



茨 歯 会 報

No.641

茨城県歯科医師会
Ibaraki Dental Association

January
2023
令和5年

1



Contents

年頭のごあいさつ	1
榊 正幸	
森永 和男	
堀 憲郎	
横田 一郎	
会務	8
理事会報告	9
会務日誌	10
地域保険委員会だより	13
医療管理委員会だより	15
学校歯科委員会だより	17
広報委員会だより	27
専門学校だより	29
地区歯科医師会だより	30
寺澤 秀朗	
スポーツ歯科委員会だより	32
投稿	37
有波 三千晴	
リレー通信	39
大木 理恵子	
レディースコーナー	41
桑原 敦子	
卯年登場	43
会員の異動	64
おめでとうございます	65
国保組合 NEWS	67
赤えんぴつ	68
編集後記	70

表紙写真について

土浦市霞ヶ浦水郷公園の朝の風景です。
(社)土浦石岡歯科医師会 野木 隆久



新年のごあいさつ

茨城県歯科医師会

会長 榊 正 幸

新年明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、お健やかに新年を迎えられたことと、お慶び申し上げます。日頃より茨城県歯科医師会の事業運営に対しましてご指導を賜りまして、心より御礼申し上げます。

さて、人生100年時代を迎えるときの医療をどのようにするのか。また、幸福な県民生活を送るために必要な医療・介護を安心して受けられるようにするには、どうしたらよいのか。持続可能な社会保障制度の確立に向けて、どのようにすればよいのか問題山積です。それには、わかりきったことですが、健康で長生きすることです。即ち予防の推進です。しかし、それ自体は良いのですが、高齢になれば医療費を大幅に削減する根拠はありません。それでは医療費の削減やムダをなくすためにはどうすればよいのでしょうか。医療費を払うなら、質の良い効果の高い医療を受けたいと誰もが思います。県民の負担を少なくし、医療費、介護費等を少なくするには、予防が重要です。歯・口の健康度が高いほど健康長寿であり、医療費が軽減していることも事実です。専門的口腔ケアを受ければ、健康度が増して介護認定のランクが下がる傾向も指摘されています。病診連携・医科歯科連携・がん連携等による周術期口腔機能管理も進展しつつ、専門的口腔ケアの重要性が認識されつつあります。「健康寿命の延伸」という国家的課題について、骨太の方針には「全身との関連性を含む口腔の健康の重要性に係る国民への適切な情報提供、生涯を通じた切れ目のない歯科健診、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防に

も歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む等々。」と明記されさらに所謂「骨太方針2022」では、「国民皆歯科健診」の具体的検討の推進が盛り込まれました。これらは、国の政策の基本的な方向性を示すもので、「国民皆歯科健診」具体化には、制度化や法制化も必要なことから、未だ5年程度かかる見通しと思われまます。歯科疾患は早期発見と治療が重要ですが、国内では歯科健診の受診率が低く、義務化しているのは1歳半と3歳の乳幼児、就学時や小中高生の学校健診、歯に有害なガスを業務で扱う人などに限られます。全国の約7割の自治体では、40歳から10年に1度、健康増進法に基づく歯周病対策の検診なども実施していますが、受診率は1割にも満たないといわれています。今後の法制化に期待し、岸田政権には更なる経済再生・教育・医療福祉の充実・外交・エネルギー政策・地方創生等に取り組み、魅力的で活力あふれる国家の再生を期待したいものです。私達歯科界もコロナ禍、ウクライナ・ロシア戦争、物価高騰（水道光熱費高騰）、円安、医療機関の増加（とりわけ未入会医療機関）・患者負担増・景気の後退による来院患者数・収入の減少に加え、歯科保険制度の複雑化により歯科医院は益々逼迫しています。今年こそは、何とか良い方向に向かうことを願っています。地域の歯科医療は自分一人で作り上げるものではなく、地域の歯科医師会を母体とした歯科医師全体で地域住民の口腔の健康を作り出す必要があります。そのために我々歯科医師も互いを助け合う必要があります。ましてや地域医療の中で一般開業医にできること

