



この冬は、インフルエンザとコロナが同時

令和 4年11月1日 発行 第177号

流行してやってくるというおそれがあります!!

皆さん!!!

手洗い・うがい・マスク・消毒・フスで感染予防を!!!



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。「二雨一度」気温は下がっていく一方となり、そろそろ次の季節の気配も感じられるようになりました。深まる秋、温かくして過ごしたいですね。

今年インフルエンザの流行が懸念されています。新型コロナウイルスのパンデミックが起こり、私たちはウイルス感染症に対する知識を得て、感染予防の対策を行ってきました。この間毎年流行していた季節性インフルエンザの流行はありませんでしたが、南半球ではコロナ前と同程度の流行の報告があり、先月新型コロナウイルスの水際対策が緩和され、訪日外国人への制限がなくなり、季節性インフルエンザウイルスがコロナ前と同じように入ってくることを考えられ、新型コロナウイルス第8波との同時流行が危惧されているのです。

栃木県でも発熱等がある場合の受診方法が11月から変わります。まずはかかりつけ医等最寄りの医療機関に電話で相談します。それが出来ない場合は、発熱等がある場合に対応可能な医療機関を自分で調べて連絡するか、受診・ワクチン相談センターに連絡します。コロナじゃなかったとしても大変です。出来る限り予防に努めたいですね。

虫歯・歯周病の予防は毎日のハミガキからです。当院おススメの「プロस्पекコンパクトスリム」でハミガキを行い大切な歯を、お口の中を健康に保ちましょう。定期的な歯科検診も併せて行なって下さいね。

(歯科コンシエルジェ 菊地 正子)



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、インシヤルなど、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致します。

なみろぐ、フィリピン情報局

チョコレートヒルズ

今回は、ボホール島にあるチョコレートヒルズについて紹介します。

この絶景スポット「チョコレートヒルズ」は、絵に描いたような丸い丘が1700個以上も並んでいます。そのどれもが高さ約30mで、全て同じような丸い形です。

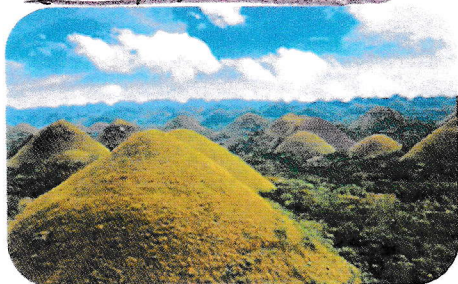
チョコレートヒルズのベストシーズンはその名の通り、チョコレート色になる乾季の4〜6月頃です。とは言え、広大な土地に丸い丘が無数に広がるさまはいつでも美しく、雨季の青々としたチョコレートヒルズもとても綺麗です。

チョコレートヒルズがどのような形になったのか、はつきりしたことは解明されていませんが、一説によるとマグマによって海底が隆起し、風化しやすくなる石炭岩が長年の雨水に浸食され、現在のような形になったのではな

いかと言われています。

またチョコレートヒルズには、大昔に2人の巨人が石を投げ合い喧嘩をした際に出来上がった丘がチョコレートヒルズになったという伝説や、巨人が失恋によって流した涙が丘になりチョコレートヒルズになったなど様々な伝説があります。おとぎ話に出てきそうな不思議な地形は、このようにファンタジックな伝説も生み出しているのです。

アニメ「ワンピース」の中でも、2人の巨人が喧嘩して島があったもいなかったらここが...!!



(受付 山口 来海)



コーヌス

もみの木

サロン・ド・シモン

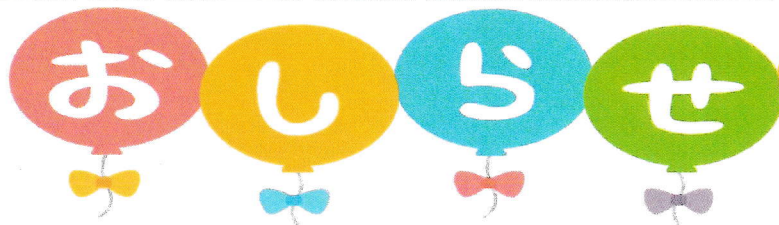
アマクウク

受賞記念

LABO=BURST

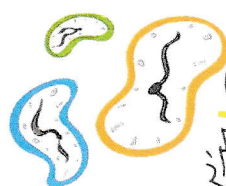
歯は命の源

噛める喜びを希望に



現在2017年を
掲示しております!

受付の壁新聞が タイムスリップ!?



