ブルーポピィ NO.222 縁起がいい!!! ゾロ目キター!!(°∀°)!! 令和2年 4月1日 発行 第 146号

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

4月

毎月、たくさんの協賛ありがとうございます！1口3千円の協賛金でたくさんのスラムの子供達を笑顔にすることができます

受付だより

みなさん、こんにちは。例年より早く訪れた今年の春、穏やかな春の日差しと暖かさに木々の新芽はほころび、足元もちらほらと生え始めた草花に覆われる日ももうそこまで来ています。春になったらやりたいこと、春だからできる事、心に温めていたあれやこれや何から始めましょう。

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、私たちの生活に様々な影響を及ぼしています。いつまで続くのか見通しが立たないこの状況に不安な毎日をお過ごしの事と思います。今私たちが出来ることはこの状況を受け入れ、予防に努めることです。一番推奨されているのが、石けんを使った念入りな手洗い。そして体の免疫力を高めることです。休むべき時はしっかりと休み、バランスよく栄養を摂ることで免疫力は保たれます。

栄養摂取の入口は、食物を咀嚼する歯からスタートします。歯の状態の良し悪しで、食べられるものを選り分けると必要な栄養分が不足してしまうことに。日頃からお口のお手入れをして、なんでも食べられる健やかなお口を目指しましょう。

お口のお手入れと言えば、ハミガキです。当院でおススメするハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」は、柔らかい毛先と毛束の多さが特徴で、ハミガキの一番の目的である歯垢の除去に優れています。更に歯グキのマッサージも効果的に行えます。食後のハミガキで虫歯・歯周病から大切な歯を守りましょう。歯科検診も併せて行いましょうね。

（歯科コンシェルジェ　菊地正子）

NEWプロジェクト始動!!!
ランドセル大作戦!!

昨年の春より、新しい支援物資として「ランドセル」を集めることとなりました。

日本独自の文化であるランドセル。しかし小学校を卒業すると、処分されず押し入れや倉庫に保管されているケースがほとんどです。

日本の“もったいない文化“で、6年間の思い出が詰まったランドセルをスラムの子供達に寄付し、未来ある子供たちの夢を繋いでみてはいかがでしょうか？

ランドセルの寄付でボランティアとリサイクルの輪を広げましょう！！

※詳しくはスタッフまでお声掛け下さい。

新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意（募金）のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、会社名やサークル、個人名、イニシャルなど、どんな名称でもかまいません。3000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

NikaⅢ　今日一日元気な歯　ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております　らーら　麺屋たか
コーヌス　もみの木　サロン・ド・シモン　アマクウク　受賞記念　LABO＝BURST　歯は命の源　噛める喜びを希望に

子育て歯っぴーすマイル☆

「噛むこと」

新型コロナウィルスの影響で急に学校が休みになり、毎日のお弁当に悩まされる日々を送っています。が、これを皆さんが読まれる頃は通常に戻っているでしょうか・・？

学校給食は適切な栄養の摂取や食事についての理解を深めたり、食習慣を養う事が目的とされています。私も日々食事を作るにあたり、そこまで完璧に出来ませんが、栄養のバランスと噛む事を工夫しています。

「噛む」とは、単に硬いものを食べるのが良いという事ではありません。食べ物の大きさや硬さ・食感に合わせてひと口の大きさを調整したり、調理法を変えることで、噛む力や噛む回数を変えたり、柔らかいものと硬いものを一緒に食べたときに口の中で分けて処理をしたりといった「食べ方を調整する力」が養われるのです。なので、硬いものばかりを食べさせるのではなく、弾力があるもの、水分が少ないもの、硬さの違うものを組み合わせることなどで噛む回数を増やすようにしていくと良いと思います。

食べ物をよく噛むことにはたくさんのメリットがあります。消化や、脳への影響からみると、唾液と食べ物をよく混ぜ合わせることができるので、消化吸収がよくなります。また、噛む事の刺激によって脳が活性化しますし、顎の骨が発達して口の中が広くなり、歯並びもよくなります。加えて、ゆっくり食べることにつながるので食べすぎの防止にもなりますし、食べられるものが結果的に多くなるので、好き嫌いを減らすことにもつながっていきます。とはいえ、毎日毎日きっちりは難しいですよね。私は適度に手抜きしつつ・・最近、食欲が旺盛になった息子の為に頑張りたいと思います。