には限りがあります。今こそ歯科医師会としての横の連携を地域医療に積極的に利用すべき時と思います。また会員・家族・スタッフ・患者さんとの連携を大切にし、茨城県歯科医師会会員であることに誇りを持って、歯科医師会活動に積極的に協力するとともに地域医療に貢献し、会員の先生方がお互い自由に意見・質問ができる貴重な場と

しての役割を果たせればと思っております。今年も諸先輩の先生方の温かいご指導・ご意見を頂き、今後も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。会員の皆様とご家族の皆様の益々のご健勝とご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。





新年のごあいさつ

茨城県歯科医師連盟

会長 森 永和 男

新年明けましておめでとうございます。

先生方におかれましてはすばらしい新年をお迎
えの事と心よりお慶び申し上げます。

また日頃より茨城県歯科医師連盟に対し、ご協
力頂き誠にありがとうございます。茨城県歯科医
師連盟を代表して心より感謝申し上げます。

昨年7月の参議院選挙におきましては、久しぶ
りに歯科医師会の組織代表として擁立しました山
田宏候補が上位当選を果すことが出来たのはひと
えに先生方からの厚いご支援のお陰と感謝申し上
げます。

さらに茨城県での県議会議員選挙においても茨
城県歯科医師連盟の顧問でもある高橋直子候補が
無事2期目の当選を果すことができ、本当にあり
がたく思っております。

さて、新年に当たって茨城県歯科医師会の先生
方をお願いしたいのは、なぜ茨城県歯科医師連盟
が存在し、必要なのかをもう一度考えていただき
たいという事です。

まず、第一に申し上げたいのは歯科医療が国策
医療である事です。

国策医療よってのメリットは私たちの仕事があ
る程度国によって保護されている事ですが、こ
の事がまた足かせになっている事も事実でありま
す。

現在、ロシアのウクライナ侵攻によって経済状
況が乱れ経済不況が起り、日本では円安による
物価の異常な高騰に見舞われております。

ただそのような状況にあっても国策のため私た
ちが勝手に診療報酬に転嫁する事は出来ません、

現在、歯科医療における材料の高騰は日本歯科医
師連盟の試算では10%~15%、物によっては20%
以上にもなっております。

これらを国に理解して頂き、国との交渉によっ
て打開していかなければなりません。

この困難な事を誰がやるのか、それを追求して
いくのがまさに歯科医師連盟の仕事なのです。

従って歯科医師連盟の活動無くして歯科保険医
の安定維持、ひいては国民の健康は維持出来無い
と言っても過言ではありません。

常日頃、茨城県歯科医師連盟は県議会議員の先
生方、国会議員の先生方と連携をとり、歯科医療
の向上に努めております。

私が会長を引き受けてから3年半の活動は飛躍
的に活発になり、県議会との風通しは良くなり県
行政へのアピール、成果も格段に良くなっており
ます。

また国策対策におきましても茨城県選出の国光
綾乃衆議院議員、上月良祐参議院議員のお力を得
て茨城県歯科医師連盟の意見が全国に波及してい
ることは、金パラの問題、国庫補助の問題をみて
も会員の先生方にご理解を頂けるのではないかと
思っております。

しかし、今回の参議院選挙には必ずしもつな
がっていない現況もあります。

私たちの組織代表である山田宏議員への茨城県
の得票率は全国的に見ても低い結果になってしま
いました。

残念に思いますが、これはひとえに私の力不足
と痛感しております。

その原因の一つは連盟の活動が真に会員の先生方に伝わっていないためと考え、コロナ禍の状況にも左右されますが、各地区での対面方式での会合を継続的に開き、今後の歯科界の展望を、胸襟を開いて話し合っていきたいと考えております。

