酢 がイ料ド 目敏行一飲表と。しけ  
必ど例ががつを 主！のリ さのす症料面思 酸たる  
要のな原スた飲 なや過ン れ原る状やのい 蝕が  
で炭ど因 方ん 原 剰 て因との食工ま



酸蝕歯

(歯科衛生士)

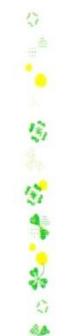


大歯がす!!

黒川淳子



声りパ結一成分化研 歯\*きへ\*1近\*予な  
掛まタ晶フ分入へ磨最磨酸ま当あ0づ食防つこ  
けサイのッはり工性後き蝕し院ま分け後方ての  
下。ト構素酸歯ナのの粉歯よおり以て、法し方  
さ気一成配に磨メ歯歯ををう薦固上かおとまは  
いに配成合溶きル磨磨使予めい経ら口しつ  
。・合分一け粉質ききう防の歯過歯のてて職  
るのーやにのの粉粉Pブ後磨中幾い業  
方歯ハ歯く使補やにするSラーきのつま病で酸  
は磨イのい用修、つシで磨かしで酸歯に  
おきドエ状。ー歯いソで磨行H挙た酸歯に  
気粉ロナ態代をのてト磨かげ。歯に  
軽等キメを表促再はなで磨かげ。歯に  
にがシル作的す石、でなで磨かげ。歯に  
おア質るな成灰低トでなで磨かげ。歯に



## 子育てママの歯っぴースマイル



このコーナーでは、妊婦さんやお子さんのお口の中の疑問などを中心にお話します☆

妊娠することによって、胎児に自分の歯や骨からカルシウムが奪われてしまいその結果歯が弱くなると思っていらっしゃる方が結構いらっしゃるようですが、これは間違います。食べ物に含まれているカルシウムが栄養として消化吸收され、それが血中に入り胎児の歯や骨を作ります。赤ちゃんがお母さんのカルシウムを取っていくことはありません。

妊娠中はカルシウムが不足しがちになります。通常であれば一日0.6グラム(\*牛乳600ml)あればよいのですが、妊娠中は一日1グラム(\*牛乳1リットル)のカルシウムの摂取量が必要になるそうです。

また、授乳中であれば更にそれ以上のカルシウムの摂取量を必要とします。

妊娠している方がお口の中のトラブルを引き起こしやすい理由として…

★ホルモンのバランスで唾液が粘り、食べかすが残りやすくなる。

★妊娠初期2~3ヶ月位の間には、つわりによって胃酸が逆流し、口の中の酸性度がさらに高まる。結果として歯が溶けやすい環境を作りだしてしまう。

★妊娠中期から後期にかけては、胎児が大きくなると胃が圧迫されて1回に食べられる量が少なくなるなどして、食事や間食の回数が多くなり、口の中が不衛生になりがちになる。

など、いくつかの原因はあります BUT 妊娠中でも当院では基本的に妊娠初期、中期にわらず一般的な歯科治療は、積極的に行います。しかし当日のお体の様子に合わせて無理のない処置を行いますので、お気軽にお声をかけてください☆

(歯科助手 人見理紗)

# \* 容子の歯なまるレシピ \*



こんにちは。六月にはいり、汗ばむ日も多くなりましたね。

これからの時期は、色々な種類の夏野菜が旬を迎えます。

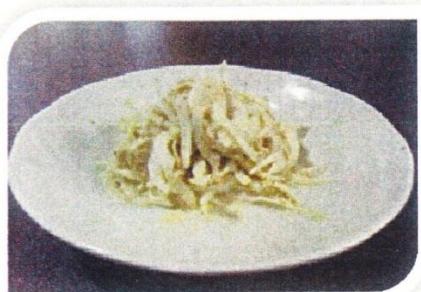
今月は、血液がサラサラになる新たまねぎのレシピを、ご紹介します。

効能…たまねぎは、血液を薄める作用でサラサラな綺麗な血液をつくります。

その結果血行がよくなるだけでなく、酸素と栄養の受給も円滑になります。



## 血液サラサラ☆新たまねぎのマヨぽんサラダ



材料…たまねぎ(1個)

