

協賛者さんが増えました。
いつもご協力ありがとうございます

ハロアル新聞愛読者

小さな感謝の習慣

マララさんの功績

す。普期ハ 呼必す歯まなよが因節乾るにを氣屋のとて、
ロ的ミ虫吸要。やまつり、にと燥風冬、ゆに根庭、参み
スにガ歯もな口歯のて、鼻口なし邪へ肌つ入越木ひりな
ペ歯キ・あ場で周状しウの呼り、はの寒くりしがとまさん
シ科で歯り合呼病態まイ疾吸ま風万焦くりのに一きした
ク検す。周まが吸のはうル患がし邪病りな眺借雜列わた。んにこんにちは。
コ診・病す。すありをリ、かスなあたやのかりめ景木に背
ンを食予。ナリ、かスなあたやのかりめ景木に背
バ行後防。ナリ、かスなあたやのかりめ景木に背
クいのトマハ最。ナリ、かスなあたやのかりめ景木に背
スリよガる。ム。キもがおハ励は、勧ブ行
めラと、毎でシ、日は定の
(歯科コンシェルジエ 菊地正子)

受付だより

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

H20.1月からはじまりました。このハロアル新聞
協賛が、100件目となりました。協賛金はすべて
ボランティア活動に寄付させて貰っております。皆様からの
ご協力、大変感謝しております。ありがとうございます!

でしらせ着 全行すけすは庶でし原伝一を期がをあ徳十 すがり五
す。れあに現国わ。るが全民流て型しつ商、有祈る松五七 嬉三今
。記、め身代にれし地 国に行武だまに業吳力つ徳へ日五
念各」をの広るか方もで普し家としま政服だて川江に三
撮地を包まよし風と盛及たや言たと策屋そ始綱戸館は、
影の持み七りう、俗もんしも有わ。ぬとがうま吉幕林
す神つ、五まに大だとにまの力れこ、しこでつの府城天
る社て千三しな阪つは行しが商てれ江てのすた長第主和
のに家歳たりやた闇わた。人いが戸取三と男5で元
がお族飴は、京そ東れ 明なま七のりつ江さ 代あ年
一参にハ 早都う圈て現治どす五町入の戸れの将る十
般り連ち晴 期ででにい在以の 三でれ行中の健軍徳一
的 れどれ にも おまで降間その宣 事 説康で川月

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室
七五三

くた歳そいんすが期七乳 う別ばたで解るへ式子れ
へだら飴し出なよな。歳歯そで々れ紐着き儀初一供ま髪し
歯さして。写ねいタはがんすのを物へ式め、ので置かし
科いつ虫も成真!イ永生な 術ねか歯ら長が特ミ久え
衛ねか歯ら長が特ミ久え「生☆りのえの残にフン歯そ七
天て過つ女てグがろ五 磨敵嬉程てのこ悪生う三
いでしでい子とくえ時、 てすかするもて期、
あ!つよのであく、三 あげ食たねももり前る五歳
てべ千。思そま歯時うは

を寄を名費の協新
よ付しはみ賛新聞
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
い詳をを營ざま
しし募な必をれま
く集どとがます。
はしてどしな
空スいんて私欄
タまないてたは
ツす名まいちは
フ。称するの、フ
ま尚でこそがの
で、現活リ
お協かこに現活リ
た賛まで状動ビ
ず金いねはま会す。
下全せ社
額んや資さ
いボ。ラソサ輸送のア
テノク送善活
アルや意動
ア田の個地募
の活の個人活
協動協人活
力に賛





の綺り削はね信虫勢長新つすた1美ふると象
で麗しる日。が歯齒いい車美る歯位人リ。呼を逆
すに美て人本ち持予並るローの並はの力とば与に、
す。整いが人なて防びの1台にはび、証、羨れえ
つる多とみ、にがでん買対当が美なセまでま日
たと分い違に自も締すをえすた欠しのねしいせ本
歯はのつ、然繫麗並ス歯でて整とがだ
びタ並す顔形素りとにイビがが大敵ま歯
もルは、大国なす磨大や整もきで笑き
顔つといあ顔そもくだても、るがれし
関けいと整韓こにやすくじま顎形国ぼ
しやすがし。れ自くなして韓ま分なり
てないく、かを人よ自

