



# 茨 歯 会 報

No.569

茨城県歯科医師会  
Ibaraki Dental Association

September  
2016  
平成28年

9



## Contents

デンタルアイ	1
小鹿 典雄	
理事会報告	3
会務日誌	5
医療管理委員会だより	9
学校歯科委員会だより	11
センターだより	21
地区歯科医師会だより	23
同好会だより	24
海老原 康晴	
寄稿	26
関 実	
リレー通信	28
李 炳昌	
レディースコーナー	30
宮作 千恵子	
会員の異動	32
国保組合 NEWS	33
事務連絡	43
赤えんぴつ	44

### 表紙写真について

迎賓館赤坂離宮（国宝）は、明治42年に東宮御所として建設されました。正面屋根には甲冑を象った装飾が左右対称をなし、中央に菊の紋章が配され、緑青の屋根、花崗岩の外壁、各種装飾が調和した日本で唯一のネオ・バロック様式の壮麗な西洋風宮殿です。

（社）東西茨城歯科医師会 今湊 良証

## 専門実践教育訓練給付金＋ 教育訓練支援給付金について



副会長  
小 鹿 典 雄

少子化が益々進み、数字的には全員が四年制大学に入ることができるようになり「専門学校」の立場は益々苦しいものになって行く。一方で経済的格差が2極化しつつある現状では、経済的事情で高校以上の教育を受けることができない生徒も沢山いる。

茨城歯科専門学校では、ここ5年間様々な努力や工夫を重ね高校や高校生へのアプローチをしており、その効果が見えて来ているところではあるが、上記の現状を鑑みるとこのままでは明るい将来が見えてこない。

その解決策の一つとして、一度社会に出た人たちの入学を促していく方法があるが、そこには経済的な壁が存在する。その壁の高さをできるだけ低くし、社会人に専門教育を受ける機会を増やすために「厚生労働大臣が指定した講座」が対象となる標記2種類の給付金が制定された。

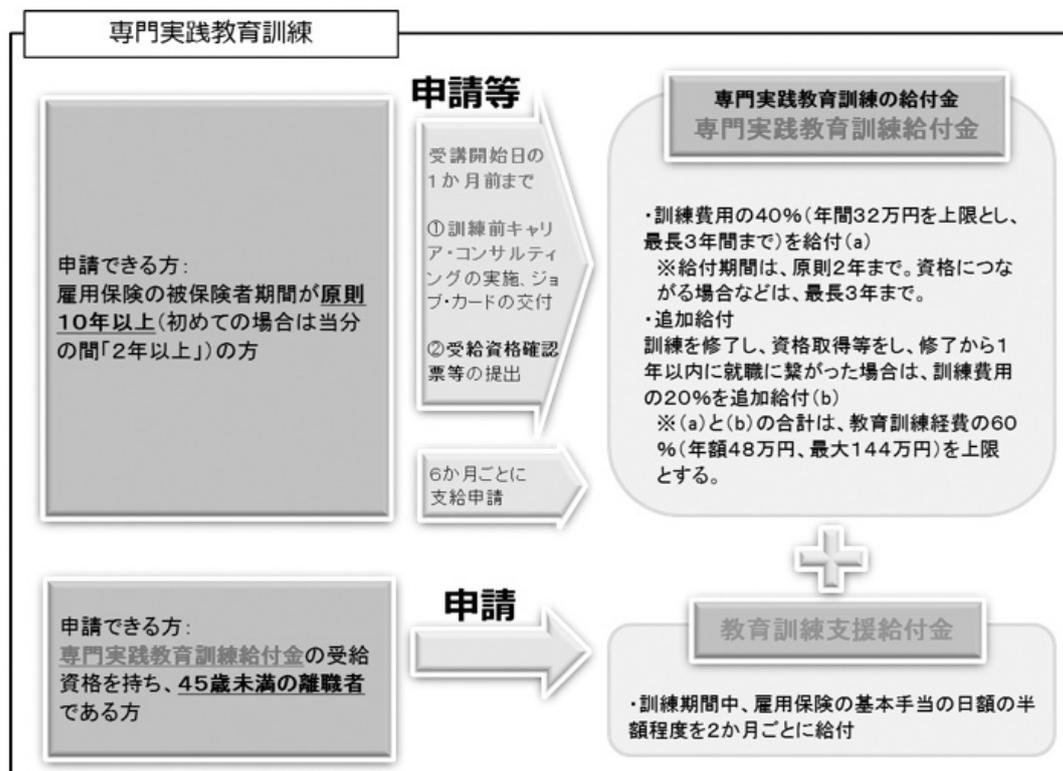
指定される教育訓練の1として「業務独占資格・名称独占資格の取得を訓練目標とする養成施設の課程（訓練期間は1年以上3年以内）」があり歯科衛生士、歯科技工士が業務独占資格としてその対象になる。

しかし、その対象になるためには保険診療での施設基準と同じように、一定の指定基準を満たす必要がある。ここで基準を満たせなければ対象外となるわけだが、昨年度までは歯科衛生士科は「国試の合格率が全国平均合格率以上」という基準を満たすことができなかったために対象外となっていた。（技工士科は基準を満たし、現在既にこの制度を利用している学生がいる）

幸いなことに教務と学生の努力によって衛生士科も昨年度の国試合格率が100%となり、本年度より衛生士科としてこの制度の対象となることができるようになった。（現在申請中）

この制度の内容は、雇用保険の被保険者期間が2年以上の方が本校に入学すれば技工士科は2年間、衛生士科は3年間学費の40%（上限あり）を給付するというもので、規程年限内で卒業して国試に現役で合格し、1年以内に就職した場合は学費の20%（上限あり）を追加支給するという制度である。さらに、45歳未満の方には「教育訓練支援給付金」として雇用保険の基本手当の50%程度が支給される。

## 専門実践教育訓練給付の支給の流れ



※現在、雇用保険の一般被保険者であるか、また一般被保険者であったなど、一定の要件を満たす方が対象。

図は、厚労省のHPからとったものだが

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000058556.html>

詳細は下記政府広報を参照願いたい。

<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201408/1.html>

本校では(申請中の)今の時点でこの制度の対象校であることを対外的に周知する事はできない。そこで本稿で会員の皆様にお知らせして、この対象となる方がいれば本年度からの本校受験を勧めて頂けるようお願いする次第である。例えばご自分の医院に2年以上助手などで勤務されてきた方をこの制度を利用して経済的負担を少なくして専門学校に行かせ、卒業後に自院に戻ってきて貰う、などと言うことも考えられる。

そうして、本校入学者を確保できたとしても学校の定員の関係で年間最大でも衛生士科で50名強、技工士科で20名強の卒業生しか輩出できない。そして、ご存知のように学校の地域性の問題で卒業生がいない地区が県内には沢山ある。それ故に卒業生がいる地域の医院は、それぞれの言い分はあるとは思いますが、会員のお互いのことを考えて一医院一新卒業生の新規採用は守って頂きたい。これは法律の問題ではなく会員相互を思いやるモラルの問題である。

これは、この制度を利用して一診療所から同年度に複数入学させても同じである。

会費からの負担と、多くの会員の尽力によって本校の学生教育が行われているのだから…。

# 理事会報告

## 第5回理事会

日時 平成28年8月18日（木）午後4時

場所 茨城県歯科医師会館 会議室

### 1. 報 告

- (1) 一般会務報告（報\_資料1）
- (2) 第66回茨城県社会福祉大会の協賛依頼について
- (4) 8月開業予定の歯科医院について
- (5) 平成28年8月18日現在茨城県歯科医師会調査関東信越厚生局資料
- (6) サクラサクライフ歯科医院特集記事について
- (7) 睡眠時無呼吸症医科歯科連携講習会講師料について
- (8) 各委員会報告について  
学術委員会、厚生委員会、地域保健委員会、医療管理委員会、学校歯科委員会、社会保険委員会、専門学校