☆鮭フレーク	大さじ4
☆マヨネーズ	大さじ2
☆すりごま	大さじ2
☆ぽん酢	大さじ3
☆黒こしょう	小さじ1



### 作り方

- ①たまねぎをスライスして水にさらして水気をきる
- ②たまねぎと☆の材料を混ぜてできあがり

マヨぽんがたまねぎと、鮭フレークにぴったりで、とても美味しいと思います。

新たまねぎは、やわらかくて甘みもあり、やはり、旬のこの時期を逃さずに

おいしさを楽しみたいですね。

切って混ぜるだけと簡単なので、皆さんも是非作ってみてください。



院長評価・・・味⇒★★★★★ コスト⇒★★★★★ 手軽さ⇒★★★★★

スタッフ評価・・・味⇒★★★★★ コスト⇒★★★★★ 手軽さ⇒★★★★★

(歯科助手 平山容子)

\*院長コメント…「とてもお腹の空いている時に食べました」

(歯科衛生士 黒川淳子)

子いへ映館2 がデはを し地かてた発てのらた園ダちし望がの共才たた突 画  
とな怖像で人こ待イ、合弱た”わ分ちしるたの”。」のたにする悲にら。ち然物の私  
のこくに、でのつづハわ肉。をし裂と、クめ群ア“の群アうの劇海生イのの語一が  
思とてく大観映てニラセ強 目なし共ブロにれラ生クれラちはををきグ平巨はダ紹  
い感泣ぎきに画い！ハ肉食 指がたにラ！はにダ命口にダひ荒免渡残ア穏大、イ介  
出心き付な行はまでラ食の しら彼群キン弱加！」の「遭しれれりつナな隕6ナする  
のしだけスキ、しすド恐世 て、られオのいわた大ン遇達が果てまたド日石5ソる  
作たすにクま当たかキ竜界 過そはをザやもりち地にしはれてはすわん々の0！作  
品もとなりし時。らドにに 酷れ、離ウリのまは”率ま、なたお。ずのは衝0ー  
での思る！た5 Hキ立あ なぞ肉れル方をす身をいすやが大らしかア終突万では、  
すでつ息ン。歳 a でちつ 旅れ食まスに容。を目ら。がら地ずかなラわに年す  
。すて子で初だ p す向て を“恐しのア赦し守指れ彼ても、しキダリよ前。デ  
。いをのめつ p がか、 続生竜たベラなかるし、ら草移み目どツーをつ  
そた見迫てた y 、う仲 け命の。イダくしたて伝は食動。のこネは告て白  
んのて力の息 E そ姿間 るの攻コリ！切、めい説リ恐を深前もザ、げ、亞  
なに、あ映子 n こにと の大撃う！はり目にまの！竜開いに隕ルプま恐紀  
息偉 る画と d は 力 で をしん反捨的彼し樂 た始絶広石とりし竜。

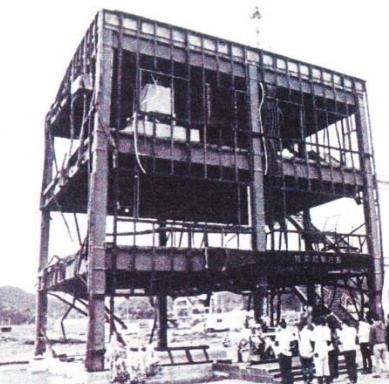
歯ートフルシネマへようこそ



## ☆ボランティア インフォメーション☆

5/28(火)、29(水) 南三陸支援ボランティアに行ってきました！

ハローアルソンフィリピン医療を支える会の会長 林春二先生を筆頭に長野支部、群馬支部のメンバーと活動して参りました。当院からは院長、歯科衛生士 北島、歯科技工士 鈴木が参加しました。