最後に今年の茨城県歯科医師連盟の基本方針を掲げて会員の先生方にご理解して頂きたいと思えます。

1. 先ほども申し上げました通り、歯科医療は国策医療である事を理解して頂き、周知徹底を図るため、各地区を回り直接対話を図る
2. 自民党いばらき議員会派と締結した歯科議員連盟との更なる連携強化を深める

3. 理解をいただいている国会議員の先生方としっかりと話し合い、更なる理解を深める

4. 茨城県歯科医師会と問題を共有し、会員の生活の安定維持、向上につなげる

以上の事を念頭に置き、執行部一同更なる飛躍を目指して頑張りたいと思います。

しかし、会員の先生方のご理解、ご協力無くしては達成する事は出来ません。

是非とも連盟活動にご参加頂き、歯科医師の生活の安定維持、地位の向上につなげていく事を切にお願いし、年頭のごあいさつと致します。





年頭所感

公益社団法人 日本歯科医師会

会長 堀 憲 郎

明けましておめでとうございます。日歯会長として7回目の年頭所感になります。

私が日歯会長に就任したのは平成28年3月で、日歯連盟で起きた事件により歯科界全体が内外の批判にさらされていた混乱期でした。日歯には直接関係ない事件でしたが、会長としての緊急且つ最大の任務は「歯科医師会組織への信頼の回復」であり、倫理関係三規程の策定、内部統制室の立ち上げなど内部統制、コンプライアンスを改めて徹底し、歯科界一丸となった取り組みで、比較的早期にこの任務は理解を得られたと振り返ります。

何よりも会長就任の約3年後に、平成天皇の御在位30年を祝う宮中茶会にお招きを受けたときに「課せられていた信頼回復の任務に一定の目処がついた」と安堵したことを思い出します。

その後は、会長就任前の役員時代から認識していた歯科界の課題を「日歯の28課題」と整理して掲げ、「歯科界全体の活性化をはかること」を主眼とし「オールデンタル」の合言葉のもとで取り組んできました。会員の皆様をはじめとする多くのご理解を得て取り組んだ結果、例えば「新規技術の積極的開発と保険収載による歯科界の活性化」「超高齢社会の疾病構造に対応できる口腔機能低下症等の新病名の確立」「成長戦略、骨太の方針等の国の政策の核心部分への歯科医療の重要性の明記」「厚労省の歯科口腔保健推進室の昇格」「半世紀続いて来た歯科に不公平な薬価算定ルールの見直し」「日歯製作映画『笑顔の向こうに』のモナコ国際映画祭のグランプリ獲得」

「2040年を見据えた歯科ビジョンの発表」など様々な成果が得られたと振り返ります。

中でも10年以上前の歯科界では「新機能・新技術」と区分される新しい画期的な技術の開発が皆無であり、改定時期以外に保険収載できる仕組みも全く活用されておらず、それを歯科界の構造的な課題と位置づけて、日本歯科医学会、産業界とスクラムを組んでチャレンジし続けました。まだまだ十分とは言えませんが「CAD/CAM冠」「ファイバーポスト」「チタン冠」「マグネット義歯」等の保険収載は、未来に向けた歯科界の更なる活性化を期待させる成果であり、産業界を含むオールデンタルでの意識、機運は高まっていると感じます。

歯科界の活性化については、歯科医療費の動向がひとつの指標になります。例えば平成14年から21年に掛けては「医療費全体の伸びが国の財政を圧迫する」と問題になる中、「歯科医療費だけは減り続ける」という極めて危険な状況が存在しました。

それが平成22年以降は（コロナ感染症の影響で令和2年度がマイナスになった以外）一度もマイナスになることはありませんでした。平成23年から令和元年まで、金属材料の価格変動の影響を除いても平均1.2%の伸びを継続しています。