### 2. 協議事項

- (1) 入会申込書の受理について  
大木 理恵子氏（つくば地区）、野堀 隆太郎氏（つくば地区）  
上記2名の入会を受理した。
- (2) 介護講習会の共催について（水戸）  
標記共催について承認した。
- (3) 介護保険講習会の共催について（日立）  
標記共催について承認した。
- (4) 地区事業補助について  
①事業資金補助のお願い（県西）  
標記事業補助について承認した。

#### ②事業補助のお願い（県南）

標記事業補助について承認した。

- (5) 茨城県病院歯科医会補助金について  
標記補助金について補助することを承認した。
- (6) 講演会の後援に関する申請について（日立総合病院）  
標記後援について承認した。
- (7) 後援名義使用のお願いについて（読売新聞）  
標記について後援は見送ることとした。
- (8) 協力名義承認申請について（しもだて美術館）  
標記名義申請について承認した。
- (9) 平成28年度茨城県がん検診推進強化月間の後援について（保健予防課）  
標記後援について承認した。
- (10) 公益社団法人茨城県歯科医師会旅費支給規程改正案について  
標記規程改正について承認した。
- (11) 「スモークフリーキャラバン in Tokyo」の活動への賛同について  
標記について賛同を見送ることとした。
- (12) 「禁煙支援研修会」及び「生活習慣病歯科対策研修会」の講師謝礼について  
標記講師謝礼について承認した。
- (13) 国税局管内税務指導者協議会提出議題について  
標記提出議題について承認した。
- (14) 長寿祝金について  
標記祝金について承認した。
- (15) 専門学校学則改正について  
標記学則改正について承認した。

- (16) 多数死体の取扱要領訓練における歯科医の講師派遣依頼について  
標記派遣依頼について顧問の参加を事業とすることとした。
- (17) シンポジウム講師料について  
標記講師料について承認した。
- (18) 平成29年度地域医療介護総合確保基金に係

る事業提案について

口腔センター土浦の設立に絞って事業提案をすることについて承認した。

- (19) その他

茨城県総合リハビリテーションケア学会学術集会への協賛並びに広告のお願いについて標記について継続して協議することとした。

# 会務日誌

- 8月18日 第6回歯科助手講習会を開催。「口腔衛生指導」「歯科材料の取り扱い」について講義を行った。  
受講者 49名
- 8月18日 第5回理事会を開催。入会申込書の受理、介護講習会の共催（水戸・日立）、地区事業補助、茨城県病院歯科医会補助金、講演会の後援に関する申請、後援名義使用のお願い、協力名義承認申請、茨城県がん検診推進強化月間の後援、茨城県歯科医師会旅費支給規程改正案、「スモークフリーキャラバン in Tokyo」の活動への賛同、「禁煙支援研修会」及び「生活習慣病歯科対策研修会」の講師謝礼、国税局管内税務指導者協議会提出議題、長寿祝金、専門学校学則改正、多数死体の取扱要領訓練における歯科医の講師派遣依頼、シンポジウム講師料、平成29年度地域医療介護総合確保基金に係る事業提案について協議を行った。  
出席者 森永会長ほか18名
- 8月21日 在宅療養支援歯科診療所の施設基準にかかわる講習会を開催。「高齢者の心身の特性、緊急時の対応、感染症対策」について筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター茨城県厚生連総合病院水戸協同病院歯科口腔外科教授の鬼澤浩司郎先生が講演された。  
受講者 79名
- 8月22日 第2回四師会災害等連携協定ワーキンググループ会議が県医師会にて開催され、平成28年度茨城県・高萩市総合防災訓練ほかについて協議が行われた。  
出席者 小鹿副会長ほか3名
- 8月23日 摂食嚥下研修会の2回目を開催。「哺乳・離乳期の発達とその障害」について研修を行った。  
受講者 51名
- 8月24日 保険医療機関に対する個別指導が厚生局茨城事務所にて実施された。  
対象医療機関数 3
- 8月24日 口腔センター土浦移設検討臨時小委員会を開催し、口腔センター土浦移設に関する整備内容について協議を行った。  
出席者 黒澤口腔センター土浦移設検討臨時委員長ほか14名
- 8月25日 新規指定の個別指導が関東信越厚生局茨城事務所にて実施された。  
対象医療機関 4
- 8月25日 第7回歯科助手講習会を開催。「歯科技工」「技工材料の取り扱い」について講義を行った。  
受講者 51名
- 8月25日 第67回関東甲信越静学校保健大会が「栃木県総合文化センター」において開催された。本

年度テーマは「豊かな心と健やかな体を育む教育の充実を目指して」。特別講演「世界一諦めの悪い男のオリンピックへの挑戦」～人生を楽しく生きる方法～においては日本体育大学体育学部教授の山本博氏が講演され、午後からは5班編成での班別研究協議会が開催され、第4班〔学校歯科保健〕では「生活習慣病の予防等を目指した歯・口の健康づくり」をテーマに研究協議が行われた。

出席者 千葉理事ほか1名

8月25日 第67回関東甲信越静学校保健大会の歯科職域部会が「宇都宮東武ホテルグランデ」にて開催される。「学校歯科保健が担うこれからの食育」と題して昭和大学名誉教授ムカイ口腔機能研究所所長の向井美恵先生が講演された。

出席者 千葉理事ほか1名

8月27日 茨城県総合防災訓練が高萩市において開催される。JMAT茨城を編成し、現地医療救護所での救援・救護訓練及び市内避難所における巡回診療と訓練を実施した。また、避難所においては四師会による災害時における医療の講話・展示を行った。

出席者 森永会長ほか5名

8月27日 第1回医療管理委員会を笠間市内にて開催した。

出席者 大字医療管理部長ほか10名

8月28日 スタッフセミナーを笠間市にて開催。「接遇マナーの向上・電話対応の基本・クレームの初期対応研修」について元日本航空客室乗員訓練部教官・政府専用機初代担任教官の小原孝子先生が講義された。

受講者 32名

8月28日 第6回社会保険正副委員長会議を開催し、保険請求のQ&Aの編集作業を行った。

出席者 榊社会保険部長ほか2名

8月31日 茨城スポーツ・健康づくり歯学協議会プロジェクトチーム委員会を開催。12月4日の講演会の準備、茨城国体に向けての茨城SHPの活動計画、国体前年度の日本SHP全国大会の茨城開催について協議を行った。

出席者 荻野茨城SHP委員長ほか9名

8月31日 第4回厚生委員会をつくば市内にて開催。第38回親善ゴルフ大会、県民歯科保健大会時の講演会について協議を行った。

出席者 増本厚生部長ほか9名

9月 1日 第38回茨歯会親善地区対抗ゴルフ大会を阿見ゴルフクラブにて開催。団体戦の結果は土浦石岡歯科医師会が優勝、準優勝は鹿行歯科医師会、3位は茨城県南歯科医師会となった。個人戦では小野瀬弘記氏（茨城県南歯科医師会）が優勝、準優勝は大寄哲也氏（鹿行歯科医師会）、3位は伊藤雅彦氏（東西茨城歯科医師会）であった。