コロナ禍で現地活動が延期になって
いる今...壁新聞を作った機会も延期に...
過去の力作を皆さんに見て頂きたいんです!!(笑)

診療時間変更のお知らせ

定期予防通院の皆さまへ

院長関口は学位取得のため現在日本大学
歯学部大学院に在籍しております。

現在4回生となり卒業に向け、研究、学位
論文などの作成に励んでおります。

スタッフにおきましても知識、技術の向
上の為、日々努力をしておりますが、日々
進歩する医療技術の中、今後全国で開催さ
れる各セミナーや学会に今まで以上に参加
をし、皆さまのお口の健康のために更なる
研鑽を積んでいきたいと思っております。

そこで皆さまには大変ご迷惑をおかけい
たしますが、2022年12月より以下の通り、
診療時間を変更させていただきます。

現在、生活必需品をはじめあらゆる品物
が高騰しております。

我々医療の分野におきましても、感染予
防のグローブ、マスクをはじめ、ほぼすべ
ての材料費が値上げをしております。

そのため皆様には大変ご迷惑をお掛け致
しますが、2022年12月より定期予防処置
の費用を税込み¥2,200円とさせていただきます。

診療時間変更のお知らせ

休診日 水曜日、祝日、第1,3日曜日、第2,4火曜日

診療時間 9:00~13:00(最終受付12:00) 14:30~19:00(最終受付18:00)

12月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
					1 〇/〇	2 〇/〇	3 勉
表示の見方 〇...診療 休...休診 往...往診 講...講演 学...学会 勉...勉強会 〇/1... 午前のみ	4 勉	5 〇/〇	6 〇/〇	7 休	8 〇/〇	9 〇/〇	10 〇/〇
	11 〇/1	12 〇/〇	13 休	14 休	15 〇/〇	16 〇/〇	17 〇/〇
	18 休	19 〇/〇	20 〇/〇	21 休	22 〇/〇	23 〇/〇	24 〇/1
	25 〇/1	26 〇/〇	27 〇/〇	28 休	29 休	30 休	31 休
<診療時間>			午 前 9:00 ~ 13:00 午 後 14:30 ~ 19:00 日曜のみ 13:00 まで				

1月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 休	3 休	4 休	5 〇/〇	6 〇/〇	7 〇/〇
表示の見方 〇...診療 休...休診 往...往診 講...講演 学...学会 勉...勉強会 〇/1... 午前のみ	8 〇/1	9 休	10 〇/〇	11 休	12 〇/〇	13 〇/〇	14 〇/〇
	15 休	16 〇/〇	17 〇/〇	18 休	19 〇/〇	20 〇/〇	21 〇/〇
	22 〇/1	23 〇/〇	24 休	25 休	26 〇/〇	27 〇/〇	28 〇/休
	29 休	30 〇/〇	31 〇/〇				
<診療時間>			午 前 9:30 ~ 13:00 午 後 15:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00 まで				

都合により変更になる場合もあります。HPにも掲載しておりますので合わせてご覧下さい。
皆様にはご迷惑おかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



「お口の健康は 禁煙から」

お口の二大疾患は、虫歯と歯周病です。これらと喫煙の因果関係について、2016年に厚生労働省で検討会が行われました。この会の報告書をもとに書かれた埼玉県の歯科医師によるレポートの一部をご紹介します。

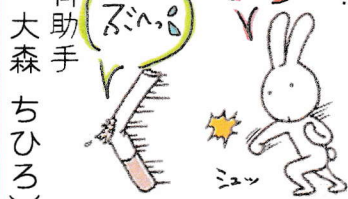
因果関係レベルが最も高いのは、やはり癌です。特に口腔底部（舌の下）の柔らかい部分の癌患者は喫煙率が約80%と突出して高く、ニコチンが唾液と混ざり合って滞留することが原因として考えられます。

癌と同様に因果関係が高いのは、歯周病です。タバコは歯周病になる確率をぐっと引き上げるだけでなく、悪化させ治りを悪くする原因でもあります。基本的な歯周治療を行った際に、タバコを吸う人と吸わない人では治療効果に差が出るといって報告もありました。さらに、喫煙本数と歯周病の重症化率は比例することや、本人が喫煙しなくても習慣的な受動喫煙がある場合は同様のリスクがあることもわかっています。

子供の虫歯と高齢者の虫歯は、なりやすい場所が違います。まず子供の虫歯は、生えてきたばかりのまだ丈夫でない部分や、自分では磨ききれない咬む面の深い溝、歯と歯の間が多いです。対して高齢者の虫歯は、歯肉が下がり露出した根の表面からが多いのです。が、どちらも喫煙が虫歯の原因で、菌の代謝活性を促進すること、歯の表面への定着を促進して研究結果が報告されています。

歯周病や虫歯が進行すると最終的に歯を失ってしまうこともあります。タバコが歯周病や虫歯を誘発したり治りにくくしたりしているのですから、もちろん禁煙することがでリスクを軽減させることができます。失う歯の本数も、減らすことができるのです。タバコを減らして、歯を失うリスクも減らしてしまいませんか！

(歯科助手 大森 ちひろ)



禁煙



子育て歯っぴースマイル★

「子供の頬杖」

無意識に行ってしまうよくある癖の一つに頬杖があります。この何気なく行っている頬杖、さまざまな癖のなかでも最も多く見られるもので、実は歯並びにも影響があります。

歯並びが内側に倒れる

手の平を頬部分に当てて歯を内側に押すような形になってしまっている場合、歯に持続的に力が加わり続け、歯が内側に倒れた狭い歯並びになってしまふ恐れがあります。

顔が変形する

成長期に頬杖の癖があると顔がだんだんと歪んで成長してきます。例えば、決まった側でばかり頬杖をつく癖がある場合、顔がだんだん歪んで左右非対称になってきます。両方で頬杖をつく場合は、上の顎が出てしまう上顎前突になることがあります。