り削はね信虫勢長新つすた1美ふると象
で麗しる日。が歯齒いい車美る歯位人リ。呼を逆
すに美て人本ち持予並るローの並はの力とば与に、
す。整いが人なて防びの1台にはび、証、羨れえ
つる多とみ、にがでん買対当が美なセまでま日
たと分い違に自も締すをえすた欠しのねしいせ本
歯はのつ、然繫麗並ス歯でて整とがだ
びタ並す顔形素りとにイビがが大敵ま歯
もルは、大国なす磨大や整もきで笑き
顔つといあ顔そもくだても、るがれし
関けいと整韓こにやすくじま顎形国ぼ
しやすがし。れ自くなして韓ま分なり
てないく、かを人よ自

すあげす血ど日。ささ國
るる。鬼を本以れが様美
程、中を感独前て貧々人
マ家国連じ自もい困です。
イ族で想さの記まの証
ナとはさせ文事に
スの「せま化に取り上
ス離虎、すで、歯起
者別の縁が、「海可愛た、ハ
えを歯起が海外でい
方早がめと悪外いでい
根付いなれ言尖、ハ
いなれ、わつ一純
の迷運て歯齒。これ
の信がいが」れ
でが逃ま吸なは



誰もが憧れる「美人」

きれいな歯ならび123!



今月の「心に響く名言☆」… 「困るということは、
次の新しい世界を発見する扉である。」

トマス・エジソン



Q『唾液の力とは!?』



歯っとして…!



A『すごいのです!!』

私が子供の頃の話ですが、指先などケガをする
よく祖母が、ツバを付けておけばすぐ治ると言つて
いました。ツバには消毒する力があるから。確かにそ
ういふことを言つていた記憶があります。ツバつていま
した。そのツバは唾液ですが、昔の人がいうように抗菌
作用もありますが、消化作用・自浄作用・緩衝作用
をもつっています。この様々な作用のほとんどが実は
『歯』に深い関係があるのです。

私がこが約るてこの間に酸性に傾いた際、歯の構成する組織
もがこが約るてこの間に酸性に傾きます。しかし唾液の力で再び中性に保たれていま
すが、食べ物が入る中の中の食べ物を洗い流す力、自浄作用があります。お口の中は、唾液の作用で中性に保たれています。これを唾液の緩衝作用といつた様々な力

シクを決めて、だらだら食いはせず、しっかり噛んで、唾液の分泌を促し、糖分の多いものは食べる時間と量を意識する。いざなことで虫歯予防に繋がります。食べてもよいが時時間で虫歯になってしまいます。このような現象は食事のたびに起こります。これが40分経つと、唾液の作用で溶かされた歯の構成する組織がおき、この再石灰化作用と言います。そして虫歯になってしまってしまいます。この再石灰化作用が成るのであれば、この現象は食事の回数が多いと、この再石灰化作用が起ります。

（歯科衛生士）





子育て歯っぴースマイル★



「スポーツドリンクにご注意を！！」



お子さんが風邪を引いて熱がある時や、スポーツをする時などに飲む機会が多いスポーツドリンクですが、最近このスポーツドリンクについて注意を呼び掛けている記事があります。

その理由は、「スポーツドリンクは、他の清涼飲料水と同様に酸性が強いため、酸蝕症の原因になるほか、一般的な製品で1本に21gもの砂糖が含まれていることから虫歯の原因になる」と言うものです。

スポーツドリンクは、組成が体液に近く、吸収しやすいことが特徴で、比較的低カロリーの飲み物です。低カロリーと言う事はブドウ糖の量も少なく、ブドウ糖などの糖分が少ないので虫歯にならないはずと思われがちですが、スポーツドリンクは違います。

「虫歯＝糖分の過剰摂取・歯磨き不良」これは事実ですが、虫歯になる環境はこれだけではありません。「口腔内がどの程度、酸性になっているか」によって歯が脱灰されるかどうか左右されます。スポーツドリンクのpHは、約3.3と強い酸性を示しています。歯が脱灰を始めるpHは、5.5以下と言われていますので限界pH値を超えてます。ちなみに緑茶はpH6.4、牛乳でpH6.6と中性です。