コロナ禍の前は、このような歯科界の明るい兆し、可能性の継続と増幅がみられ、歯科医療と口腔健康管理の重要性への国民の理解と期待はかつてなく高まっていたと確信します。

そのような現状認識をもとに、人口減少という

大きな問題を抱える20年後の社会を見据えて令和2年秋にとりまとめたのが「2040年を見据えた歯科ビジョン」ですが、このビジョンは、申し上げてきた過去10年、20年の歯科界の取り組みと成果を総括し、未来に向けて国民の健康を守る立場での責任を明らかにしたものでもあります。

この歯科ビジョンが歯科界の明るい未来への航海の羅針盤となることを期待しつつ、今年こそ新型コロナウイルス感染症が終息し、コロナ前に歯科界に注いでいた陽光が戻ってくることを信じて年頭のご挨拶と致します。





新年のごあいさつ

茨城県歯科医師国民健康保険組合

理事長 横田 一郎

明けましておめでとうございます。

日頃から組合の事業運営にご協力いただき感謝申し上げます。

我々の生活や社会に大きな影響を与えた新型コロナウイルス感染症ですが、収束はしていないものの落ち着きをみせており、2類相当から5類への引き下げが検討されております。近年コロナ禍に翻弄されておりますが、組合員の皆様が健康に過ごせますよう日々協議しております。

昨年は補助金が大幅にカットされるなか、新規の補助金を獲得することができましたので、10年ぶりに保険料を据え置く事が出来ました。保健事業では、新たにPET検診を追加し、がんに対する早期発見に努めております。

さらに今年から子育て世帯への経済的負担の軽減を目的として、未就学児に対して保険料減免をいたします。第1種、第2種ともに1人当たり12,000円を保険料完納世帯に対して指定の口座へ振り込みいたします。現在、法整備を進めておりますので、整次第の実施となりますが、遅くとも3月までには実施する予定です。

しかしながら先に述べた補助金は、継続的にも

らえるものではないため、今後は更なる協議が必要となり、新規の補助金の獲得を計画し、積極的に実行していくことが必要となります。

出生率の低下に加え、団塊の世代が徐々に後期高齢者医療制度へ移行している状況ですので、組合の被保険者数は減じております。10年前と比べ200名ほど減少しており、継続して組合運営をするためには保険料を上げざるを得ません。

令和4年度は単年度収支の赤字が見込まれており、平等で納得のできる保険料の制定は急務となっております。今年いっぱい十分に議論し、令和6年度からの保険料改定を目指したいと考えております。

そして、今まで以上に保険者インセンティブを強化して、県民の健康を担う歯科医療関係者の健康管理と増進を図る事が大きな目的です。医療費の削減にも繋がります。

どうか、これからも組合員の皆様のご理解とご協力をお願いするとともに、皆様のご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



会務

関東地区歯科医師会役員連絡協議会の開催

令和4年度関東地区歯科医師会役員連絡協議会が茨城県歯科医師会を当番県としてWEB会議方式により開催されました。

10月20日、各県歯科医師会を開催場所として分科会が13時30分より開かれ第1分科会（会長部会）は「歯科医師会会員の高齢化・・・終身会員への対応」をテーマとして、第2分科会（医療管理部会）は「オンライン資格確認の原則義務化と歯科における今後の展望」をテーマとして意見交換、協議を行いました。



続いて15時30分から全体会議が開かれ、司会進行は本会の渡辺進専務理事、開会を本会の大字崇弘副会長、挨拶を本会の榊正幸会長、来賓挨拶を日本歯科医師会の遠藤秀樹副会長、出席者紹介の後、議長に本会榊正幸会長、副会長に栃木県歯科医師会の赤沼岩男会長が選出されました。

議事は8月25日WEB会議で開催された会長、専務理事、事務局長会議の報告、続いて第1分科会第2分科会の座長報告が行われ質疑応答の後、日歯への要望書の取り纏めについて11月24日に懇談会を開いて正式決定する事を提案し承認されました。