顎関節症を引き起こす

あごに持続的に頭の重さほどの力がかかり続けることで、顎関節を圧迫したり、咀嚼筋を過度に緊張させてしまいます。それが原因となり、顎関節症を引き起こしやすくなります。

口呼吸になってしまう

歯が内側に倒れて歯並びが狭くなってしまう、舌が歯並びの中に収まりにくくなることにより、気道がふさがれる形となり口呼吸を引き起こします。口呼吸は歯並びや顔面の変形を引き起こしたり、口臭、虫歯、歯周病のリスクを高めたり、さまざまな悪影響があります。

他にもうつぶせ寝や姿勢の異常、常に一方向を向いて食事をするなどでも歯列不正や顎の変形等がみられることがあります。これらの癖は特に顎や歯が成長途中の小児には将来的にも大きな影響も及ぼすことも少なくありません。注意しましょう。



長時間、同じ姿勢
その頬杖に
要注意!

(歯科衛生士 北島 紗希)



い〜歯の学校

「よく噛むと若返る!？」

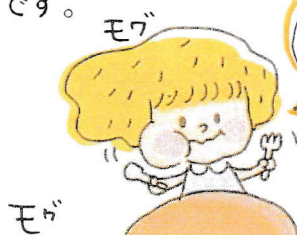
「食事はよく噛んで食べましょう」と言われますが、よく噛むことの効果をご存知でしょうか。「食べ物を細かくすることで消化を助ける。」「噛むことで満腹中枢が刺激されて食べ過ぎの防止になる。」等等など。この辺は皆さんよく知っていることだと思います。

最近では、よく噛むことでアンチエイジング効果があると言われています。一つは、噛むことで脳の血流が良くなり、集中力が高まったり、認知症の予防になります。もう一つは、若返りのホルモンともいわれているパロチンが唾液に含まれていて、よく噛むことで唾液腺を刺激し、唾液中のパロチンの分泌を促すことができるからです。

パロチンとは成長ホルモンの一種で、その効果には骨や歯の再石灰化を助けたり、皮膚の新陳代謝を活発にする働きがあり、シミやしわを防ぐことにつながります。またパロチンは白内障の治療薬として使われることもあります。唾液が出る主な腺には、「耳下腺」「顎下腺」「舌下腺」がありま

すが、パロチンは耳下腺から出る唾液のみに含まれています。耳下腺は、上の奥歯に接する頬粘膜にあるので、奥歯でしっかり噛むということが重要です。

また食事をする際に、うつむき加減で食べていると、下顎が前に出やすく前歯が先にあたるので奥歯でしっかり噛むことができません。したがって、食事をする時は姿勢を正して、目安は一口あたり30回程度、そして片方だけで噛んでいると顔の歪みの原因につながるの、奥歯左右均等に使用することを心掛けながら食事をするのがお勧めです。



噛むことは、体にとって
様々ないいな効果があるんだよー♡

(歯科衛生士 小柳 かおり)



赤ちゃんの歯の健康は胎内からスタートしています。胎生7週目には歯を作りはじめます。その時期の母体の栄養状態が悪いと、胎児の歯に悪影響を及ぼしてしまつて、いつもより積極的に摂取したい栄養素があります。タンパク質↓歯の卵である

『勉強会』

当院ではスタッフのスキルアップのため、定期的に勉強会を行っています。今年は夏に一回目の勉強会をしました。2チームに分かれ、「小児歯科」に関するお題を勉強しました。毎日パソコンに向かい頭を悩ませながら完成させました。発表が終わり、緊張が解けた時の清々しさは格別です。そして、他のチームの発表を聞いて「へーそうだったのか」と新たな事を知ったり、遠い学生時代に習ったはずの忘れていた事を思い出したりします。

「グループ発表」

毎年、メンバーもお題も変わります。



「歯胚」を作るために必要 (妊娠4〜10週頃)
 ビタミンA↓エナメル質を作るために必要 (妊娠12〜24週頃)
 ビタミンC↓象牙質を作るために必要 (妊娠12〜24週頃)
 ビタミンD↓カルシウムの吸収を助けるため、一緒にとりたい栄養素
 カルシウム↓歯の石灰化のために必要 (妊娠4〜6か月頃)
 妊娠初期はつわりで食事ができないこともあります。だからこそ、赤ちゃんの為だけではなくご自身の為にもバランスのいい食事をし、毎日健康に過ごしたいですね。

(歯科衛生士 藤田 友希子)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

超高齢社会に向けて「お悩み相談室」

私、コロナ感染！

後編

※前編は前号に掲載してあります。

コロナ陽性者となった私は、防護服を着る必要がなくなり、マスクもせずに彼女の介護にあたりました。部屋に入った瞬間、明らかにこれまでの表情とは違っていました。見た時ある人がいる。という様な感じのにこやかな表情で私を迎えてくれたのです。相変わらずコロナにお互い感染してしまっただけを、理解することはいけませんが、もう少しの間、部屋から出てはいけない状況であることを分かって頂けた様でした。

これまで最低限の介護が済んだらすぐに部屋を出て防護服を脱いでいました。私が陽性者となつてからは一緒に食事をする、昔話などたわいのない会話をして長い時間彼女と過ごしました。熱がある私を心配してくれたり、立場が逆転する場面もあれば、立派な介護でした。まさにコロナ