☆対策として *スポーツドリンクの飲用を制限し、その他の水分補給をする

*スポーツドリンクを水で希釈する

*純水にレモン、オレンジなどを加えて味付けして飲用する

最後に・・・もう一つの原因であるプラークをしっかり落とすことをお忘れなく！！

(歯科衛生士 黒川淳子)



とミニリは菌薬なキが結症り 意る揮とき溶り酸腸錠て 注もむの
もネ最と、薬剤つれ力合薬ま牛し便さ胃が剤、にでが、牛意、よ牛相患者
相ラ後が頭牛ののて、牛しのす乳て秘れ酸あにそよ溶あ効乳が牛う乳互者
（性）ルにあ痛乳グ吸しトシやエ。にく薬なかりなのつけり果と必乳には作
ひがを牛るやにり收まとウスチ抗はだなくら、つよてる抗が薬要と心栄用を紹介します。
ま悪豊乳の吐含セがいいムード生力さどな守中てう分よ生減をで一が養を
わい富とできま才促まうと成口物ルいもつる和いな解う物弱一す緒け面
りのに一注気れフ進す構結分ん質シ。腸て層さま薬さ工質す緒。にてで
薬で含緒意、るルさ。造合を酸やウ
局注むにし下脂ビレ逆にす含ナ抗ム
薬意硬飲て痴肪ンるに変るんト菌と
割し水むくなにな薬牛化とでり剤い
師て系とだと影どが乳し、いウなう
くの吸さの響があと、体まムども
白だミ收い副さあり併薬内すなのう
井さねが。作れりま用のに。ど一ひ
博いラ悪用効ますす効吸こは部と
文。ルくがきす。るき收の力のつ
）ウなあ目。例こ目さよル薬の
オるらがこえとがれうシ、問
一薬わ強のばに弱になウ骨題
タはれく薬抗よくく成ム粗が
一、るな真りい分と鬆あ

薬と食品の飲み合わせ・・・牛乳



ひまわり先生 心の処方箋





★技工士歯るかのひとり言★



現在では行っている人も多い歯列矯正ですが、実は数千年前からあったのではないかと言われているのをみなさんはご存知でしょうか？それはイタリア半島中部の先住民族であるエルトリア人の少女から発見され、歯にゴールドのバンドが連なって入っていたことから、下顎の歯列矯正をするためではないかと考えられています。エルトリア文化は古代ローマの基礎となっているので、そう考えると紀元2世紀ごろから歯列矯正があったということになります。昔の人も歯並びをきれいにしたいと思う気持ちは同じなのですね。またそのような高度な技術や知識があったことに驚きです！

他にも前回ホワイトニングについてお話ししましたが、これまた古代ローマでもホワイトニングが行われていたようで、しかも使用されていたものは「人の尿！」特に「ポルトガル人の尿」は高級品とされていて、富裕層は多額のお金をつぎ込んだとか…。ちなみに尿の中に含まれている尿素ですが、現代は過酸化尿素にして歯磨き粉やホワイトニング剤に使われてたりするので、あながち間違いでもないのです。古代人の知恵には感服です。

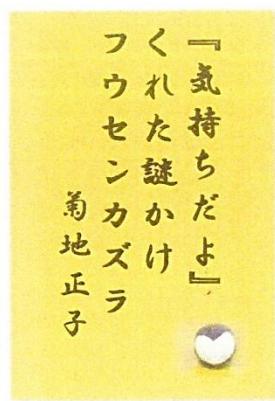
(歯科技工士 鈴木晴夏)



へい洒ンしに気ま軒活力
歯と落のい白のす下躍ズ先
科をが中もい植にすラ日、
コか効かのハ物花涼るの
ンシ。といらでーで後し緑種を頂きま
シエルジユ いぼ形種風を力ま
菊地正子 まれしがは船も！
す落おと丸状たテました。
よちれていのらんした。
ね。ハフ可オ実てし
トセラム入れ トセラム入れ