参加者 107名（会員 103名、招待者ほか4名）

9月 1日 茨城政経懇話会9月例会がホテルテラスザガーデン水戸にて開催された。

出席者 森永会長

9月 1日 第1回口腔センター運営委員会を開催し、口腔センター防犯対策について協議を行った。

- 出席者 森永口腔センター運営委員長ほか11名
- 9月 3日 第15回警察歯科医会全国大会が「私たちがすべきこと～あらためて問う、警察歯科の役割～」をテーマに岐阜市にて開催。特別講演、シンポジウム、及びポスターセッションが行われ、本会からは「平成27年関東東北豪雨に伴う洪水被害における対応」についてポスター発表を行った。
- 出席者 大澤防災危機管理運営小委員長ほか2名
- 9月 3日 県ケアマネジャー協会創立10周年記念式典が水戸プラザホテルにて開催された。
- 出席者 森永会長
- 9月 4日 地域包括ケアシステム講演会が県医師会にて開催され、愛知県医師会理事の野田正治先生が「愛知県における地域包括ケアへの取り組みとICTの整備状況」について講演された。
- 出席者 森永会長ほか5名
- 9月 7日 第7回社会保険正副委員長会議を開催。第6回委員会、Q&A、疑義、理事会、審査内容、審査委員連絡協議会提出議題について協議を行った。
- 出席者 榊社会保険部長ほか2名
- 9月 7日 第6回社会保険委員会を開催し、疑義、Q&A、審査委員連絡協議会提出議題について協議を行った。
- 出席者 榊社会保険部長ほか19名
- 9月 8日 茨城歯科専門学校戴帽式を挙行。歯科衛生士科2年生50名が小鹿校長から戴帽の儀を受けた。
- 出席者 223名
- 9月 8日 臨床実習講師会を茨歯会館にて開催し、平成28年度臨床実習について協議を行った。
- 出席者 小鹿学校長ほか43名
- 9月 8日 第6回地域保健委員会を開催。高齢者よい歯のコンクール審査会、歯科保健賞審査会について協議を行った。
- 出席者 渡辺地域保健部長ほか10名
- 9月 8日 8020高齢者よい歯のコンクール審査会にて、応募のあった95名の高齢者について審査を実施。最優秀には坂東市の長尾昭美さんが選ばれた。
- 出席者 助川県保健予防課長補佐ほか17名
- 9月 8日 茨城県歯科保健賞審査選考委員会を開催。候補として申請のあった団体2件、に対し審査を行ったが、今回は授賞を見送った。
- 出席者 佐藤県厚生総務課長ほか16名
- 9月 8日 第6回理事会を開催。「食生活いばらき43号」への広告掲載、日本音楽療法学会関東支部地方大会抄録集広告掲載のご案内、歯科啓発活動の補助、茨城国体に向けての取り組み、口腔センター業務管理規程、平成28年度学校保健ほう賞受賞候補者の申請、地区歯科医師会との共催事業における費用の精算範囲、防災危機管理小委員会 審議願い、神奈川歯科大「歯科身元確認研修会」への人員派遣、税務指導者協議会での各県からの質問の回答、(仮)茨城県歯科医師会健康フォーラム、第20回茨城県総合リハビリテーションケア学会学術集会協賛

金、弁当プロジェクトの本会事業についての再確認、29年新年会の余興、保健福祉部との懇談会提出議題について協議を行った。

出席者 森永会長ほか17名

9月10日 健康づくりキャンペーンがひたちなかファッションクルーズにて開催され、口腔内細菌測定、ガム検査などを行った。

参加者 藤田

9月10日 茨城県病院歯科医会総会が茨城県南生涯学習センターにて開催され、会員病院近況紹介等が行われた後、「病院歯科経営について」講演が行われた。

出席者 森永会長ほか1名

9月11日 口腔ケア講習会を取手市福祉交流センターにて開催。「お口でおいしく食べるために」をテーマに、歯科衛生士による実技指導を交えて、堤浩一郎介護保険委員が講演を行った。

受講者 19名

9月11日 第15回認知症フォーラム in いばらきが守谷市中央公民館で開催された。

出席者 森永会長

9月12日 日本補綴歯科学会東関東支部第1回理事会が東京都内にて開催され、平成29年度日本補綴歯科学会東関東支部総会・学術大会ほかについて協議が行われた。

出席者 岡崎理事

9月14日 日本スポーツ振興センター学校安全業務運営会議が県立青少年会館にて開催され、災害事故データの分かりやすい情報提供及び地域ネットワークの推進強化について協議が行われた。

出席者 千葉理事

9月15日 歯と口の健康に関するポスターコンクールの第1次審査を茨歯会館にて実施。県内の小・中学校より集まったポスター720点に対して審査を行い、小学校65点、中学校40点の作品を第2次審査会に向けて選出した。

9月15日 関東地区歯科医師会役員連絡協議会が高崎市「高崎ビューホテル」にて開催される。メインテーマは「国民と歯科医療の将来に向けて」で、第1分科会（時局問題）、第2分科会（各都県の歯科口腔保健推進における現状と今後展望）、第3分科会（平成28年度診療報酬改定）に分かれテーマに沿って協議が行われ、その後は全体会、特別講演が行われた。

出席者 森永会長ほか11名

9月15日 県警大震災警備訓練の一環として、県警捜査一課主催の多数死体取扱要領訓練が県警察学校武道館にて実施され、本会よりの講師が口腔内所見採取について講演を行った。

出席者 小林海上保安歯科医ほか3名

9月15日 第5回広報委員会を開催。会報9月号の校正、会報10月号の編集について協議を行った。

出席者 菱沼広報部長ほか4名

# 医療+管理委員会 だより

## 平成28年度第1回スタッフセミナー報告

医療管理委員会 環 宏唯

平成28年8月28日、各地区の医院から33名のスタッフ、1名の院長に参加をいただき、東西地区の笠間市友部公民館にて、本年度1回目のスタッフセミナーが開催されました。今回は、定員を十数名越え、キャンセル待ちが出ました。参加ができなかった医院のスタッフの皆様には、大変ご迷惑をおかけしました。

開催に先立ち、森永会長より御挨拶をいただきました。スタッフの重要性、仕事に対する姿勢など、これから歯科医療に従事するに当たり、このセミナーで勉強したことを活かして、各医院に戻って頑張って勤務していただきたいと思えます。

セミナーは、午前10時から午後3時まで行われました。



セミナーの要項において講師は小原孝子先生となっていましたが、急病のため平口穂奈美先生に講義を担当していただき、他2名のアシスタントの先生をお迎えして行われました。終始笑顔で、受講者全員に行き届く細やかなセミナーとなりました。

平口先生は、日本航空に約22年間、キャビンスーパーバイザーとして乗務し、多くの新人乗務員の教育に携わる傍ら、大学で接客の講義を行っています。他にも医療業界、IT企業、老人ホーム、美容業界等で研修を担当されています。

講義の内容は以下の通りです。

1. はじめに～医療従事者に必要な接客とは
2. マナー5原則
3. 美しい姿勢、お辞儀
4. 第一印象の徹底
5. 感じのよい話し方、電話対応
6. クレームの発生源
7. まとめ、ふりかえり



医療従事者として大切な接客は、マナーです。マナーとは「思いやりの心」です。1人で働いているのではなく、全員で働くという気持ちを持つこと。患者様の満足とスタッフ

の満足が伴わなければいけません。心構え（マインド）と作法（スキル）が重要です。

マナーは、表情、挨拶、身だしなみ、話し方、仕草・態度の5原則で成り立っています。それが親近感、共感性、受容性となり、患者様に承認さ

れます。笑顔はとても大切で、親近感を与えます。気持ちを穏やかに保つ心、穏やかな気持ちを表すための目、笑顔の口元が安心感を与えます。皆で、笑顔の作り方の練習をしました。