そして10日間の隔離を終え、彼女は普段の生活に戻る事ができました。私はあと3日間の隔離が残されていたため、自宅に帰り療養したのです。帰宅する車の中で、涙が出てきそうなくらい安堵したのを覚えています。なぜなら、他の入居者やスタッフに一人も感染が拡大せずに収束できたからです。自分の行為が無駄にならなかったからです。

感染症法上、陽性者が陽性者を看護、介護するのは推奨できることではありませんが、感染拡大防止や早期収束、人員確保の方法として、やむを得ずこのようなやり方をとっている高齢者施設は少なくないのが現状です。

二ユース等で報道されているように、今年の冬はインフルエンザと新型コロナウィルスの同時流行が懸念されています。正直、同じ経験をしたくありません。一刻も早くコロナからの不安がなくなる生活を送れることを願うばかりです。

介護の職場での「陽性介護」大変そうです

(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。



歯っとして...Q!

「乾燥はお口の中にとっても大敵!」

11月に入り、ますます寒さが厳しくなる季節になってきました。暖房なしでは厳しい寒さになり、全体的に乾燥した空気に晒されている状況が増えていると思います。また、長いマスク生活により、ついお口で息をしてしまう口呼吸になりがちの方も少なくないのではないのでしょうか。さらに、寒い時期は口数も減りがちになり、外に出る機会も減る関係で人と話すことが少なくなり、口腔機能が低下し、唾液の分泌量が少なくなります。

こうした乾燥した空気やお口での呼吸、唾液の分泌量の低下により、お口の中は乾燥しやすくなっていきます。

＜唾液にはどんな効果がある?＞

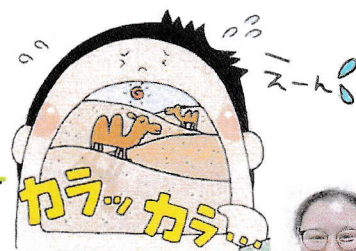
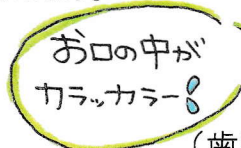
唾液は、1日約1.5～0.5リットル分泌されます。唾液中には抗菌作用、免疫作用、消化作用の成分が含まれます。

口腔内を潤すだけでなく食物の消化を助け、菌の増殖を抑え、口臭、むし歯、歯周病など、様々なトラブルから守る役割があります。

良く噛んで食べることで唾液腺が刺激されて、分泌が活発になります。ガムを噛むのも効果的です。

また、唾液の分泌は、自律神経(交感神経、副交感神経)によって調節されているため、規則正しい生活とリラックスして過ごすことでサラサラ唾液が多く分泌され、口の中がうるおいます。さらに、唾液腺マッサージを習慣づけることもオススメです。お口の中には耳下腺・顎下腺・舌下腺という唾液の出やすい場所が3カ所あります。これらを刺激することで、唾液の分泌が促されます。マッサージ方法については、待合室に資料がありますのでご自由にお持ち帰りください。

お口の中も潤して様々なトラブルを回避していきましょう。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



ジュダムール	スタジオM-ジュダII	ピラフ&レモン	T.O	湯田孝次	ひまわり鍋掛	のびっこくらぶ	本当にお世話おかけします
歯肉みがきに感謝	2020フィリピンボランティア活動無事のお帰りを祈っております				Nika Nika IV	ブルーポピー	完治、感謝感謝
(医)弘徳会	ひたすら日々感謝です	和多志	7957&8767	えりちゃん大好き!	トニーズC224	トニーズ224	那須拓陽高校陸上部

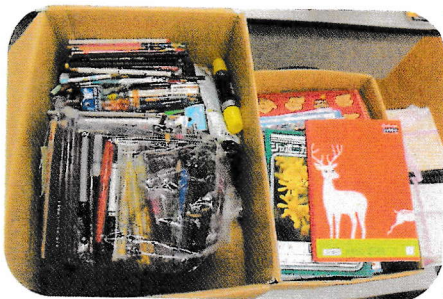


ボランティア インフォメーション



歯とつながるストーリー♡

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。今月も、皆様から頂いた物資についてご紹介したいと思います。



那須塩原市
社会福祉
協議会

ダンボールに

たくさん文房具やタオルを詰めて運んで下さった市内社協の皆さん♡ありがとうございます😊 コロナ前は、県内の様々な地域の社協の皆さんにお招き頂き講演をさせて頂いておりました。日々早いコロナの終息を祈るばかりです!



市内 小島様

思い出のラドセルと共にタオルやノート、歯ブラシを寄付して下さいました小島さん♡思い出のバトンとして、スラムの子供達に繋いでいきます!

皆さんの趣味生かしませんか!?