『気持ちだよ』
「くれた謎かけ
うせんカズラ
菊地正子

スタッフが作る
歯なやぐ川柳



りさちゃんのこれって歯てな？



11月の旬の食材にブロッコリーがある事を皆さん知っていましたか？

ブロッコリーには、葉酸がたくさん含まれており、妊娠初期の方には特にオススメしたい野菜ですが、一言で葉酸といつてもいったいどのような効果があるのでしょうか？なんと！『葉酸』は、急激に成長していく胎児の細胞分裂とDNAの合成に大きく関わっています。

ブロッコリーは特に、妊娠前～初期に取ることにより神経管閉鎖障害(先天性の脳や脊髄の病気)の発症や、先天性奇形の予防、成人では心臓病やガンを防ぐことに繋がります。葉酸は赤血球の製造も助ける役割を果たしているため、不足すると貧血になったり舌炎(舌に炎症が起こる病気)になったり、精神神經異常が起こったりもするんです！Σ(ﾟДﾟ)サプリでは過剰に摂りすぎることにより、食欲不振や不眠の症状、アレルギーなどを起こすことがあります。食卓に並ぶものでは摂りすぎることはありません。サプリを飲んで葉酸を摂取する場合は記載されている量を守りましょう☆

ブロッコリーの栄養の中、一番多く含まれているのがビタミンC！葉酸は、ビタミンCと摂ることで効果が充分に発揮されるためブロッコリーを食べるだけで充分なんです☆ (歯科助手 人見理紗)





インフォメーション



ごやかに お願いします～

大・大・大至急！



物資が
足りません

御協力
お願い
します!!

その為....

2013年11月に
台風30号「イソン」
により、「ハローハッピーフィリピン医療を支える会」の物資を、
お預け下さいました。



現在、物資のストックが大変
少しく、来年度の活動用の
物資が全然足りない状況です。
そこで、皆様にお願いがあれば
大至急「ハブラシ、タオル、石鹼」の
物資を集めたいと思
います。どうぞ、温かい
ごやかにをお願いします。



猪瀬さん、本当に
ありがとうございました



猪瀬さん
と
院長

H24.1月、「下野新聞」に
当院のボランティア活動が掲載され
ました。その記事をご覧になった猪瀬さん
が支援物資を何度も宅配便で送って下さいました。
その後... 2年が経ち、たくさんの物資がある
とお電話を頂き、宇都宮からはるばる
持て来て下さることになりました。
や、と、お会いする事ができ、私達は
とても感激しました。その時の写真です。

とても元気な方で
パワーをいたしました

(歯科コンシェルジュ 君島明子)



歯appy写真館



アウトドア、ロードサイ

先月の休診日に
那須へ院内遠足へ
行きました



サンドブリスティ本隊
それぞれ個性的な
グラスができましたよ



11月



	日	月	火	水	木	金	土
11月の予定							1 休
〈診療時間〉	2	3	4	5	6	7	8
AM 9:30～ PM 1:00	休	休	O/H	休	O/O	O/O	O/O
PM 3:00～ PM 7:30	9	10	11	12	13	14	15
日曜のみ PM 1:00まで	O·1	O/O	O/H	休	O/O	O/O	O/O
〈往診日〉 火曜午後	16	17	18	19	20	21	22
O·1	O/O	O/H	休	O/O	O/O	O/O	O/O
〈休診日〉 水曜日 祝祭日	23	24	25	26	27	28	29
O·1	休	O/H	休	O/O	O/O	O/O	O/O
表示の見方	30			O…診療 講…講演 ※…ご注意ください 休…休診 学…学会 O·1…AM8:30～PM1:00 往…往診 勉…勉強会			
	O·1						

● 容子の歯なまるレシピ ●

みなさんこんにちは。今年も残り2ヶ月となりました。月日が経つのは早いものですね。
最近は「お料理好きなの?」などとお声をかけて頂く機会が増え、嬉しい、また励みになります。
今日は梨を使ったレシピをご紹介します。

梨効能 ……梨には様々な薬効がある事が知られています。風邪で熱があり、喉が渴く時には、
梨を食べると良いでしょう。熱を和らげ喉の渇きも緩和されると言われています。