今回の参加メンバーです



防災センター前で、  
会長の林先生がお経を  
読み皆でご冥福を  
お祈りしました…



院長、群馬の  
今西先生

会長の林先生と  
仮設住宅の  
みなさま

(歯科コンシェルジュ 君島明子)



### 詳細は後日、報告集に掲載いたします

(歯科衛生士 池田琴美)

しにりれ流失で先分たたままでか 中先た試に住  
日歯で私ませわ泣生での。のししき、そを生。験通ん私  
々のすのしるれくはもかそだたたて自のおのその院では  
精大。衛た衛たの、分?のな。私分時掃勧ん合しい今、  
進切患生。生時はつかと数、祖そはで、除めな格てま  
しさ者士。士、分感り聞日と母れ我も繁しも祖をいせ諸  
てをさと。を残か謝まか後、そはを慢分張まあ母心たん事  
いきじにて。目愈るのせれ。のす見しかなしりが待祖。情  
たら真の。指。気んま先時つたきらのた。来ち母しに  
いれ撃道。し悲次持。し生改と祖れなか。初院にはかよ  
でるにはす衛向始。なしあ「したにめ心母ずい  
生きま。さい患」と。なて配もに感嬉  
士合つ。いと者嬉答私せ実し涙泣情し  
をいた。思さしえはあ感てをいがい  
目、ば。」いんいまーのしく流てこか  
指共か。と、の気し正時まれししみら  
わをがち。おはい衛ら一  
いいいげの

すのよくな私田  
。祖記ろこりも琴み  
母念しとまこ美な  
にすくにしのでさ  
つべお不た新すん  
いき願安。聞  
て第いを多に入ん  
お1し感く記局に  
話回まじの事しち  
を目すま方をては  
しは!すに載3  
よ先が読せか歯  
う日…まで月、歯  
と來おれ頂、歯  
思院付るく今生  
いし文こ月士  
また合をとかの  
私い書にら池

**新人歯科衛生士の  
歯ツスル奮闘記**



## 超高齢化社会に向けて

「ストレスは宝にもなる？」

でせがに でりのり弱げに我力え分を温手いもしが状 私とさがにな  
はん弱あ高し、よべつそ勝慢、たの乗のに時つよ備態人はいせ強認い一  
あがまる齡よそうてこてす関り都り変負はてうわに間疑わな調知も般  
り、つ人者うれにジもなばる係言合越化え、いかつもに問れいさ症の的  
ますてたやかが生に、つ自力をいのえになそる。てつはにて介れ介とに、  
せべいち認?生き燃また信・築きいよ対いれ力スいて、思い護、護さ  
んてるは知。をの 症  
失かそと  
つもうい  
たししう  
われた状  
けま力態

きてえたりに・こかいう処時によトるい常つま・スでれス  
るるい。態、つ・うせよとすは立りレのこにてす環トは、てト  
力る。勢負な。とたうする逃ちもスでう自い。境レ、いレ  
での人をけがススリにる力げ向やがはと分ましがスそま  
はで間整たりトるす切力、るかや自なすをすか大をのす。  
なあはえ時、レ力るり、障。い大分いるい。し切生こ  
い そてに逃ス、替自害氣、きので力い、だじと特く



(認知症ケア専門士 庄司)

るかて日 凄どが者思きせ論レ研然備齡十せにま  
こら生々私い、確とつてん的斯究でえ者年ん陥た、  
とこきながと彼信付てい。にが者すてのに、  
がそてん言感やにきいるし説宝で、い方わむて一  
で樂いらいじ彼さ合ま中か明」も私るがたしい方  
きしくかたま女えつすでしすだなはと、つろる的  
るみものいすた思てし感、るとい学考ずて、わに  
のやのスの。ちえい、覚自こいた者えつ続人け護  
で喜でトは、生てる認的分とうめでるとけ間でる  
すびあレ。きくと、知に自はこ、はほそて生もべ  
もりス人 るる、症そ身でとーなうのき活あき  
感、感間 力ほそ高うがきをスく、が力たをり状  
じだじは はれ齡 生ま理ト 自を高数ま態