当院では、患者さんがハンドメイドで作ったマスクやピアス、マグネット、レース編みなどを販売し、売上げ金を募金とさせて頂いております♡たまに観葉植物や野菜もあります!!(笑)

手先の器用な方、作りすぎちゃった方など様々な方からの応募お待ちしております♡



今月のカレンダー



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

新型コロナウイルスの終息を願って	キカンシャトーマス	防水工事のプロテック	せきぐち歯科に来た安心感	クミコ	楓と颯
2019 ボランティア活動に	生姜大好き人間	感謝の心:Ka	感謝の心:Fu	2019 ボランティア活動にII	2019 ボランティア活動にIII
君島さん今までありがとうございます	ガスの極みメガネ	高校生頑張れ	(株)ダイコー建設	Real Outlet	貸別荘 丸山
ネットラジオ放送局 Nasu-Wave	株式会社 山一建設	AKD70	吉原 誠	梨菜四年生	青木食堂
				マララさんの功績	紅千世



「味覚障害と亜鉛」

近年、新型コロナウイルス感染症の症状や後遺症の一部でも耳にする味覚障害。「食べ物の味がしない」「甘いものを食べても苦く感じる」など、味覚の低下や異常が起こる病気です。味覚は、舌にある味を感じる細胞の集団「味蕾（みらい）」から神経を通じて脳へ伝達される為、この伝達経路のどこかに障害が発生すると味覚障害が起こります。風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症に罹った時にも味覚障害になることがあります。これは、ウイルスが神経細胞にダメージを与えることで起こると考えられています。そのほか、味覚障害の原因として、加齢やドライマウス、鉄欠乏性貧血、糖尿病の合併症、薬の副作用、心因性など多岐にわたりますが、原因の一つとしてよく挙げられるのが亜鉛不足です。

亜鉛は、糖の代謝や骨形成、ビタミンCやコラーゲンの合成などに必要なミネラルで、味を感じ取るセンサーの味蕾の中にある味細胞の代謝などにかかわる栄養素です。食事からの亜鉛摂取量が少なかったり、病気や内服薬などの影

響で吸収が妨げられたり、身体の外へ排出されやすくなると体内の亜鉛量が不足し、味覚障害だけでなく、皮膚炎や口内炎、脱毛症、食欲低下などが起こることもあります。亜鉛の1日の平均摂取量は約11mgです。毎日の楽しい食卓で積極的に摂るよう心がけましょう。

食生活を正しても気になる症状がある場合はご相談ください。



(歯科衛生士 菊地 久美子)



有美子の健康 歯いっ！どーぞ！

「長芋」

秋から冬へと季節が移り変わっていく11月。北国からは初雪の便りもちらほらと届き始めるシーズンです。また、五穀豊穡を祈りお焚火祭りなどが全国各地で行なわれる時期でもあり、来る冬に備え、無病息災を願う晩秋の行事の一つとなっています。今や2人に1人がガンになると言われている時代です。自分自身もちよとした症状が気になる年齢になってきたので、より一層健康には気を付けたいと思うようになりました。さて、寒くなってくると温かい食べ物で身体を温め、免疫力を高めていきたいものです。

真つ先に「鍋」が思いつきますが、沢山の野菜と共に11月はカニや牡蠣、寒ブリや鯛といった魚介類も冬に旬を迎える食材なので、鍋にすれば出汁まで栄養満点です。

11月に旬を迎える野菜には根菜も少なくありませんが、中でも「長芋」は晩秋から初冬にかけての代表的な味覚の一つです。

皆さんの長芋のオススメのレシピありますか!?



栄養価が高く「山うなぎ」と呼ばれるほか、中国では滋養強壯の漢方薬にも配合されるそうです。疲労回復に役立つビタミンB1、ストレスや抵抗力を高めるビタミンC、むくみ解消や高血圧予防に効果的なカリウムが豊富に含まれています。塩分の摂り過ぎや血圧が気になる方にはオススメです。食物繊維も豊富で消化も早なので、お子さんや、胃腸が弱っている時にも最適な食材です。今年の冬は例年より寒くなる(?!?)との予報…。長芋を食べて寒さに負けない体作りをして行きましょう!!

院長手記

「天命」

10月1日。私は午前中の診療を終え、一路成田空港へ向かった。

2020年2月の現地活動を最後に約2年8か月ぶりにハローアルソン・フィリピン医療ボランティアを再開するため、に現地チームとの会議、そして現在のスラムの状況を調査するためにフィリピン・マニラに向かう。

成田空港に着いたが以前とは比べものにならないくらい利用客が少なく、空港内のレストランやお土産屋もほとんどが臨時休業中で、報道などで知ってはいたがこれほどまでにコロナの影響が出ている現実を見ると愕然とした。

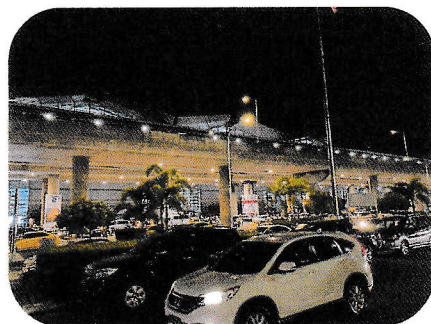
成田発 → フィピン
フライト時間は
約4時間



現地時間20時30分。ニノイ・アキノ空港に到着した。
入国の際に新たに義務付けられた「ONE HEALTH PASS」というアプリに事前に全ての個人情報を入力し係員に提示するがフィリピンに日本から入国する際には3回のワクチン接種が義務付けられていた。

空港を出るとそこには現地のメンバーが迎えに来てくれていた。17年間何度も訪れ見慣れた風景のはずが、今日はなぜかとても新鮮で胸が高鳴っているのが自分で驚くほどわかる。