また、美しい姿勢やお辞儀は、患者様に好印象を与えます。挨拶は、どんな時でも大切ですし、より丁寧な印象を与えることができます。美しい姿勢から、いろいろな場面におけるお辞儀を学びました。改めてやってみると、感心することばかりでした。接客の基本であると痛感しました。感謝の気持ちを忘れずに行いたいと思います。

さらに、医療従事者として身だしなみも重要だということです。二人一組になり、お互いの髪型や服装、シューズに至るまで問題点を指摘し合いました。清潔・清潔感、機能性、周囲との調和を考えて、身だしなみに気を付けたいと思います。

普段なかなか難しいのは、話し方や電話の対応です。感じの良い話し方をするために、敬語、尊敬語・謙譲語・丁寧語を日常から使うようにして、患者様が不快にならないような対応を心掛けたいものです。そして、笑声（えごえ）について学習しました。笑声とは、初めて聴く言葉でした。文字にすると同じ言葉でも、話す人の気持ちで声のトーンが変わります。患者様と話すとき、相手の気持ちになって優しい話し方で会話するこ



とで、上手くコミュニケーションをとることができます。特に電話では、相手に自分が見えない分、普段以上に心掛けたいものです。

また現在、どの医院でも悩みとなるクレームに関してですが、特別な人を除いて、何かあったときの言葉や態度、対応が問題になっていることが多いということでした。自分では問題はないと思っても、相手にとっては不快に感じて、納得できないこともあります。その様な時は、相手の話をしっかり聞いて、適切に対処することが大切です。

普段から患者様を思う気持ち、自分自身の立ち振る舞い、言葉や身だしなみ、またスタッフとも協力して行うこと等、全部を紹介しきれませんが、本当に勉強になった1日でした。次回のスタッフセミナーは2月を予定していますので、是非参加されると、これからの医院にとってプラスになること間違いありません。

このセミナーの企画、準備をされた東西地区の委員である奥田先生、協力いただいた東西地区の先生方、医療管理委員の先生方、お疲れ様でした。本当にありがとうございました。



## 平成28年度 学校歯科保健研修会報告

学校歯科委員会 椎名 和郎

平成28年8月4日茨城県立県民文化センター小ホールに於いて、講師にモンゴル健康科学大学客員教授、岡崎好秀先生をお迎えして平成28年度学校歯科保健研修会が開催されました。今年度より幼稚園・保育園にもご案内を差し上げたところ66名の参加があり、参加者合計は289名でした。

森永会長の挨拶、千葉理事の趣旨説明の後、岡崎先生の講演に入りました。演題名は「こどもの口はふしぎがいっぱい」です。

今回、児童虐待早期発見歯科プロジェクトチームとの共同開催ということで、虐待・ネグレクトのお話から始まりました。



### 1：この18歳の子は？

少年院に入所している子どもには口腔の状態が非常に悪い子が多い。保護者の子どもに対する関心のなさが口の中の状態に現れているのではないかと？少年院に入所している子どもの約70%が虐待を受けてきたと言われている。子どものころに自分の両親を信じられなかった子どもがおとなに

なったときに、社会を信じられるおとなになるのだろうか？



### 2：“家”の語源とは？

家でいつも一人で食事をしていた子どもが大きくなって親になった時、自分の子どもに対して自分がされたのと同じように接するのではないかと？少年院に入る子どもの根底には寂しさがあるのではないかと？一人で食事をするのが寂しいから外に出て、いつか悪い仲間と付き合うようになり、それが非行の始まりになるのかもしれない。家ということばの語源は「へっつい（竈）」から来ている。同じ釜の飯を食べることで運命共同体を作ることからきているのではないかと？もしかしたら、虐待・ネグレクトを解決する糸口は週に一回でも家族と一緒に食事をするということにあるかもしれない。

### 3：子どもの治療態度と間食の与え方

アンケート調査の結果、子どもに規則正しく間食を与えている親は、「自分の子どもは歯科治療をしても泣かない」と回答する割合が多く、間食の与え方の不規則な親は「自分の子どもは歯科治療で泣く」と回答する割合が多かった。だから食べをしないなどの食生活指導は子どもの心の発達にも役立つ。食育というのは栄養学だけでなく食事学という要素が重要になる。

### 4：若い間に気をつけておけば良かったトップ4

(プレジデント：55歳から75歳の人1000人に聞きました)

第4位 腹8分目

第3位 よく歩く

第2位 スポーツで鍛える

第1位 歯の定期検診

健康意識の向上と口腔の健康が結びついた結果だとおもう。

### 5：この記者の歯をプロファイリングする。

「(歯科医院の) 過当競争 年1400診療所廃業」という新聞記事を書いた記者をプロファイリングすると、この記者は「むし歯の治療は削って詰めたら終わり」とおもっている。

### 6：本当に飲まなきゃいけないの！

スポーツドリンクと経口補水液は別のもの。スポーツドリンクは糖分が多すぎ、ナトリウム、カリウムが少ない。脱水になるとスポーツドリンクは水より効かない。ブドウ糖果糖液糖は砂糖に比べて多少むし歯になりにくいのが、肥満の原因になっているのかもしれない。

### 7：究極の選択、あなたはどちらを選ぶ？

典型的な和食を食べながらピチピチうんちをしている人と、ファーストフードを食べながらバナ

ナうんちをしている人はどちらが健康なんでしょうか？私にはわからない。今までの食育は和食を食べれば健康なうんちが出るという前提で話していたが、そうでない人もたくさんいる。食べ物を選ぶというのは口に入る前の食育だが、よく噛んで食べるという、口に入れてからの食育も大切である。

なぜ人間の胃はpH1という強い酸を出すのか？胃酸がなければ胃に入った食物は腐ってしまう。だから殺菌のために強い酸を出す。コレラ菌はpH5、ミュータンス菌や乳酸菌はpH4くらいで死ぬ。よく噛んで食べると食べ物の表面積が増えてそれだけ胃酸にさらされやすくなり、食中毒を防げる。

### 8：動物園のサルと野生のサル

動物園のサルは柔らかいものを食べるので歯肉炎になる。ナイフでケーキを切るとナイフに汚れがつくが、リンゴを切っても汚れない。歯も同じ。



### 9：サザエさんに見る昭和30年代の食生活

サザエさんでは食事にお茶は出てこない。昭和30年代くらいまでは食事にお茶を飲むと行儀が悪いと言われた。最近の子どもは唾液が少ない。これは飲み物で食べ物を流し込む「流し込み食べ」をするためではないか？

### 10：どちらの給食を食べたいですか？

あまり噛まなくても食べられるような、流し込み食べを助長するような給食がある。給食もよく噛んで食べられるようにする工夫が必要である。

今回、時間の都合で口呼吸、捕食と咀嚼（前歯でかじる食べ物を！）などのお話が聴けませんでしたので、また来年、岡崎先生にお越しいただいて続きを聴かせていただくことになりました。平成29年8月3日（木）場所は茨城県立県民文化センター小ホールを予定しております。

この後、休憩をはさんで平成28年度から変更のあった学校歯科検診の検診基準の説明をして終了となりました。



# 第67回 関東甲信越静学校保健大会 参加報告

学校歯科委員会 加藤 昌裕

平成28年8月25日(木)栃木県宇都宮市「栃木県総合文化センター」において、「豊かな心と健やかな体を育む教育の充実を目指して」というテーマのもとに、第67回関東甲信越静学校保健大会が開催されました。県歯学校歯科担当理事の千葉先生と加藤が参加しましたのでご報告致します。