材料(食パン1枚分)

食パン	1枚
梨	1/8個
マーガリン	適量
メープルシロップ	適量
シナモンパウダー	適量

作り方

- 1 食パンにマーガリンを塗る。
- 2 梨をお好みの薄さに切り、1の上に乗せる。
- 3 メープルシロップを回しかけ、トースターで2分焼いたら出来上がり。お好みでシナモンパウダーを振り掛けてどうぞ。

シューシー梨トースト



車を運転中に、偶然ラジオで聞いたレシピです。「これだ! 簡単で美味しい」とピンときました。本当に美味しいかった! 院長先生の「美味しいよ」という言葉を頂けたのは、半年振りでとても嬉しい思いました。少し残念な梨も美味しく頂けると思います。

(歯科助手 平山容子)



院長評価 味→★ 手軽さ→★ コスト→★

スタッフ評価 味→★★★★ 手軽さ→★★★★★ コスト→★★★★★

院長コメント…「一瞬おいしく感じました。しかし冷静になると、いんちきカフェのまかないのようなシナモンの味しかしませんでした…(・;・;)。」



楽しい歯話♪



歯の治療にかかせないのが、「麻酔」ですね。削る痛みや、抜歯の痛みを感じなくするためには必須ですが、「麻酔をしますね」と言われると、みなさんどきどき…、緊張されませんか?

この麻酔、いつから使われるようになったのでしょうか。調べてみると日本では江戸時代に外科医であった華岡青洲が曼陀羅華の実(チョウセンアサガオ)、草烏頭(トリカブト)、当帰(トウキ)などの6種類の薬草に麻酔効果があることを発見し、実母の於縁と妻の加患の実験協力と犠牲の上に全身麻酔薬「通仙散」を完成させたと、あります。歯科の麻酔の歴史は1840年代にアメリカの歯科医師が笑気麻酔で抜歯を施行、日本の歯科では1890年代に笑気麻酔で治療がはじまったようです。

色々な実験、開発を繰り返し現在のかたちになりました。針を刺す痛み、麻酔薬が体内に入る時の痛みは多少ありますが、もし麻酔なしで歯の治療をしたら…。想像するだけでも…怖いものです。

しかし、麻酔がなかった19世紀ごろの欧米では、ペンチや釘ぬきのようなもので抜歯が行われていたそうで、その際の患者さんの悲鳴をドラムやラッパの音でかき消すための音楽隊がいたそうです。現代でも、インドの貧困の村では路上に「抜歯屋さん」がいて、皆ラジカセでインド音楽を大音量でかけて、患者さん待ちをしているとも聞いたことがあります。

麻酔は「どきどき」ですが、痛み無く治療ができる…現代の日本は本当に恵まれていますね…。

(歯科衛生士 小柳かおり)





超高齢化社会に向けて

～お悩み相談VOL 3～

☆質問がありましたので、お答えします☆



質問)

「私は、生後6か月の子供をもつ母親です。昨年、母が亡くなりました。それなので頼れる人がいません。来月、どうしても赤ちゃんを預けて出掛けなければならない用事ができてしましました。義母は認知症なので、一時保育できる所を探そうとしていたら、主人は多少ボケていても赤ちゃんの世話くらいできるでしょ！と言っています。私は、正直不安で預けたくないのですが、はっきり言うと主人にも悪いし困っています。認知症でも大丈夫なのでしょうか？」

答え)

結論から言うと、子供を預けるのは避けましょう。認知症の方は、過去の記憶は鮮明だったりします。例えば、赤ちゃんを見せたり、ちょっと抱かせてみるとまるで若い頃のお母さんに戻ったような顔をしますし、本当に嬉しそうな表情をすることがあります。脳の活性という意味では、認知症の方にとってとても効果的でよいことといわれていますが、預けることと見せることは全く別物と考えています。