ニノイ・アキノ空港
とても大きな空港です
着いた瞬間南国の匂い♡



10月2日。
今回は現地活動責任者の東京支部 今西先生、器材担当の岡山支部 木本先生の3名で調査にあたる。

朝9時、私たちは十数年マニラの定宿としていたホテルのレストランで現地チーム「マニラ・ラハ・ソライマン・ロータリークラブ」のメンバーと約2年8か月ぶりの再会をした。コロナ禍のためハグは世界的にもご法度のようなだったが、お互いを懐かしむ抑えきれない感情の前には全くの無意味だった。

フィピン初の女性
リーダー ◆ ニノさん ◆
いつも元気ぞ
明るい方です



私たちは再会を心から喜び合った。国や人種を超えボランティアという無償の奉仕で繋がった絆は本当に素晴らしい。私は抱き合いながら改めてこの活動によって出会えた「友」の存在に感謝をした。

そして早速今回の調査の予定を話し合いながらお互いの国の感染状況やこれからの活動の在り方について協議をした。特に重要視したのはやはりこれからの活動規模、人数、感染予防、そして医療活動の認可などであった。



ハロアル
調査団



活動中は
様々に
気をつけ
ながら
真剣!!!

現在、日本では第8波が懸念されているが、驚いたことにスラムではほとんどコロナ感染が確認されていないという。その理由としてはスラムという特殊な地区ではやはり外部からの出入りは少なく、お金も無いため外に行くこともない。食料や水などは行政やロータリークラブなどの支援を受けるため、感染拡大に繋がらないのであろう。

協議をした結果、以下の内容で合意した。

- ① 2023年度の活動はまず6月に40人規模（バス1台分）の団体で行う。
- ② 国内外の感染状況を考慮し高校生の参加は延期とする。
- ③ 6月の活動をモデルケースにし問題がない場合2024年2月には高校生も参加をした今までと同じ活動形態にする。

私たちも現地メンバーも上記の内容が決定した時、なんとも言えない笑顔と安ど感に包まれた。そして新たに歩みだした「新しい活動」への期待感と喜びで再び固く握手を交わした。

この日はもう一つ重要な仕事があった。それは2年以上も保管されたままの医療器材や材料などのチェックだ。

活動では沢山の医療器材を必要とする。以前は毎年参加者や支部から沢山の器材や材料を運び、そして日本に持ち帰っていたがホテルのご厚意でホテル内の倉庫に定期的に保管してもらっていた。しかし、2年間もそのままであればやはりカビやその他の問題も生じるため、今回全ての器材を一度運び出し、現地リーダー・リッキー氏の会社で仕分けを行い、破棄する物、そのまま保管できる物、日本に持ち帰る物に分けなければならなかった。

いやいやこれがまた大変な作業である。17年間蓄積された器材は専用のケース30箱以上もあるため、ホテルの従業員の方にも手伝ってもらいながらトラックに詰め



ホテルでの保管の様子



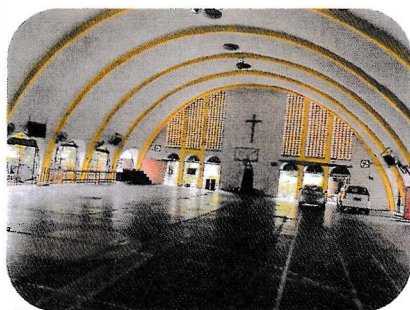
ホテルのスタッフの
方々も手伝って
くおまけに♡
サラマホ♡
(ありがとう)



そして彼の会社に着くと、ここでも従業員が日曜日なのに私たちの為に出勤をしてくださり、みんなですべての器材をケースから出し、器材担当木本先生の指示の下仕分けをするのである。・が、何と私はこの時運悪く四十肩を患っていたため全く戦力にならず皆に大変申し訳ないことをしてしまった。

10月3日。

いよいよこの日はスラムに向かった。現地チームと一緒に私たちはマニラの市街地から一路「東洋一のスラム」と言われ

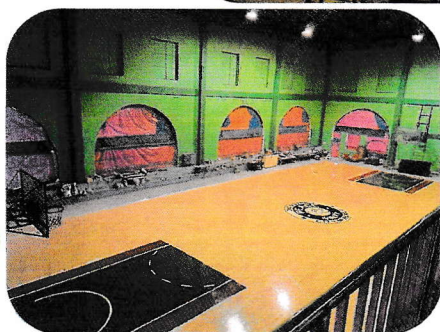


③ St. Anne Parish church

来年の
活動候補地



① Patricia Complex



たトンド地区に向かった。過去に何度も訪れているが、久しぶりのスラムになんとも懐かしさを感じる日本人は珍しいだろう。経済成長著しい都会の喧騒を離れると街の空気は一変する。細い路地に目をやればそこには無数のトタンやコンクリートでできた住宅に数万人を超える人々が密集しながら暮らすスラムが見える。今回私たちは3か所の調査を行った。

- ① Patricia Complex
- ② JOSEPH LAUREL HIGH SCHOOL
- ③ St. Anne Parish Church

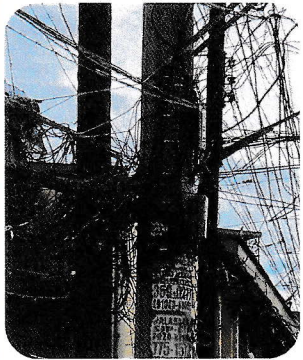
どのエリアもやはり大変貧しく、このコロナ禍で収入は激減していた。そのため多くは首都近辺の建築現場などへ出稼ぎに行く。しかし一日の賃金は約5000〜8000ペソ。日本円で1200円〜2000円弱程度だ。しかも今年はフィリピンでも大きな台風の被害でお米の値段が上がり、スラムの人達は今まで量の半分に水を入れてふやかして食べていた。

建築現場へ 出稼ぎに出る スラムの人々...