次に次期開催県を栃木県歯科医師会と決定し、閉会となりました。

11月24日、関東地区歯科医師会役員連絡協議会懇談会が東京都のセンチュリーコート丸の内にて16時から参加者40名で開催され「日本歯科医師会への要望書の提出について」を協議し、第1分科会及び第2分科会で纏めたテーマ毎の議論の結果を中心要望事項として正式決定されました。



理事会報告

第8回理事会

日 時 令和4年11月17日（木）午後4時

場 所 茨城県歯科医師会館 会議室

報告者 柴岡 永子

1. 開 会
2. 会長挨拶
3. 連盟報告
4. 報 告

- (1) 一般会務報告
- (2) 退会について

退会年月日	氏 名	事 由	地 区
R 4.10.31	長池 澄男	廃 止	つくば
R 4.11.15	山口 浩	廃 止	西 南

(会員数 1,346名)

- (3) 疾病共済金の支払いについて
- (4) 骨粗鬆症患者の医科歯科連携を考える会講演会への後援依頼について
- (5) フッ素うがいの歌について
- (6) 価格高騰支援地方交付金に係る再要望書の提出について
- (7) 各委員会報告について
医療管理委員会、広報委員会、地域保健委員会、社会保険委員会、専門学校、フッ化物洗口プロジェクト委員会
- (8) その他

5. 協議事項

- (1) 入会申込みの受理について
秀谷 千裕先生 珂北地区 明海大歯卒
2種 承認
- (2) 会員の会費免除について
承認

- (3) 令和4年度終身会員の推薦申請について
承認
 - (4) 令和5年会長予備選挙実施要領の策定について
1. (1) 発送は簡易書留、返送は普通郵便
(2) 承認
2. (1) 顔写真は縦6cm×横4cmとする
(2) 承認
 - (5) 歯科特殊健康診断認定歯科医師制度のアンケートについて
承認
 - (6) 市民公開講座への後援依頼について【水戸市歯科医師会】
承認
 - (7) 第11回MITO世界チョコレートフェスティバルへの後援及び協賛依頼について
承認
 - (8) 関東地区歯科医師会役員連絡協議会〔懇談会〕の開催と日歯への要望書について
承認
 - (9) 茨城県保健医療部への要望書の提出について
承認
 - (10) その他
忘年会開催の可否は感染状況により三役一任とする
- 【今後の行事予定について】
- 11月24日（木）16時から
関東地区歯科医師会役員連絡協議会
(センチュリーコート丸の内)
- 12月15日（木）
16時から 第9回理事会
18時30分から 役員忘年会（水戸京成ホテル）

会務日誌

- 11月17日 税務指導者協議会が高崎市「ホテルメトロポリタン高崎」にて開催された。第1部では管内各歯科医師会からの現況報告と、提出議題、日歯に対する意見・要望についての協議が行われ、その後日歯税務・青色申告委員会委員長の中村勝文先生と日歯嘱託税理士の伊東貞先生が講演された。
- 国税局担当官を交えての第2部では、国税局管内における税務の現況、税務諸問題と会員指導について協議が行われた。
- 出席者 中井理事ほか1名
- 11月17日 第8回広報委員会を開催。会報12月号の校正・編集及び校了までのスケジュール、フッ化物洗口別冊の進捗状況、会報に今後掲載される広告、干支寄稿者への依頼について各地区委員からの呼びかけについて協議を行った。
- 出席者 柴岡広報部長ほか
- 11月17日 第8回理事会を開催。入会申込書の受理、会員の会費免除、令和4年度終身会員の推薦申請、令和5年会長予備選挙実施要領の策定、歯科特殊健康診断認定歯科医師制度のアンケート、市民公開講座への後援依頼（水戸市歯科医師会）、第11回MITO世界チョコレートフェスティバルへの後援及び協賛依頼、関東地区歯科医師会役員連絡協議会〔懇談会〕の開催と日歯への要望書、茨城県保健医療部への要望書の提出について協議を行った。
- 出席者 17名
- 11月17日 県後発医薬品の使用促進にかかるワーキング・グループ会議が県薬剤師会館にて開催された。
- 出席者 北見常務
- 11月20日 口腔ケア講習会をハイブリッド形式で開催。「口腔健康管理の基礎」の演題で、歯科衛生士による実技指導を交えて、下河邊文則介護保険委員が講演を行った。
- 受講者 64名
- 11月22日 県学校保健会ほう賞選考委員会が県メディカルセンターにて開催され、令和4年度茨城県学校保健会ほう賞受賞者の選考について協議が行われた。
- 出席者 榊会長
- 11月22日 第2回いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会運営委員会をWEB会議として開催。IBSD資格更新の手続き、世界へ羽ばたくトップアスリート育成事業、令和5年度事業計画及び事業予算について協議を行った。
- 出席者 荻野いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会運営委員長ほか6名
- 11月24日 集団的個別指導がひたちなか市文化会館大ホールにて開催された。
- 対象医療機関数 109