午前10時20分より開会式が行われ、大会実行委員会会長 宇田 貞夫栃木県教育委員会教育長、公益財団法人日本学校保健会 弓倉 整専務理事、開催市

宇都宮市教育委員会 水越 久夫教育長、次回開催県 山梨県教育庁 赤岡 重人スポーツ健康課長より挨拶が有りました。

10時50分より「世界一諦めの悪い男のオリンピックへの挑戦」～人生を楽しく生きる方法～と言う演題で、日本体育大学 体育学部教授 博士(医学) 山本 博先生の特別講演が開催されました。山本先生は、1984年ロサンゼルスオリンピックアーチェリー部門で銅メダルを獲得し、以来20年ぶりにアテネオリンピックで銀メダルを獲得され、ご承知の方も多いと思います。

1962年生まれの53歳で、今回のリオオリンピックは残念ながらオリンピック出場枠を獲得出来なかったそうですが、4年後の東京オリンピック出場を目指し現在トレーニングを続行中との事でした。東京オリンピックでは、表彰台の一番高い所

で、「君が代」を歌って欲しいですね。

講演の中で、「金メダルでは無く、No.1(∞≡無形)を目指す。」と仰ってました。金メダル(形の有る物)では無く、「No.1」を目指さないと駄目。対戦相手に絶対負けれないと言う心(我こそが1番)が大事だそうです。そして、その結果の積み重ねとしてメダル(金)が授かる。最初からメダル(物)を目標に掲げた者は、メダルに到達出来ないとも。



13時40分より班別研究協議会が開催されました。県歯学校歯科担当理事の千葉先生と加藤は、第4班[学校歯科保健]生活習慣病の予防等を目標とした歯・口の健康づくりに参加致しました。

提案者には、茨城県銚田市立大竹小学校 養護教諭 長峰寛子先生「より健康に生きるために自ら気づき 考え 行動出来る児童の育成」、長野県豊丘村立豊丘中学校(前任校 下伊那郡松川町立松川中学校)養護教諭 塩澤宏子先生「自らが興味・関心を持てる歯科保健活動」～学校医、保護者との連携から～の二題の研究発表が有りました。

大竹小学校は、児童数84名、職員数12名の小規模校。平成25・26年度の2年間、日本学校歯科医

会の委嘱を受け「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進校」として歯科保健を中心とした健康教育に取り組んだ。成果として、平成26年度茨城県「健康推進学校」最優秀賞、平成27年度文部科学大臣賞（学校保健の部）及び「全国健康づくり推進学校表彰」優良校を受賞しましたが、その後の取り組みを紹介しています。

以前から歯・口の健康づくりに関して、むし歯の予防を中心として取り組んで来たが、処置率や家庭生活での実践に課題が見られ、生涯を通じて健康づくりを実践して行く為に、児童が自らの健康問題について主体的に考え、実践して行く力を育成する事をねらいとし、家庭や地域の関係機関との連携により実践に取り組んだ。

その内容は、

#### (1) 学級活動や保健学習における指導

「歯に関する学習」「食に関する学習」等に学校歯科医、銚田市保健センターの保健師・歯科衛生士・栄養士、銚田市内小・中学校の栄養教諭等を講師に迎え、学級活動や保健学習の充実に努め、学校保健年間計画に基づいた学級担任と養護教諭とT・Tによる保健指導も行っている。

#### (2) 日常的な指導

##### ①歯みがきコンテスト及び染め出しによる歯みがきの指導

歯みがきの意欲を高めるとともに、歯みがきの技能を向上させることをねらいとして、歯科検診後、学校歯科医の協力を得て歯みがきコンテストを実施し、「歯みがき名人」を認定し表彰。

##### ②むし歯予防集会及びよい歯の表彰

毎年6月、児童保健委員会によるむし歯予防集会を実施。児童の興味・関心が高まる様にクイズや劇の発表を通して、健康な生活習慣の大切さを呼びかけている。

また、歯科検診でむし歯の無かった児童

や治療が完了している児童に対して表彰を行い、歯と口の健康に関心を持たせる機会としている。

##### ③オリジナルソングを活用した歯みがき指導

平成26年度に、「はっくんの歯みがきソング」というオリジナルソングを作成。歌詞と曲の一部を保健委員会の児童が作り、音楽主任の教師が曲を少し手直しして作られたもので、その歌声を録音したCDを、給食後の歯みがきの時間に流している。また、週に1回程度、給食後の歯みがきの時間に養護教諭が1年生の教室へ出向き、オリジナルソングの流れる中、歯のみがき方や歯みがきの姿勢について指導するとともに、歯ブラシチェックも実施している。

##### ④けんこうタイム

毎月第1水曜日の朝の時間を「けんこうタイム」とし、保健委員会の児童が各学級へ出向き、「歯はきちんと磨いているか」「爪は切っているか」「歯ブラシの毛先は広がっていないか」等をチェックするとともに、その月の保健目標に合わせたミニ保健指導を保健委員会の児童が行っている。6月は「歯をたいせつにしよう」11月は「歯をけんこうにしよう」が保健目標で、歯の大切さやむし歯が出来る理由、歯ぐきの病気などについて啓発に努めている。



### ⑤歯・口の健康に関する環境整備

児童の知的好奇心を揺さぶり興味・関心を高めるため、健康に関する掲示コーナーを設置し、児童が見たり触ったりしながら健康について考える事が出来る環境を整えた。

## (3) 家庭・地域社会（関係機関）との連携

### ①家庭との連携

#### ア) 親子歯みがき教室

保護者の意識を高め、歯みがきの正しい知識と技能の確認をねらいとし、家庭教育学級と連携し、銚田市保健センターの歯科衛生士・保健師を講師に迎え、1年生において親子で染め出しを行っている。

#### イ) 歯みがき大作戦（歯みがきカレンダー）

1日3回歯をみがく習慣を身に付けるため、1～3年生の児童に歯みがきカレンダーを使用し、毎朝教室でチェック。

長期休みの歯みがきカレンダーは家庭でチェックし、児童と保護者のコメントを記入して提出するよう働きかけている。

#### ウ) 「げんきっこカード」

規則正しい生活習慣の確立を目指し、「げんきっこ記録カード（生活習慣チェックカード）」を家庭に配付し、1週間、生活習慣のチェックを保護者に依頼し記録する。「起床・就寝時間」「朝食の摂取」「歯みがきの実施（1日3回）」「テレビやゲームの視聴時間」等の8項目を設定し、年5回実施。また、毎月15日前後を「ノーメディアデー」とし、「家族とたくさん話ができただか」「食事中はテレビを消したか」「テレビやゲームの視聴は1時間以内に抑えられたか」の3項目をチェック。「げんきっこ記録カード」と、「ノーメディアデー」のチェック