今回訪れたスラムは本当に衝撃的だった。川沿いに並ぶスラム。そこにはゴミを拾って生活をするスカベンジャー達の住居がある。以前は「スモークーマウンテン」と呼ばれマニラ中のゴミが一日約3000トン運ばれ「地図に載らない村」とも言われるほどの貧困エリアだ。現在はある程度行政の支援を受け整備されてはいるが、一歩入ればそこは細い路地にまるで迷路のような住居と1本の電線から無許可で電気を利用する無数の配線が立ち込めていた。

（モト）の
電線が
違法です



スラムにはお風呂は
ありません。水も貴重
なため、雨水で身体
を洗います。

そしてスラムの中を進んでいくと放置された犬の糞尿、垂れ流しの生活用水が異様な匂いを発しているなかを子供たちは裸足で嬉しそうに遊び、その横では雨水を利用してしながら路上で髪の毛を洗う少年がいた。



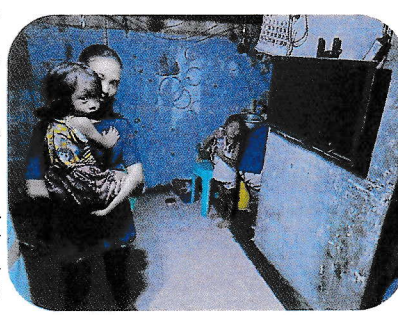
私たちは数か所の住居を案内された。そこは3畳ほどの住居に家族6人が生活をしていて。両親は仕事に行って不在だったがその狭い空間に子供たちがひしめき合うように両親の帰りを待っていた。また、別の家は地下だった。大人一人がようやく通れるコンクリートの通路を進むと、そこには全く日の光が入らない居住区がある。聞くとこのような場所は家賃が安く、貧しい家庭はここに住むしかないという。

家族で生活
するには
あまりにも
狭い家



私が覗くとそこには小さな少女を抱えた女性が出迎えてくれた。狭い部屋に何故か大きなテレビが置いてあるのを私が不思議そうに見ていると、通訳が「これは壊れて映りません。でもこうやって置いておけば恥ずかしくありませんよ。」つまり、このような部屋に住んでいてもテレビはあるというある種の見栄なのだろう。私はとても複雑な気持ちになりながら写真を撮った。

“今日”を生きるスラムの
人々は、お米すら買う
ことができません...
TVや電気は高級品



私たちが車に戻る時、ふと見ると数人の住民たちが路地を箒で掃除をしていた。以前は所かまわず放置されていたゴミであったが、私はこのスラムでも少しづつ生活水準が変わってきているのだと感じた矢先、皆、そのゴミを一樣にある場所に捨てていた。

ゴミを
集めて
捨てた
穴は...



見るとなんと川沿いの路地にはいくつ穴が開いてあり、そこからゴミを下に捨てると直接川に落ちる仕組みになっていた。つまり、路地は綺麗にはなるがそのゴミは川に流れ、見ると無数のゴミが浮いている。私たちはしばしその様子を見ていた・・・

金沢川へ流れ 河川の汚染へ 繋がる...



全ての協議、調査が終わった後、現地メンバーたちが夕食に招待してくれた。

現地メンバーとの唯一 穏やかな食事は調査 終了時のこの時だけ...



私たちの活動を理解し、心から賛同し、いつも協力してくれる仲間たち。リーダーのリック氏とはもう15年の付き合いで、私が団長を任命された年に彼もフィリピン最大のロータリークラブのリーダーとなった。

彼は以前私に言った。「セキ（私の呼

称）たまにはボランティア以外でフィリピンに家族と遊びに来たら？ 沢山良い所を案内したい。」私は言った。「リック。とても嬉しいお誘いを感じます。しかし、私とあなたのこの特殊な友情ほど素敵なものはないと思う。自分のための楽しみより、誰かの幸せのためにお互いが繋がっているなんて世界中で私たちだけだろう。」彼はその答えを嬉しそうに聞いていた。

私は夕食の際彼に言った。「リック、今度は是非日本に遊びに来ないか？ 日本には四季があるが、私の地元で雪を見ながら温泉などはどうだろう。」彼はいつもの笑顔で言った。「ありがとう。では私たちがこの活動を引退し、次のバトンを渡したら遊びに行くよ。セキ、私たちの素晴らしい関係はそういうことだろう？」