## 禁煙への近道



と記の8 ををがルはけラで関でバW条日C T C Fを でうが喫おくと柄も煙スコ  
いさ市年今禁与低「、らべ、すすコH約本ooo or ごみは?「煙そ普でが知者タの先  
うれ場目年止えいなーれルーる。の0」でn b n a存なな疑な者らり、生つだ!名日  
わたかに2し かどマテ「タ措一害がとはt a v m知さい問ぜにくンタまでけが前コ  
けタらし月て販のイイにバ置タか制呼ーr c e eでんはに急親何トバれいで目がン  
でパーで、い売よ表ルまつコ「バら定ばタo c n wすはず思にし十さコ變るなに変ビ  
すコマ、条まをう現ドすい製のコ守しれバl o t oか、でつ変ま年れのわよく入わニ  
。がイよ約す促なに」。て品項需るたまコの i r ? ーすたわれもて陳つう成りつで、  
なルうの 進誤よー具のの目要た、す規頭 o k F のつてこい列たな人また  
くドや発 すつりロ体規包ののめ人 制文 n C はたきのま棚と有なしとあ  
な「く効 るた有!的制装な減の々こ粹字 T 私のた名しにい名らたいる  
つと日か こ印害タにが及か少条をれ組で、 o C だだ銘前た大うな誰。うタ  
た表本ら と象性! 設び に約タはみ n けろ柄で、きこ銘で喫ポバ



への消パリ付 すの民普ななはえねじはマのんをりさてドにケ  
歯かすツやきあ 購のリつつ、ば。やは日体イと「示もない」はーと  
科も日ケすのち 買健ンた喫東海れ、本にルおとす健文まなージは  
助しも、い自こ 意康ト口肺煙南外などの悪ドリ書も康字すどラのい  
手れ、ジデ動ち 欲をさ腔やにアでもてタいだ、かの被で。のイ銘え、  
ま何、ザ販で を守れ内 よジはのもバンロラれで害ーそ表ト柄  
大せ年こイ売目 削るてなボリア違がカコでうイてはがほし記」でタ  
森ん後れン機に ちから性、す たぐたいどロ真のい多ラのすとトイあ少かてがーはバ  
ち ひろ にがの手る ためまのボツタまいフパ!「だまりなのさ今マナコ  
来姿高に広 るをい取告 民国が 例よお! コとそ とよ小つ 分ツ

6月の予定	日	月	火	水	木	金	土
							1 ○/○
〈診療時間〉	2	3	4	5	6	7	8
AM 9:30～ PM 1:00	○・1	○/○	○/住	休	○/○	○/○	休
PM 3:00～ PM 7:30	9	10	11	12	13	14	15
日曜のみ PM 1:00まで	休	○/○	○/住	休	○/○	○/○	○/○
〈往診日〉 火曜午後	○・1	○/○	○/住	休	○/○	○/○	○/学
〈休診日〉 水曜日 祝祭日	23	24	25	26	27	28	29
表示の見方	○・1	○/○	○/住	休	○/○	○/○	○/○
	30		○…診療 講…講演 ※…ご注意ください 休…休診 学…学会 ○・1 AM8:30～PM1:00 往…往診 勉…勉強会				

「ハローアルソン」  
院長手記



みい医はしもレ葉らん県  
のう療なてつは二テ 石5  
心言ボい風ばで全年イの巻2  
が葉ラか化らはく アメ市、8  
私がンをさの景とあにン  
を正テ考せ話氣いれ行バ南1  
導しイえず題経つほ一三陸2  
いいア 何で済てどてとと共町9  
てのに昨かすの良騒参へ「ハ  
くか続年私。折いがりにへ「ハ  
れ、きの達私れ程れま復興ハ  
た被、福に達線影たし興ハ  
の災島でのグを「ハ。援  
か地運へき会ラ潜絆  
の命のるでフメ「震のア  
悲」歯こはが、の災ボル宮  
しと科と決 テ言かラソ城