（歯科衛生士　小柳かおり）

歯ッスル奮闘記

「ブラジルの新学期」

今回は、ブラジルの学校についてお話します。

ブラジル学校は２学期制で、１学期が２～６月、２学期が８月～１１月までです。冬休みは７月の１ヶ月ですが、夏休みは長く１２月～１月末までなので、家族で海外旅行または語学研修に行く生徒が多いようです大学の夏休みは３月までと長期休みがあります。

クリスマス、お正月のセールが過ぎたら、新学期を迎える子供のためにお店は文房具でいっぱいになります。

新学期に必要なノートなどの文房具類は学校からの通知に細かく指定されているので、その通知を握り締めた親子の姿が本屋さんや文房具屋さんで目立ちます。文房具屋さん等には【新学期】“volta as aulas”（ヴォルタアス　アウラ）と特別コーナーがあります。これは、日本と同じです。

２月はカーニバルもあり、サマータイムが終了する時期でもあるので、本格的に勉強が始まるのは３月です。

学校の授業も朝･昼・晩と分かれていて、朝は７時～１２時、昼は１３時～１７時、夜が１９時～２３時となっております。夜学は主に高等学校や大学で、日中働いている人が多いです。ご両親が共働きの子は一日中、学校で過ごします（朝７時から夕方６時まで）日本と違い同じ建物に時間によって小学生、中学生、高校生が利用します。

ありがとう　OBRIGADO（オブリガド）男性
〃　OBRIGADA（オブリガダ）女性

どういたしまして　De nada(デ・ナダ)

（歯科助手　堀切まゆみ）

ボランティア インフォメーション

歯ぁとふるストーリー

私達の医院には全国各地から、毎日のように郵送や宅急便などで物資が届いております。
今月は、遠方の各地から頂いた物資についてご紹介したいと思います。

玄関には"物資BOX"が!!
@イラスト付きでわかりやすく作られていました!!

大田原市 末広 にじいろ保育園

Hさん・Iさんは患者さんです♡

昨年11月にできた保育園で歯科健診を行いました!Hさん・Iさんのご協力のもと、園でも物資を集めて下さっています♡ありがとうございます

Sさん・Nさんのランドセル

6年間の務めを終え、スラムの子供達のもとへと向かいます。
フィリピンの地で、これから何年も大切に使われるランドセル!!
ご協力ありがとうございます

患者さん Y・Sさん

ご友人の息子さんのご協力です!
大きな段ボールに、たくさんの新品のTシャツが入っていました。
いつも、たくさんのご協力ありがとうございます

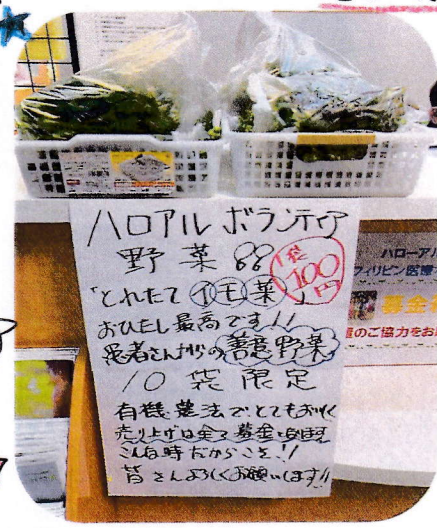
鹿沼市 Kさん

毎月必ず、石けんとハブラシを郵送して下さっています!
毎月、何年と物資を送って下さる温かなお気持ちを私達は、スラムの子供達に届けています。ありがとうございます

ハロアルボランティア

患者さん Sさん

採れたての野菜を持って来て下さいました!1袋100円10袋限定で販売 即日完売でした♡売上金は全て募金となりました!!こんなボランティアの形もステキですね!!