とても楽しい時間だった。そして互いにもう一度この活動を復活させるためあらゆる努力をしようという誓い合った・・・

フィリピンの盟友 リックさん

おみやげを渡す団長と
嬉しがってるリックさん

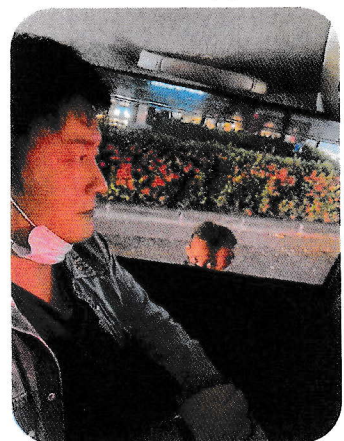


帰り道・・・ホテルまでの道路は大変混んでいた。車は渋滞の中しばらく動かない。するとひしめき合う渋滞の中を沢山のホームレスたちが水やタバコを売り歩いたり、車のフロントガラスを勝手に吹き洗わずかなチップをねだっているのが見える。

私はふと隣に座る友人側の窓を見た。す

るところにはひとりの小さなホームレスの少女がマスクをつけ立っていた。

窓の外に佇む 少女...。 じっとこちらを見ている。



それは10秒にも満たなかったかもしれない。少女はお金をせびるわけでも花を売るわけでもなかった。髪は乱雑に埃にまみれ、顔は覗いていた。髪は乱雑に埃にまみれ、顔は真つ黒に日焼けし、栄養不良なのか体はやせ細り服はボロボロの小さな少女。そして私が彼女を見ていると少女は一瞬私見つめ、そしてまた渋滞の中に消えて行った・・・

天命を知る

帰国する飛行機内。私は今回の調査で撮影した写真を見ながら振り返っていた。活動延期から約3年が経とうとする中、新型コロナウイルスによってフィリピンのスラムの人達は更なる過酷な生活を余儀なくされていた。

私は一枚、一枚、スラムで撮った写真を見ながら、最後の一枚に目をやった。それはあの渋滞の中私たちの車をじっと見ていた少女の写真だ。

彼女は一体私たちに何を訴えたかったのだろう。

彼女の目に私たちはどのように映っていたのだろう。

私はその写真を見ながら思った。

この活動に出会い18年が過ぎた。たった1本の歯ブラシさえ買うことができないスラムの人達との出会い、教育も医療も受けることができず毎日ゴミ山に通い生きるためにゴミを拾う子供たちとの出会いは、私の歯科医師として、一人の人間としての生き方に沢山のものを投げかけた。

物質的豊かさに溺れ有り余る社会に生きる私にとってスラムでの支援はボランティアという枠組みを超え、貧困という私たちが人間が作り上げた不条理から何を学び、何を行動に移すかを真剣に考えさせた。

2019年の活動
チーム日本と
スラムの子供達!!



私は活動当初、歯科医療という分野から私の力で何かを変えたいと強く思っていた。今でもその気持ちに偽りは無いが、活動を実行にやればやるほどあまりにも大きな問題と自分の力の無さ、そして社会の偏見に打ちひしがれた時期もあった。しかし、それでも私のことを待っていてくれるスラムの子供たちの笑顔と感謝の言葉を聞く度にいつの日か私は気づかされた。

「何も変えることはできなくても私自身が

変わることができたのではないか・・・。」
そう思ったとき、私を支えて下さり、いつも物資や募金を支援して下さる皆さんによつて自分は生かされていることを心から感謝できるようになった。



1本1本の
歯に真剣に
取り組む
団長



2005年
初めてのフリップで
初めて治療をした
患者さん

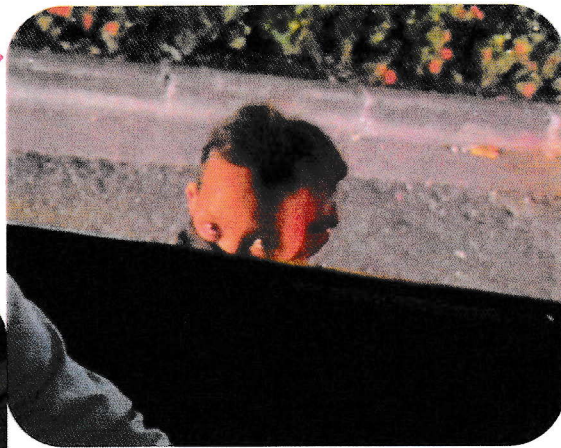
そして、その思いを胸に2年8か月ぶりに訪れたマニラの路上でこの小さな少女の瞳に出会った。

私はもうすぐ50歳になる。まさに「五十にして天命を知る」

私の天命は何だろうか。

私のような人間に大それた命など天から与えられているとは到底思えないが、私にもし天命があるならば、残りの歯科医師としての人生を大切な患者さんの為にすべてを誠実に捧げよう。自分の欲に捉われず誰かの幸せのために生きよう。目の前の悲しみに素通りせず小さなことでもいいから何

《ストリートチルドレン》
（ほんどの子供達は
くっついていない...）



皆さんは、この少女の瞳から
何を感じますか？

か行動に移してみよう。そしていつの日かあの少女の瞳が笑顔に変わる時まで命を懸けてこの活動に取り組んで行こうと誓った。活動の再開に喜び、少し有頂天気味になりかけた私に、ボランティアの神様が運命的にあの少女と出会わせてくれた。そして私自身の心の中に初心を忘れず、更なる謙虚さと誠実さをもう一度与えてくれたのだ。

今こうしている時もあの少女の瞳が忘れられない・・・。