- 11月24日 いばらき高齢者プラン21推進委員会が県庁舎にて開催され、第8期いばらき高齢者プラン21の進捗状況ほかについて協議が行われた。
出席者 小野寺常務
- 11月24日 関東地区役員連絡協議会懇談会を千代田区「センチュリーコート丸の内」にて当番県として開催した。
出席者 榊会長ほか7名
- 11月25日 関東地区事務局長会議を東京都歯科医師会にて当番県として開催し、事前配付項目に関する情報交換、歯科医師会職員互助会の次期監査委員について情報交換を行った。
出席者 村田事務局長ほか1名
- 11月25日 都道府県歯科医師会事務長事務連絡会が日本歯科医師会大会議室にて開催され、令和3年度歯科医師会職員互助会決算、令和3年度歯科医師会職員福祉年金決算、職員互助会次期役員の選出、全国歯科医師会職員福祉年金規程の一部改正、都道府県提出議題について協議が行われた。
出席者 村田事務局長
- 11月28日 全国歯科衛生士教育協議会関東甲信越地区会第3回役員会がWEB会議として開催され、委員会報告後、活動報告とスモールグループディスカッションが行われた。
出席者 大字校長
- 11月28日 第7回学術委員会をWEB会議として開催し、第31回茨城県歯科医学会の開催、第32回茨城県歯科医学会県民公開講座講師、第20回福田賞、次回学術シンポジウムの日程について協議を行った。
出席者 今湊学術部長ほか10名
- 11月30日 都道府県広報担当理事連絡協議会が日本歯科医師会大会議室にて開催され、日歯の広報活動について報告・協議が行われた後、質疑応答・意見交換、グループワークが行われた。
出席者 柴岡理事
- 12月 1日 第3回学校歯科委員会を開催。令和5年度茨城県学校歯科保健研修会、本年度の学校歯科基礎研修・更新研修について協議を行った。
出席者 鶴屋副会長ほか8名
- 12月 1日 第4回地域保健委員会を開催。生活習慣病・タバコ対策研修会について協議を行った。
出席者 北見地域保健部長ほか11名
- 12月 1日 生活習慣病・タバコ対策歯科研修会を二部構成にて開催。第1部では日立健康管理センター・センター長の中川徹先生が「歯科との連携による生活習慣病改善」の演題で講演された。第2部では、国立保健医療科学院上席主任研究官稲葉洋平先生が「タバコ製品の成分分析とヒトへの健康影響について～加熱式タバコとは？～」について講演された。
受講者 61名
- 12月 3日 日本スポーツ協会公認スポーツデンティスト協議会第1回通常総会が中央区「銀座ブロッサム中央会館」にて開催された。
出席者 荻野いばらきスポーツ・健康づくり歯学協議会運営委員長ほか6名