院長直筆です!!LOVE♡

わか乃 | A・T | ご活動の愛と勇気に | もみの木 | くまさか珠算塾 | 萌・元・凪 | かおる | 戦神覇王 | チャッピー | 祝(新)せきぐち医院

壮志入園祝い | 噛める喜び | 令和それは感謝から | みとん② | 6309 | KA＋FU感謝 | チャー・ミラ・アミの愛 | 噛める喜び68h

今月のカレンダー

4月の予定	日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2 ○/○	3 ○/○	4 ○/○
表示の見方	5 ○/1	6 ○/○	7 ○・往	8 休	9 ○/○	10 ○/○	11 ○/○
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会 ○/1…午前のみ	12 ○/1	13 ○/○	14 ○・往	15 休	16 ○/○	17 ○/○	18 休
	19 休	20 ○/○	21 ○・往	22 休	23 ○/○	24 ○/○	25 ○/○
	26 ○/1	27 ○/○	28 ○・往	29 休	30 ○/○	31 ○/○	
<診療時間>			午前 9:30 ～ 13:00 午後 15:00 ～ 19:30 日曜のみ 13:00 まで			<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日 祝祭日	

～お知らせ～

令和元年より、院長が日本大学大学院　歯学研究科に在学することとなりました。

その為、大学院での研究日程により不定期で休診となる場合もあります。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが何卒ご協力をお願いいたします。

超高齢社会に向けて　～お悩み相談室～

「さ・く・ら」

毎年、温暖化の影響なのか、桜の開花が速まっており、皆さんがこれを読まれる頃は、桜が既に散ってしまっているでしょうか？

この時期になると私は、勤務しているグループホームのお年寄り数名と公園へ桜を見に行きます。しかし今年はコロナウイルス感染拡大の懸念もあるため自粛しようと考えています。

私は、毎年桜を見るとちょうど20年前に亡くなったSさんの事を思い出します。Sさんは、私が特別養護老人ホームで働いていた時出会った70代の女性で、彼女は筋萎縮性側索硬化症（きんいしゅくせいそくさくこうかしょう・通称ALS）という難病を患っていました。

この病気は、重篤な筋肉の萎縮と筋力低下をきたす神経変性疾患で、きわめて進行が速く、半数ほどが発症後5年～7年で死亡する難病なのです。現在においても有効な治療法が確立されていません。この病気の特徴は、脳の機能は衰えないので意識は私たちのようにしっかりしています。

しかし、終末期になると自分の意思で身体を動かすどころか、自力で呼吸さえもできなくなるほど筋力が衰え、死亡していくのです。この病気の患者の多くは、気管切開により言葉を発することができません。彼女も全く会話ができずに、わずかな眼球運動を介護者が読み取り文字盤を利用して意思の疎通を図っていたのです。

みなさんは、この状態を想像できますか？

私は今でも、これ以上の苦痛はないのではないかと思っています。これ以上の苦痛が思い浮かびません。意識はしっかりしているのに、自分の意思で指一本動かすことができずに、封じ込まれているのです。彼女は、私に幾度となく「早く死にたい」「殺してくれ」と文字盤を使い訴えました。当時新人の私は、気持ちは十分理解できるが、それはできないと当然ながら答えていました。

そんな彼女が、自分の死期が近いこともおそらく分かっており、私たち介護者も、それを察していた4月上旬の頃、彼女は文字盤を使い、「さ・い・ご・に・さ・く・ら・が・み・た・い」と、この単語を伝えるために10分位の時間を費やし示されたのです。私は、「わかりました。もう少ししたら、一緒に公園へ桜を見に行きましょう」と答えました。

しかし、それから10日位たった4月の中旬、公園の桜が満開な頃、彼女は天国へ行ってしまったのです。

私は、今でもとても悔やんでいます。最後の願いなのに、どうしてかなえてあげられなかったのだろうと…。

（栃木県認知症介護指導者　庄司康善）

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。

晴仁くん＆明莉ちゃん | 訪問看護ステーション那須 | 2017ボランティア活動に | S＆S | 感謝 | No.1575 | 東原M・K | さくら

浜のカモメ | ハロアル新聞愛読者 | Y・えはら | みっちゃん | さくら | 愛 | エヌ・DL | 人見 | 東証歯研 | 三鈴堂 | 黒磯陸上クラブ

リトミック・ピアノアルモニューズ　音楽教室 | 巡礼の旅 | キングハム | (有)プランニング　コボリ | GO！BREX＃13 | adidas.KURO
君島さん今までありがとうございます | ゲスの極みメガネ | 高校生頑張れ | (株)ダイコー建設 | Real　Outlet | 貸別荘　丸山 | みとん