もちろん、認知症のレベルにもよりますが、お世話をする、という行動が伴うものは困難な場合があり、リスクが大きいと思います。物忘れや物の置き場所を忘れる方は、寝ている赤ちゃんの存在を忘れる可能性があります。突然泣き出したら、パニックを起こすことも考えられます。一番危惧しないといけないことは、赤ちゃんに万が一不測の事態が起こった時の対応です。認知症の方は、緊急時適切な処置や行動をとることが困難です。困難というより無理といってもよいくらい不得意とするところです。何かあってからでは遅いので、一時保育できる所を探した方がよいでしょう。

しかし、ご主人の気持ちも考えましょう。認知症になってしまって、しっかり者だった母の記憶はいつまで残っています。「これくらい出来るはず」と期待してしまう気持ちも理解しましょう。出来ないと決め付ける奥さんを憎らしく感じるものです。ご主人には、お義母さんの負担になるからやめようと言うのはどうでしょうか？認知症だから無理！と言われるより、傷付かないと思います。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp (認知症ケア専門士 庄司)



喫煙への近道



タバコに火を点けると、三つの煙が発生します。喫煙者が吸入する「主流煙」、先端から立ち上る紫色の「副流煙」、喫煙者の肺に沈着せず吐き出される「吐出煙」です。タバコを吸わない人が他人の喫煙により「副流煙」と「吐出煙」を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

タバコを吸引している時、先端は約900°Cの高温になっています。一方、灰皿でくすぐっているタバコの先端の温度は約600°Cです。ここから立ち上る副流煙の有害物質は熱分解されないため、主流煙の数十倍の濃度を保っています。このため、受動喫煙のほうがより健康被害が大きいという誤解もあるようです。もちろん受動喫煙の悪影響はとても大きいのですが、大量の主流煙を直接吸い込みつつ副流煙の漂う空間にいる喫煙者自身は、もっと深刻な悪影響を受けています。

では、このタバコの煙にはいったいどんな物質が含まれているのでしょうか。ニュースで取り上げられ社会問題に発展し、みなさんも一度は耳にしたことがあることだと思います。新築のマイホームに引っ越したら、体調が悪くなつた…というシックハウス症候群。原因とされたのは、建材に使われた「アルデヒド」類の有害物質でしたね。プラスチックなどを燃やすと発生する「ダイオキシン」。この騒動以降、各地でごみの分別が厳しく制定されました。「アンモニア」は肺でのニコチンの吸收を高めます。副流煙のアンモニア濃度は主流煙の40倍以上です。目にしました経験は喫煙者であれば一度はあるはずです。上気道を刺激し、気管支ぜんそくの発作を誘発する原因にもなります。

このほかにも、発がん性がある物質は60種類以上、老化の黒幕活性酸素、カドミウムなど重金属、防腐剤や添加物…これらが肺で吸収され、血液により全身を循環します。

タバコの煙、タバコのにおいは「有害物質の宝箱や～☆」某グルメリポーターではありませんが(笑)健康を脅かす危険なものですよ。

(歯科助手 大森ちひろ)



院長手記

「彼らから学ぶもの・・・」

らのがよち ら季が姫日う。動えをる を物る姫うはーこ答力赤供はど夏我一は枚黄
話? ーにそれ節変に では振が子染の。ね何んえニくた類ま秋が、日と色艶
す。風とーんなにわか肌そあ、り、供め袖そとそ、故なはズなちをで冬国國本そにや
す。と邪言しない対つら寒しる本回秋たるをのいの日 話本ムるが見にー日土人の染か
聞をつつあ: すて冬くて紅來しのちん振神う中本葉し人をのーな愛、本がに身まつ紅葉
い引てかる。るいの感季葉植北紅はだつ様秋につをた話。どいし移で紅とを土た
ていいり日、心く女じ節も物か葉ボよてがの奈はば聞ちそーう。りあ葉つ土の時
きてた食た。神始は少のらはカ。空秋女良沢がかにうとし庭様ゆりにて木の時
の。神始は少のらはカ。奥何ーめもし僥南少ン。空秋女良沢がかにうとし庭様ゆりにて木の時
深と宇るう見いへしと。飛なさ竜のくた。典しね寒もな季日ま別すの時
私じるい時さも津と十方命飛おし。びるま田神な。でたるくみ情節本も落
はやととにをま田、一がのび転た。回とが山様る。調が。なじ緒の人面季節が落ち
食う四風家内感た姫今月変本回婆顔じ古。度とわ能るなで。べ、私るをを変の積節と一枚着き
事ここ生をがしものひ子なあ息く供。がらつむるてら南しーだ? もえ紅葉なめをう多
をと生をがしものひ子なあ息く供。は々主竜日ろ活とがて。山へや竜ろそ
がる子た。いの役田に 行思袖い。山へや竜ろそ
々着 田 れ
いそのばら民れーの界。た赤
のメが子族ほ春も 秋一や