カードを併せて「げんきっこカード」としている。回収率は、ほぼ100%。

### エ) 歯に良いおやつづくり

銚田市保健センターの栄養士を講師に迎え、家庭教育学級と連携して、1・2年生及びその保護者を対象に「歯に良いおやつづくり」に取り組んだ。

### ②地域社会（関係機関）との連携

#### ア) 歯科医師との連携

学校歯科医師は、歯科検診以外に歯みがきコンテストの審査、児童に対する歯・口の指導、学校保健委員会での保護者への啓発等、年間を通じて連携。

#### イ) 銚田市保健センターとの連携

学級活動のゲストティーチャーとして、また、家庭教育学級の講師として、銚田市保健センターの栄養士や衛生士、保健師に協力を依頼した。

#### ウ) 近隣中学校の栄養教諭との連携

本校には、栄養教諭が配置されていないため、食に関する指導を銚田市内の小・中学校の栄養教諭に依頼している。栄養や食事のとり方等について、指導を受けている。

## 取り組みの成果

- (1) 児童の歯・口の健康づくりへの意識が高まり、自己管理能力の育成が図られている。
- (2) 家庭の歯・口の健康づくりへの意識が高まり、協力体制が強化された。
- (3) 学校医をはじめ、市内の関係者や関係機関との連携が深まり、学校の教育力の向上が図られた。

松川中学校は、生徒数約430名、特別支援学級4学級を含めた17学級の中規模校です。

地域では、小・中学校（養護教諭、栄養教諭、栄養士、校長）、保育園、町保健福祉課、町教育委員会、学校医、医療機関（下伊那赤十字病院）による松川町教育会議健康教育委員会が組織され地域と連携した健康づくりに取り組んでいる。取り組みの中心は糖尿病予防で、実際、町民の糖尿病予備軍が増加している事から、将来を担う子ども達へ幼い頃からの健康教育を実施する事でその予防をねらっている。

## 1. 本校歯科保健の概要

歯科健康診断の結果からは、未処置のむし歯のある生徒は比較的少ない。しかし、口腔の手入れが上手く出来ている生徒とそうでない生徒の差が大きい。乳歯・永久歯未処置歯のある生徒は、1年生の割合が高く、また、歯肉の状態も1年生の結果が思わしくない傾向だった。

本校の生徒の実態を見ると、給食後の歯みがきはほぼ習慣化されている。しかし、日常生活の中で歯垢が付着しているのが見えたり、口臭が気になったり手入れが不十分な生徒も見受けられる。

歯科健康診断の結果を家庭に通知しても、なかなか歯科医院を受診しない生徒が多い。この様な生徒の実態から、保健室運営においても重点的に歯科保健指導に取り組んだ。

## 2. 実践の概要

### (1) 歯科健康診断における指導

歯科健康診断の待ち時間を利用し、養護教諭が「C」「Co」「○」「×」「数字」などの用語を説明したり、生徒に対する保健指導を実施した。指導の際には、学校歯科医のアドバイスにより、Coや歯肉の様子の写真を使いわかりやすい指導を心がけた。また、検診の際には手鏡を用い、学校歯科医が生徒に直接具体的な指導

やアドバイスをした。

### (2) 染め出しによる集団歯科指導

毎年三学期の発育測定の日を活用し、生徒会保健委員によるブラッシング指導を実施。事前に養護教諭から指導を受けた委員が、クラスメイトの前歯前面上下12本を染め出し、生徒自身がカードに色を付けながら自分の歯みがきを振り返った後、ブラッシングを行う。綺麗に磨ける方法を自ら探ったり、保健委員からアドバイスを貰う。継続して行う事で自律的な健康づくりに向けた生徒会活動として定着しつつある。

### (3) 学校歯科医による集団歯科指導

平成27年度には、1年生を対象に学校歯科医や衛生士による歯科指導、ブラッシング指導を行った。十分な指導時間の確保が課題だが、中学生になって生活が大きく変わった1年生を対象にすることは、自律的な健康づくりを進める上で有効ではないか。

### (4) 保護者との連携

#### ①学校保健委員会

継続的に生徒の歯・口腔の健康実態について話題にしている。

ア) 平成25年度「歯科受診はなぜしなければならないか」

健診結果から受診率が低い事を話したところ、全員に配布しているはずの結果通知が届いていないと言う家庭からの声があった。生徒が歯科医院に行きたくないという理由や鞆に入れたまま渡すのを忘れていたのではないかと考え、保護者に確実に届く方法を話し合った結果、「まずは、保護者が子供に確認する。授業参観後の懇談会で保護者全員に結果通

知は配布していると連絡する。必要ならば再発行する（学校）」方向でまとまった。

イ) 平成26年度「Coとは何か?」「痛くなくても受診が必要か?」

健診結果通知に『歯医者さんを受診しましょう』の欄に印があったら、まず受診しましょうと指導しても「部活や塾で忙しいから受診できない」等の返事が返ってくる事が有った。そこで、学校歯科医に学校保健委員会で詳しく説明頂き、また、PTA会長がその後の様々な会合等で学校保健委員会で聞いた話を伝えた。

ウ) 平成27年度「歯肉炎の話」

平成27年度も引き続き学校歯科医から「中学生でも歯肉の腫れが見られる事や、そのままにすると歯が抜けてしまう事も有る。」を分かりやすく説明頂いた。参加した学校職員、保護者は歯肉炎を予防しようと言う気持ちが高まった。

## ②個別歯みがき指導

飯田下伊那地域には、出生時から大人まで記入できる健康手帳がある。学校では、歯科検診の結果と共に、受診の必要があるか、受診が済んでいるかが分かる様に手帳に記載し、12月の三者面談時に、担任から直接手渡し、受診していない場合は、個別ブラッシング指導へ招待する旨を記載した保健日より渡り受診を勧めた。生徒は、個別ブラッシング指導を受けたくないため、「早く歯医者さんに連れて行って」と保護者に受診予約をお願いしたり、受診勧告通知の再発行を依頼するなど、一定程度受診率の向上に繋がっている。

## (4) 生徒会保健委員会

全校生徒が歯に関心を持てるよう生徒会の活動として標語を募集し、その作品を歯科医師会のコンクールに応募している。昨年度は、『しろい歯は年をとっても宝物』が最優秀賞を受賞した。文化祭には、保健委員会展示として全校生徒の標語を掲示し、生徒が選んだ優秀作品はその後、校内に掲示した。

平成28年8月25日（木）に宇都宮東武ホテルグランデにおいて第67回関東甲信越静学校保健大会歯科職域部会が開催され、県歯学校歯科担当理事の千葉先生と加藤が参加致しましたのでご報告致します。

16時10分 栃木県歯科医師会副会長 中津 道昭先生の開会宣言の後、栃木県歯科医師会長 宮下 均先生、栃木県教育委員会 宇田 貞夫教育長、栃木県保健福祉部 近藤 真寿部長、日本学校歯科医会会長 丸山 進一郎先生より挨拶がありました。

16時30分より日本学校歯科医会 顧問、昭和大学名誉教授 向井 美恵先生の講演「学校歯科保健が担うこれからの食育」が開催されました。

学校保健の現状と生きる力を育み生涯にわたる生活の質（QOL）を高めるためのヘルスプロモーションを教育の場で担う「食」教育の1つは、歯科領域からの「食べ方」教育である。そして、今後特に望まれる教育の場における「食育」の観点は、五感を使って味わって食べる「食べ方」



についての歯科保健指導である。この様な認識に立って、食物（給食）を単に栄養摂取を目的とした「食べる」だけでなく「味わって食べる」食べ方を指導する事、食べ方によっては命の危険（誤嚥窒息）がある事を気付かせることである。さらに、本来の人への効用である「味わい、寛ぎ」などを感じることで、心の健康をも意識した命を繋ぐ健康教育の取り組みを歯科保健領域から発信する事が重要である。