禁煙への近道

「タバコとメタボ」

「メタボ」という言葉はよく耳にしますが、メタボの定義をご存知ですか？正確には「メタボリックシンドローム」訳すと「代謝症候群」というそうです。お腹が出ている中年男性を連想してしまいがちですが：ただ太っているだけという人は、メタボには当てはまりません。内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常症のうち二つ以上の症状が一度に出ている状態を、メタボリックシンドロームと言います。

メタボの原因としては過食や運動不足が思い浮かびますが、実はタバコを吸うと脂質代謝や糖代謝に悪い影響を及ぼします。メタボ発症のリスクは、一日31本以上喫煙する人で非喫煙者に比べて1．6倍になります。糖尿病についても、発症のリスクは1．4倍になり、どちらも喫煙本数に比例してリスクも上昇することや、禁煙することによってリスクが低下することもわかっています。（大阪府立健康センターHPより）

メタボ、糖尿病。これらが気になる方は、やっぱりタバコをやめたほうがよさそうです。しかし！気になることが一つあります。それは「タバコをやめると太る」という嘘のような本当の話です。統計によると、禁煙1年後には平均2kgの体重増加が8割の禁煙者にみられたそうです。ところが、禁煙後2年目以降はさらに体重が増加する傾向はなく、一時的なものであることもわかっています。同様に、禁煙1年後には体重増加に伴いメタボ関連の検査結果が悪化しますが、2年目以降に改善する傾向にあります。というわけで、タバコをやめたら体重が増えちゃうし…とお考えの方、それは禁煙できない言い訳には使えなさそうですよ。

（歯科助手　大森ちひろ）

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『ハロアル磨き（歯肉磨き）で免疫力アップ』

最近世界的に脅威になっている新型コロナウィルスですが、症状が軽い人、重症化する人、無症状の人と様々です。そこでこの時期に良く耳にする「免疫力」という言葉ですが、今回はこの「免疫力」について、また歯科に関する「免疫力アップ法」をお話しします。

まず「免疫力」とは何かですが、皆さんはこの「免疫力」と聞いて何を思い浮かべますか？おそらく健康な状態の時は気にならないことかと思いますが、もし免疫力がなかったとしたら私達の体はどうなってしまうのでしょう。目には見えませんが空気中にはたくさんの病原体が漂っています。病原体とは、病気を引き起こすウィルス、細菌、カビなどです。こうした病原体は常に体の中に侵入してきます。この病原体が体の中に侵入することを感染と言います。しかしすぐに病気になることはありません。それは外敵から体を守る「免疫力」を備えているからです。

私達の体は多くの細胞が集まって作られています。免疫力もまた免疫細胞という専門の細胞の働きによって成り立っています。この免疫細胞とは血液中に含まれる白血球のことであり、血液を通じていたるところに存在し全身をくまなくパトロールすることで、常に病原体から体を守ってくれています。

私達がお勧めしている歯ブラシの「プロスペックコンパクトスリム・ソフト」で行う「ハロアル磨き（歯肉磨き）」ですが、歯だけでなく歯肉まで磨いてマッサージすることで、歯肉の中にある毛細血管を刺激して血液の循環を良くし自己免疫力を上げる効果があります。血行が良くなることで老廃物が排泄され栄養と酸素の供給が出来ます。

ハロアル磨きで免疫力をアップしてウィルスや細菌に負けない体作りをしましょう。

（歯科衛生士　黒川淳子）

佐野もみの木 | 優しいハワイの風 | 豊かさの本当の意味 | 感謝・Nika | 紅秀峰 | ご無事を祈念いたしております | 仲良し三人組
侑空＆青空 | MANA | G. | 平成3年度黒磯高校3年3組 | 風 | 榮 | Y・S | 株式会社　アマガイ | さよ子 | 仲良し夫婦♡

祥吾 | 葉太郎と花 | ご親切に感謝 | チューリップ | 小さな感謝の習慣 | グリーンパール那須 | 頑張ろう日本！ | Nasunocafe joynas
橋本光江 | ラヴェンダーミント | チャコ | フィリピン活動報告書読みました | アートクロスフラワー　ALICE | ☆そらしど☆ | 悠叶