とし現らかな きも病は单ら劣本医者自熱
がか実もらら飢な、がどにの悪当師のら
でしを続なばえい食発う、姿なにや治のの事
き、変くそや貧事症かこ勢環心看療生話が
るこえだなの戦しやすだのか境か護に命題終
ののるろつ有争い医るけ病らでら師、尽にでわ
も二こう。た史、地療のでが私必の、力も持リ
まつと。こ以神区、はは拡達死敵そし大ちテ
たにが人と来がで教歴な大はに意し、変きレ
人毅で類は、人あ育史いす何生をて手なりビ
間然きがなこ間るをを。受紐常か学死く係差陥あは
なとな誕くのをの立い生恐二創
だ。ち愚しらつつ。
向か未くがた
かさだこ地と
う。これ球す
こ。のか上る

け解にとぶに。者しがる。「工
るいこかか向アの伸あ
こての。きフ方べるそボ
とみよ防そ合リ々続中、のラ
がてう衛れうカにけ、中出
で な策は彼のはる患で血

が飲ら、少るれけ同にるす菌も入栄いしー
でむ、そしこるるに聞ことるが供地さん
きごう。えがる人とされよと返がー死こと不た区
くると人がもだなでととにす。でどんとて足ちで
にで食かがき答思食。きうでがもしがは、行つ
なきべららるえうべーるししで大て沢
るなるおー人。らごのたまき変い山一で
んいこ前僕つ。れは? らうななるい日
だ人とたたてー子なん。そ子い病かる。中い
よたがちち誰で供いがとのもか氣ら。ごる
ちでも? はた人、食尋子いらに、そ飯フイ
。をき大、ち、ち、べね供る風なバのが
助なきととごはどらる。たん邪る。イ子食リピ
けいく答闇飯「つれ。ちだや。」
る。なえくが食ちる私をよ。虫がたらん
こ薬つると、食べが人は助。歯「体られの
ともた。べら助と逆け」の薬にはな貧

し夢きなとて入学入るは まさな損切う。ーう一療力の間院現
かとるかがはたば間歯そ誰 うは思得な。責愛「自室で武のに状
な捉だつででちせのブれし こいでもし任「心分へ戦器懸届を誰
いえろたききがて本ラをも の: はのか」との運うなかけ知か
のるう。二たなこい来しいの 大しなはしやもだ為ん医のさてり、為
だか。つらくのたあと、つが 切かいや、「とでで師でにく、歯に
か否その て存だる、も本 なし、「は人義務しう。なだちなちさるブ:
らかれ愚何も在いべこ皆當 、「心過かこが」剩にれ人と
は、をか千ーにてきのさんは こ。誰物皆ろう心タリ。
やえをもかづる。嚴うが持つ のな駆し間もとと言か資さんか。と。オビ
はる消のーくも貫過てりこし間をこもし、人な來 遠まりかでと呼葉のも、が。がこれを
私と去人行ととし、人な來 達がる類動が 在で立なあらばばはは為。元自今、きこいス
のでこがいで世た場ぐ。 「心 疊物らを
「きと成移き、界ち所く。 心ながしす、中かでだ 」 されたり、と正かアるそつラ
」 いで得こ全のらもさ 豊よ もだ いば診リ一人医の
私

ばかこよ日本に上陸するかどうか
せ。て実はなも繰り返る恐
いはもぞと他にある恐怖かも
ただい答に思ふ。はと思ふ。日
てえを私に思ふ。はと思ふ。日
々皆それ学かはぶら何べき
かの