食育を通じた健康状態の改善等の推進では、咀嚼回数と肥満、五感食べと偏食、食べ方とストレスなど「口から食べる食べ方」が心身の健康に及ぼす影響を保健教育に導入が必要である。歯科保健側から「健康の改善のために食べ方習慣からの食育推進」に向けた学校関係者との積極的な連携が望まれている。また、学校給食における誤嚥・窒息の事故が、詰め込み食べや食品の物性に合わない食べ方や歯の交換期の歯列咬合状態などによって引き起こされる。学校保健における食育に歯科の果たす役割は多岐にわたっている。

### ○五感を意識した食べ方

美味しく安全に食べるためには五感を意識した食べ方を学ぶ必要がある。

五感の感覚性要素の適度なバランスが食べる意欲を育み、心豊かに心の栄養をも満たしてくれる。

#### 1) 視覚

調理された食品が綺麗に盛り付けられた食卓は、美しさと楽しさが目から飛び込んでくる。季節に合わせた彩り、食材の持つ色や形を引き出す調理と盛り付け。視覚情報は食前から唾液などの消化液の分泌を促し、食べるための準備を始める。食卓は華やかで、集う家族や友人の会話を弾ませる。視覚は味覚へのプロローグ、五感で食べる第一章。

#### 2) 味覚

味覚によって、

①栄養になる物質を摂取し、有害な物質を拒否して生命を守られている。

②唾液、胃液、膵液の分泌のある程度の調節がなされる。

③飲食物を味わい享受する。

食物を十分に咀嚼すると食物の粉碎と共に唾液の分泌が促される。その唾液に粉碎された食物の味物質が溶融されると味物質が味蕾の味孔に達して味受容体が刺激され、大脳皮質で味の感覚が成立する。

つまり、味を十分に味わうための味覚を引き出す食育指導は、

- (1) 咬む運動によって十分に唾液の分泌を促す。
- (2) 十分咬む事によって食物を粉碎して、味物質の唾液への溶融を容易にする。
- (3) 唾液に溶融された味物質が味孔に達しやすくするために、粉碎中の食物が舌背に触れる機会を多くする目的で片側で数回ずつ咀嚼した食塊を左右に移動させて食べる。

#### 3) 触覚

口腔粘膜上のいずれの感覚受容器も口腔粘膜の前方部で密であり、後方になるにつれて疎になる傾向にあるが、口蓋垂前面で再び分布密度は大きく成っている。口蓋前方部にある口蓋ヒダは、舌で食物を圧する時に食物がすべるのを防ぎ、この部位の感覚は舌運動の指標となり、食物の性状（物性）を感知して咀嚼運動を調節している。

- (1) 物性認知が鋭敏な口腔の前方部に食物を取り込む。
- (2) 口蓋ヒダは舌で食物を十分圧するため、一口の量が多くなり過ぎないように注意する。
- (3) 窒息のリスクの高い餅やパン等については、嚥下する前に粉碎程度と唾液との混和程度をこの部位の触覚で認知するよう

な食べ方を指導する。

#### 4) 嗅覚

咀嚼により粉碎されて唾液と混和された食物の一部は、咀嚼中に咽頭へ流入し、喉頭蓋谷や梨状窩等に貯留する。奥舌や舌根部の食塊に加えて咽頭流入した食塊から発せられる香り物質が呼気によって鼻腔の嗅覚を刺激して香りが感じられる。古くから、“戻り香”と呼ばれて味覚と相俟って“風味”の大きな要素とされた。

(1) 唇を閉じて鼻呼吸下で十分咀嚼して戻り香を感じながら食べる。

(2) 飲み物についても嚥下後に呼気を鼻腔にゆっくり戻して香りを味わう。

#### 5) 聴覚

レタスなどの葉野菜を咀嚼すると聞かれるサクサクと聞こえる音やスナック菓子を噛む時に聞こえるバリバリのような骨伝導音は、咀嚼音とも呼ばれている。この咀嚼音は、通常は咀嚼している本人にしか聞こえない音で、聴覚が快く刺激され美味しさを倍加する。

### まとめ

「食」は命を頂く事ですから、誰もが生涯にわたって口の健康を守り五感で味わえる食べ方で、安全で快適な食生活を送る基礎を育むのが学校歯科保健の大きな責務で有り、それを発信し続ける事が大切となろう。

18時00分講演終了後、次期開催県 山梨歯科医師会会長 井出 公一先生の挨拶があり、その後、栃木県歯科医師会副会長兼専務理事 田村一夫先生の御発声により閉会となった。

班別研究協議会、歯科職域部会に参加して、これからの学校歯科は、共に連携する事がいかに大事かと言う事が良く分かりました。皆様にも参加して頂ければ、必ず何かヒントになる事が有ると思います。私の場合、担当校の養護教諭から歯み

がきタイムに使える歯みがきソングを探していると言われた事がありました。時間は、3分限定と言う事で、色々探しましたが、結局見つからなかった。今回の大竹小学校のオリジナルソングの事をもっと早くに知っていたらと思いました。

(次回の学校保健会に提案しようと思っています。) 次回大会には沢山の皆様の御参加を頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。





## 平成28年度茨城県・高萩市総合防災訓練

防災危機管理運営小委員会 関 実

茨城県・高萩市総合防災訓練が8月27日（土）、高浜スポーツ広場、高萩小、秋山小を会場に住民を含む自衛隊や警察、消防、医師会など150の機関、約5000人が参加して開催されました。

数日間の大雨により、水戸地方気象台と茨城県は高萩市に土砂災害警戒情報を発表。これを受け、高萩市長は避難勧告等を発令。市民が避難を開始し、避難が完了する前に茨城県沖を震源とするマグニチュード7.8の地震が発生した。高萩市では震度6強を観測し、気象庁から大津波警報が発表された。市内各所で土砂災害や家屋・ビルの倒壊、地震動による車両の多重衝突・列車の脱線等により、多数の死傷者が発生。また、道路・鉄道などの交通網や、電気、水道、ガスなどのライフラインに壊滅的な被害を受け、市内各所において多数の避難者が発生している、という災害想定で訓練が行われました。

土砂災害救出訓練では、日立市消防本部救助隊や自衛隊の隊員が土砂に埋まった被害者を手際よく救出。倒壊家屋救出訓練では、北茨城市消防本部救助隊と県警本部機動隊の隊員がチェーンソーを使って進入路を確保し、倒壊家屋に取り残された被害者を救出するなど日ごろの訓練の成果を披露しました。

歯科医師会は高萩市会員らが参加し、高浜スポーツ広場ではパネルを展示し、口腔ケアの大切さを啓発しました。また、高萩小、秋山小の市内避



難所では、ポータブルユニットの設置、実演を行いました。

四師会で編成されたJMAT茨城チームへの帯同では、高浜スポーツ広場に設置された医療救護所で倒壊家屋や多重衝突事故に伴う負傷者に対する医療救護訓練を、もう1チームは避難所2か所を巡回し、それぞれの避難所での状況確認、本部への

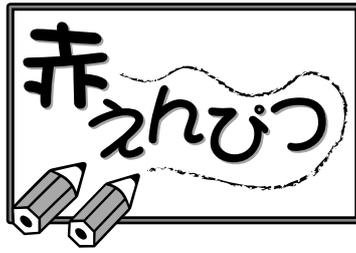
連絡を行いました。

また、今年度は医療関係団体により、避難所において地域住民に対しての災害時医療に関する講話が盛り込まれ、DMATと医師会が「トリアージについて」、日本赤十字が「こころのケア」、看護協会が「エコノミー症候群」、薬剤師会が「災害時におけるお薬手帳の活用と衛生管理」について講話を行いました。歯科医師会も「災害時の口腔ケア」をテーマに、過去の大規模災害時におけるの関連死では肺炎で亡くなられた方が多く、特に誤嚥性肺炎と口腔ケアとは大いに関係があることを示しました。日ごろからかかりつけ歯科医をもち、噛めるお口にしておくことが大切である。非常用に備える物品の中に、是非、歯ブラシなど口腔ケア用品を入れて欲しいと話しました。