楽しい歯話♪

「うがい」

ここ数ヶ月のニュースで必ず報道されている新型コロナウイルス。手洗い、うがいをするようにとアナウンサーが注意喚起しています。余談ですが、うがいをする時上を向いて「ガラガラ～」とやる方は多いと思います。このうがいの仕方、日本独自の衛生習慣で、古くは平安時代から行われてきました。外国人から見たら変わった習慣で、びっくりするそうです。

ヒトの気道にある繊毛には、外から侵入したウイルスや細菌などの異物が粘膜に付着するのを防ぐ役割があります。しかし、その繊毛が乾燥すると働きが鈍くなり、ウイルスや細菌に感染しやすくなってしまいます。そこでうがいをすることで喉が潤い、繊毛の働きを助けるのです。更に喉に付着した異物を洗い流してくれる効果もあります。こまめな水分補給も夏の暑い時期だけではなく、冬の乾燥の時期にも取り入れたいですね。

ウイルスの感染は主に「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。通常、ウイルス感染の多くは飛沫感染の割合が多いといわれています。くしゃみや咳などで空気中に飛び散ったウイルスはおよそ3～5メートル飛散すると言われています。しかしウイルスを吸い込んでも直ちに症状が出るというわけではありません。ウイルスが細胞内に入り込む前に洗い流すことが大切です。

感染予防のうがいは「ガラガラうがい」、口腔ケアのうがいは「ブクブクうがい」とわけて、帰宅後や掃除の後、体が弱っている時などにガラガラうがいを行ってみてください。

〈正常なのどの線毛運動〉

（歯科衛生士　藤田友希子）

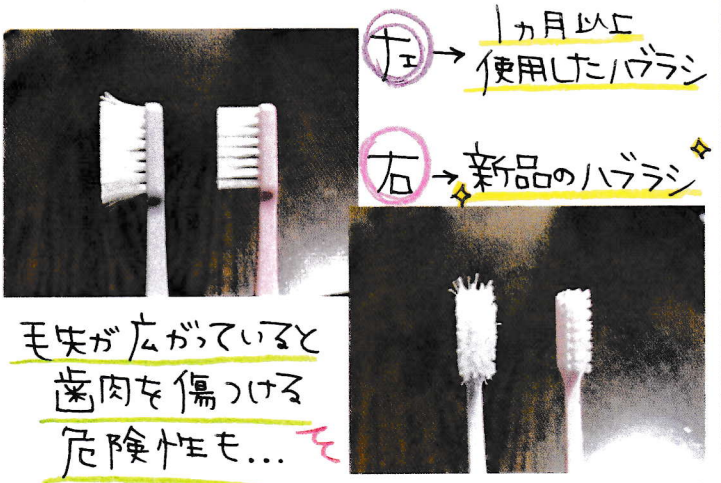
い～歯の学校

「定期的な歯ブラシ交換を!!!」

当医院で歯磨き指導を受けられたことがある方は、歯ブラシの交換時期についてもお聞きになっていらっしゃるかと思います。毎日使用する歯ブラシ、毛先が広がってしまうとしっかり歯の汚れを落とせません。また毛先が広がっていなくても、1ヶ月以上も使用しているとブラシのコシがなくなりしっかり磨くことができません。歯ブラシは定期的に約1ヶ月を目安に交換をお勧めします。

また、毎日使用している歯ブラシには、耳や鼻、のどに影響をきたすブドウ球菌やカビの一種であるカンジダ菌などの雑菌が繁殖します。長期間、同じ歯ブラシで磨いていると、このような雑菌をお口の中に入れていることになります。又、虫歯や歯周病の原因となるプラークをしっかり歯ブラシで落とせなければ、かぜやインフルエンザなどのウイルスに罹患しやすくなります。その歯ブラシで歯肉や粘膜に傷をつければ口内炎を作る原因にもなり、様々な弊害が起こりえるのです。

お口は健康の源です。口腔内のコントロールができていればしっかり予防にも繋がります。しかし、これらの雑菌から自分の身を守る為には、歯を磨いた後はしっかり歯ブラシを洗い、よく乾燥させること、そしてきちんと1ヶ月を目安に定期的に新しい清潔な歯ブラシに交換することです。