舞そ海上動のにタけ握はつさ工街三魔る理し1ボスを方ま な告動業さ礫のとと と資年今  
つよ風げ後折な「たり 取を事並陸のと解今0ラ。守々す私つ」のでれ撤二しし私全や前回  
ていが心全りら「女しあり物のみ」様は回年んまるのはてに詳取た去班たた達く薬、震度  
いで優か員鶴れの性めの壞語コは未なそし のテた為支愛今く記細り大チに口石は同  
まいしらでやた鉄が最日さつん消だ津こてテ節イ、にえす、だしは除き一分腔卷こじ  
すまくの花花方骨そ後住れてク滅瓦波はいレ目ア沢仕にする毎さま「くくなムかケ市の所の所  
すまごをが々だの民ずいりし礫に正るビもの山事よ家日い。ハ作石とれア仮日で  
る冥手置へけ尊最をにま「が全にもや迎協のにり、族を と資年今  
何で福向かのでい後避残すトわ山て「の新え力方も と資年今  
羽何にけれ献し命ま難つ「がず積を無の聞るを々精皆友せ と資年今  
も事手「て花たをでさてそ「かみ飲」の事頂に進さ人に と資年今  
のもを会い台。失避せいしあとにさみの改報がき私すんに暮 と資年今  
力な合長まがそつ難るるての残れ込世め道出、達ると囲ら と資年今  
モかわがす設のた勧べ震今震る、ま界てで来今のこと共ます と資年今  
メつせお。け下「告く災、災家跡れで現はま年フとにれ、と と資年今  
がたま經私らに防をマのたの々形たし地あすでイが大、と と資年今  
大よしを達れは災叫イ語つ凄のも街たをる。參りで切多が と資年今  
空うた。読も沢犠セびクリたま基な「訪程し加ピきなくで と資年今  
をに。み活山牲ン続を部一じ礎く南悪れ度か と資年今

しうて非 す「れもく は一カ主はな7テたれ方る興そ2を大た館え寝たに  
まみい今支 え祈祈。何ば変ら私で人「と壊石0イ。はをべのれ年残の「でたたで怖ど  
すんた回援 、「りりそか何わ思はきやななれや人ア現行しき現は前し災死はそましかん  
などのは い、まのをもりい自ま二どりてコ程の地政て所状怒にて害者大うまよつたに  
でい私様 つそし時し変まを分せ人がましん度数ののい以でり訪いは1勢でのう。で苦  
支て達々 かのよはたわせ寄をん。導祈うどくらんせ恥 しよかつ  
え復のな かり。うてなでてじ る間こま為1う減ツだ。も復。と。尚0供安者達全が川津志高  
ま興活形 しれが「しもいしいま でとたにトでしきに何興あきそ多0がだ流病  
し支動 する心たでた。たし はのトどいす。とでから支まにしく0がだ流病  
よ援報行 とらからきし。とた。きのらよなか「し て到でラう撤。今のはし、意援りはての人犠とさ院ど  
う。歩をが が生被いいし何て声 お底きツし去田で話あ、味金になも傷を牲信れかんよ  
宜みおあ 來活災か人そかもを おなクては畑はでりこのももかう跡越にじてらなう。  
しを読み く止みます こいやも機に平はまのな本遅つ一とえなてはいはう。  
おめにす。 いよつ是 が地シ手械残日ボセ復い来すたつ、たりいくべ無  
願ぬな いよつ是 う域ヨ作なるでラン興使使ぎ感、悲戦またのツ念ど  
いよつ是 でを興てま け何い こでベ業ど大もんでのわわる情私し後し体がドだん  
とはルができ し遅れれ復 がみ最 育見につな

(院長  
関口 敬人)