訓練を視察した橋本昌知事は「地域ぐるみの防災体制づくりが極めて重要。今回の訓練の成果を生かし、より一層強固な防災体制を構築してほしい」と講評されましたが、まさにそのことを実感した一日でした。

訓練に参加された先生方、お疲れ様でした。





茨城県において、いやこれは他の都道府県でも存在する事だが、地域格差が公然と語られ始めた。茨城県においては「南北格差」が存在する。人口流出が止まらない県北地区と、つくばエクスプレス開業を機に発展を続けるつくば市・守谷市を含む県南地区は、様々な面で対極といえよう。私が住む牛久市も県南地区に含まれるが、実際にこの恩恵を受けているのか。今や牛久市を牽引する北部のひたち野うしく駅周辺は別として、南部の牛久駅周辺においては、昨年5月にヤマダ電機が閉店した。先月にはTSUTAYA、ランドローム（食品スーパー）の閉店、さらに来年1月には駅ビルに入居しているイズミヤ（総合スーパー）の全面撤退が決まった。（幸い、ランドローム後には同業他社の開店が決まった。）また、個人的には隣接するつくば市の西武筑波店が来年2月閉店とのニュースも衝撃であった。周辺には少ないとはいえ空き家も存在する。これって、牛久市における逆南北格差か。少子高齢化の流れに抗うことはできないが、まだまだ対岸の火事かと思っていた。

(hiro)

加圧トレーニングを始めて約5年になります。

最初は屋久島の縄文杉を見に行く為の筋力アップに始めたのですが、今はダイエット目的になりつつあります。腕と脚に圧をかけて地味な動きをしますが、毎回かなり必死です。

行く度に尋常でない汗を大量にかき、トレーニング中は正直つらいです。しかしトレーニング中はいろいろな嫌な事もすっかり忘れられて集中で

きます。最初出来ない事でもだんだん出来るようになってくると、まだまだイケる気持ちになり、かなりポジティブにもなれます

家から遠い事もあり週1回だけですが、これ以上増えたらちょっと苦痛になるかもしれないので今ぐらいでちょうどいいと思っています。頑張っている割に体重にはあまり反映されませんが。

加圧トレーニングでゴルフの飛距離も伸びると聞いたので、こちらも期待していますが体重以上にこちらも反映はされていません。

子供の時は出来た事が大人になると出来なくなっている事があり、時々悲しくなる事もありますが、まだまだイケる気持ちでポジティブに頑張っていきたいと思います。

(maru)

今年も猛暑でしたが、やっと寝苦しい夜から解放されホットしている。以前は夏が好きな方であったが、歳を重ねるごとにこの季節を乗り切るのが、しんどくなってきた。自分の体力が落ちてきている事も認識しているが、それ以上に年々暑くなってきているように思えてならない。まだまだ台風あり、地震ありで厳しい自然現象に注意をしなければならぬ。

先日、診療中に小学校の同級生から突然電話があり、同窓会を行うのでその前に顔合わせで飲み会を行うという連絡であった。地元にいる数名が発起人になり、還暦にあわせて行うという。還暦、還暦、もうそんな歳。気持ちはすっかりおじいちゃん。確かにここ数年思い当たる事多々あり。病

院へ行ったり整体へ行ったりする頻度が多い、そこではおじいちゃん、おばあちゃんばかりだ。さらにその人たちと話が合う。それはさておき、その飲み会には30年いや40年ぶりなど、なつかしい面々であった。年相応の人もいれば、10歳以上年上に見える人、あまり変わらず昔の面影そのままという人あり、タイムトンネルに迷い込んだように昔の景色や話がよみがえり、不思議な時間であ

った。60年で十干十二支が一巡して還ることから、「赤ちゃんに還る」から「赤ちゃん」→「赤いちゃんちゃんこ」。赤いものは、昔から縁起が良く魔除けや厄払いとして親しまれてきたようだ。男の厄年という事もあり厄払いの意味もあるらしい。そろそろ赤いパンツをはいて厄払いでもしようかな。  
(生る)

## 原稿募集

身近な出来事から臨床まで皆さまのご意見・感想を載せてみませんか。

「茨歯会報」は会員皆さまの会誌です。臨床におけるヒントや趣味、旅の思い出など、また地区歯科医師会や同好会・同窓会の様々な活動（研修会、厚生事業）など何でも結構です。会報をフルにご活用下さい。

Eメールの投稿で結構です。形式はどんな形式でもかまいませんが、出来ればテキスト、ワード、一太郎、にてお送り下さい。

詳しくは、茨歯会事務局まで。

E-mail [id-05-koho@ibasikai.or.jp](mailto:id-05-koho@ibasikai.or.jp)

広報委員会

有限会社 **アイ・デー・エス** は、  
**各種保険の代理店・集金業務**  
を行っております。

**損害保険取り扱い**



医師賠償責任保険  
個人情報漏洩保険  
所得補償保険  
長期障害所得補償保険  
家族傷害保険  
デンタルファミリー傷害保険  
ゴルフアー保険  
自動車保険  
火災保険

**生命保険取り扱い**



朝日生命保険  
日本生命保険  
三井生命保険  
明治生命保険  
住友生命保険  
第一生命保険  
グループ共済保険  
小規模企業共済  
損保ジャパン日本興亜ひまわり保険  
アメリカンファミリー保険  
東京海上日動あんしん生命保険  
三井住友海上あいおい生命保険

新規加入、増額変更、何なりとご用命ください。

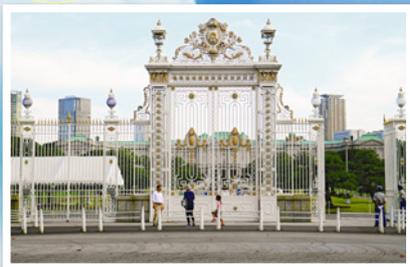
**有限会社 アイ・デー・エス**

代表取締役 森永 和男

水戸市見和 2 丁目 292 番地の 1 茨城県歯科医師会館内 Tel:029-254-2826

# みんなの写真館

Photo  
Gallery



(社)東西茨城歯科医師会 今湊 良証

## みんなの写真館写真募集!

このページには皆さんからの写真を掲載できます。表紙写真に関連した写真、御自宅の古いアルバムに埋もれた写真などを御送り下さい。

1種会員 1,146名  
2種会員 42名  
終身会員 132名  
準会員 1名  
合計 1,321名

## 会員数

平成28年8月31日現在

支部	会員数(前月比)
日立	123
珂北	138
水戸	155 -1
東西茨城	74
鹿行	105
土浦石岡	173
つくば	120
県南	174
県西	152
西南	106 -1
準会員	1
計	1,321 -2



**Ibaraki Dental Association**

公益社団法人 茨城県歯科医師会

## 茨 歯 会 報

発行日 平成 28 年 9 月  
発 行 茨城県歯科医師会 水戸市見和 2 丁目 292 番地  
電 話 029(252)2561~2 FAX 029(253)1075  
ホームページ <http://www.ibasikai.or.jp/>  
E-mailアドレス id-05-koho@ibasikai.or.jp

発行人 征矢 亘  
編集人 菱沼 一弥



この会報には、環境に配慮して植物油インキを使用しております。