（歯科衛生士　菊地久美子）

猫バンバン | 光舞隊 | ハッピー | KEIKO | 歯肉磨きに感謝 | NO.6717 | 感謝の心 | (祝)初孫誕生 | 魔女の宅急便 | 足つぼ温技
みっちゃま717 | カットハウス　なみき | CIELO　BLU | ウリウリ | No.899 | フィリピンの子供達に笑顔を | つけ麺　竹風 | No.6039

ひまわり先生　心の処方箋

「グレープフルーツ」

Q. グレープフルーツジュースは薬にどんな影響を与えますか？

A. 内服薬の中には、消化管や肝臓に存在するCYP3A4という薬物代謝酵素により、一部代謝を受け血液中に移行して全身に作用するものがあります。

CYP3A4の多くは肝臓に存在しますが、グレープフツーツジュースに含まれる「フラノクマリン類」という成分は、消化管に存在するCYP3A4の働きを阻害します。それによりグレープフルーツジュースを飲むと代謝を受けない分、血液中に移行する薬物濃度が上り、薬の作用が強く出ることがあります。フラノクマリン類によって阻害されたCYP3A4は、回復に約3～4日かかると言われています。そのためグレープフルーツジュースは同じ期間、薬に影響を与えると考えられています。

Q. グレープフルーツ以外の柑橘類も影響がありますか？　ジュースでなければいいの？

A. グレープフルーツ以外の柑橘類では、スウィーティーやザボン(ブンタン)、バンペイユ、ダイダイなどにもフラノクマリン類が含まれています。一方で、温州みかんやバレンシアオレンジ、レモン、カボスなどはフラノクマリン類を含まず、CYP3A4を阻害する作用がほとんどないことが分かっています。

また果汁(ジュース)だけでなく、果皮や果肉にも含まれています。そのため、マーマレードなども影響があります。

Q. グレープフルーツジュースと相性が悪いのはどんな薬ですか？

A. 一般的に知られているものに、「降圧薬のカルシウム拮抗薬」があります。他には以下の表に示したものになります(商品名は一部掲載)。

	成分名	商品名
カルシウム拮抗剤	ニフェジピン、アムロジピンなど	アダラート、ノルバスク、アムロジンなど
高脂血症治療薬	アトルバスタチン、シンバスタチンなど	リピトール、リポバスなど
睡眠薬	トリアゾラムなど	ハルシオン
免疫抑制薬	シクロスポリン、タクロリムスなど	ネオーラル、プログラフなど
抗血小板薬	シロスタゾールなど	プレタール、シロスタゾールなど
抗不整脈薬	ベラパミルなど	ワソランなど

「柑橘系の果物が好きだけど、一切食べてはいけないの？」と患者さんからよく質問を受けますが、食べてよい果物もあります。

柑橘類は種類が沢山あるので、薬に影響がないものを薬剤師に確認し、美味しく食べましょう。

(ひまわり薬局薬剤師　白井博文)

歯っとして…Q！

「心臓病と歯磨き」

これまでの研究で口腔内の清掃不良が、心臓の拍動が不規則になる病気の一つである心房細動や、心臓が機能低下する心不全のリスクを上昇させることが分かっています。

これは磨き残しであるプラークが原因となります。このプラークは単なる食べ残しではなく、細菌の塊であり、プラーク1mgに約10億の細菌が存在すると言われています。このプラークから細菌は体内、血液内に流れ込みます。血流にのった歯周病菌は基本的には体の免疫細胞によって攻撃され、全身の感染症を引き起こすことは稀です。ただし、免疫細胞からの攻撃を待逃れた一部の菌が心臓の中で増殖すると、感染を引き起こすのです。

そのため、心臓病予防には口腔内を清潔に保つことは有効なのです。一日三回以上の歯磨きで心臓病のリスクが10%低下するというデータもあります。口腔内の細菌を減らすことで細菌が血液内に流れ込むことを防ぐことができるのです。

お口の中をキレイにするとともに全身の病気も防ぎましょう！

(歯科衛生士　北島紗希)

院長手記

「ボランティア現地活動報告会延期」

今、世界中で蔓延している「新型コロナウィルス」は日に日にその様相を変え、感染者の拡大と死者の増加は我が国においてもいつ大規模な都市封鎖（4月2日現在）が行われても不思議ではありません。

ほんの数か月前、中国武漢で発生した「異国の感染症」に多くの日本人はさほどの緊張感を持たなかったはずです。しかし、あっという間にその感染は世界中へと広がり、対岸の火事どころか政府の初動対応の遅れと中国への忖度によって日本国自体が大火事になってしまいました。

この「未知なる恐怖」「見えない敵」は当たり前と思われていた全てを奪いつつあります。

そんな中、私たちハローアルソン・フィリピン医療ボランティアでは2月の現地活動帰国後に毎年3月末に開催されてきた「現地活動報告会」も現在の状況を考え、「延期」をせざるを得ませんでした。

この報告会は事務局のある長野県御代田町で開催され、日頃ご協力いただいている地域の方々や高校生のご家族など300人以上の方々がご来場し、現地に参加をした高校生の熱い発表を毎年楽しみにしてくれていました。

実はこの開催にあたって、最終的に「延期」と決定したのは開催日の前日でした。団長の私を含め、会長、現地統括責任者によってギリギリまで何とか高校生たちに自分たちの思いを皆さんの前で報告ができる場を作ってあげたいという願いから開催に向けて様々な策を考え準備をしてきましたが、現状を見ると最も大切なのは参加をする高校生たちだけではなく、ご家族や来場者そして私たち自身の安全と健康を最優先に考えなければなりません。

したがって今回は「中止」ではなく「延期」という形となりいつかこの問題が終息したのち、もう一度彼らに発表の場を与えてあげたいと思います。

しかし、「報告会延期」のお知らせを今回現地活動に参加をした方々にご連絡差し上げた際、多くの方から「とても残念です」「いつか必ず開催してください」というお返事を多くいただき、本当に嬉しく思いました。

また、当日は報告会延期ということを知らずに会場に来てくださった方もおられ、私を含め担当者数人で会場の前に立ち事情とお詫びをお伝えしたところ、皆さん口々に残念がって下さり、改めてこの活動が多くの人たちに支えられていることを実感しました。

今回はこのような結果となりましたが、今年も当院のスタッフが総出で院内に掲示してある「壁新聞」を制作してくれました。今年で第16作目となるこの壁新聞は当院の歴史でもあり、ご機会があれば今までのすべての壁新聞を皆さんにご覧になっていただきたいと思うほど、彼女たちの頑張りには心から感謝しています。

診療が終わり、皆疲れている所、壁新聞リーダーある歯科衛生士の小柳を中心に皆がそれぞれのパートに分かれ、色々なアイデアを持ち寄り、期限までに必ず完成させてくれます。

どうか皆さん是非スタッフの力作をご覧になってくださいね。

また、今回から院内待合室のイスの配置を変え、より皆さんが壁新聞をご覧になりやすいようにさせて頂きました。

今、世界中が戦々恐々としています。見えざる恐怖は私たちの健康だけではなく平穏だった日常生活を奪い、当たり前の全てを奪いつつあります。

そしてその不安は私たちの心さえもむしばみ始め、咳一つに他人を疑う殺伐とした世界を作ろうとしています。

皆さん、賢く恐れましょう。

当院でも可能な限りの消毒を随時行い、定期的な室内の喚起、スタッフの健康管理を徹底し、皆さんに安心して通院していただけるように最善の努力に努めてまいります。

そんな中、このような時期に今日も沢山の方々がフィリピンのスラムの人たちのために歯ブラシやタオルを持ってきてくれます。

本当にありがたいことです。

もし、このウィルスに打ち勝つために最も必要なものは何かと考えたら・・・。それはワクチンでも特効薬でもありません。

皆さんがいつもスラムの人たちに思いを馳せてくださる、その「優しい気持ち」だと思います。こんな時だからこそ誰かの咳に遠ざかるのではなく、こんな時だからこそ「大丈夫？」と手を差し伸べられる私たちでいましょう。

我先に買占めるのではなく自分の後ろの人を振り返りながら相手を思いやり支えあいながらみんなでこの脅威を乗り越えていきましょうね。