- 12月 7日 新規指定の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 2
- 12月 7日 地域医療連携推進懇談会運営委員会がWEB会議として開催され、懇談会では県立中央病院と連携機関の密接な連携と協力を促進する3題の講演が行われた。
出席者 今湊常務
- 12月 8日 茨城県警察歯科協議会・防災講演会をWEB形式で開催。関西大学社会安全学部特別任命教授で関西大学社会安全研究センター長の河田恵昭先生が「災害時の心得とその行動様式—茨城県でこれから起こる災害に対処する—」の演題で講演された。
受講者 38名
- 12月13日 第2回茨城県医療審議会（茨城県地域医療構想調整会議合同）がWEB会議として開催され、病床過剰地域における特例病床の設置について諮問が行われた。
出席者 榊会長
- 12月13日 第1回四師会災害等連携協定ワーキンググループ会議がWEB会議として開催され、第9回JMAT茨城研修会について協議が行われた。
出席者 村居常務ほか2名
- 12月14日 第8回社会保険正副委員長会議を開催。第8回委員会、審査、理事会、疑義、集团的個別指導、新規個別指導、「保険部だより」について協議を行った。
出席者 大野社会保険部長ほか3名
- 12月14日 第8回社会保険委員会を開催。疑義、「保険部だより」について協議を行った。
出席者 大野社会保険部長ほか22名
- 12月14日 県エイズ治療拠点病院等連絡会議がWEB会議として開催され、前回議事要旨の確認ほかについて協議が行われた。
出席者 村居常務

「第43回 全国歯科保健大会」報告

地域保健委員会 土屋 雄一

令和4年10月29日（土）、群馬県高崎市高崎芸術劇場において、「健康寿命の延伸を今、改めて考える～ようこそ リトリートの聖地 群馬へ～」のテーマのもと、第43回全国歯科保健大会が開催されました。新型コロナウイルス感染者の減少もあり、ライブでの開催となりました。本会からは、榊正幸会長、北見英理地域保健担当常務理事、地域保健委員会から大里一副委員長・小泉望委員・根本光委員と土屋が出席いたしました。



はじめに、オープニングアトラクションとして群馬交響楽団アンサンブルによる演奏が行われました。ライブの素晴らしい演奏にうっとりとして癒されました。

続いて、中野玲子大会実行委員会副会長（群馬県歯科医師会副会長）による開会宣言が行なわれました。

次に、村山利之大会実行委員会委員長（群馬県歯科医師会会長）より「群馬県歯科医師会では、“食べること、健康であること、美しくあること、全ては人々の幸せのために！”を県民の皆様



へのメッセージとして、日々県民の健康保持増進のため歯科医師会をあげて尽力している。コロナ禍においても、歯科口腔保健の推進は健康寿命延伸を図る上でも欠くことのできない政策であり、この大会を開催できることは、非常に意義深いことと考えている。さらに、本年6月に政府の“経済財政運営と改革の基本方針2022”（いわゆる骨太の方針）において“国民皆歯科健診”制度の具体的な検討が明記されたこともあり、歯と口の健康に対する重要性はますます高まってきていると実感を深めている。」との挨拶がありました。そして、加藤勝信厚生労働大臣（榎本健太郎厚生労働省医政局長が代理出席）、堀憲郎日本歯科医師会会長、山本一太群馬県知事、富岡賢治高崎市長と挨拶が行われました。

歯科保健事業功労者表彰では、厚生労働大臣表彰（多年にわたり歯科保健事業に携わり、地域における公衆衛生の向上のため著しい功績のあった個人および団体の表彰）個人57名と2団体、日本歯科医師会会長表彰（地域社会の歯科保健衛生の

普及向上、改善および意識高揚等、実践活動に著しい功績のあった者、きわめて困難な条件の下で献身精励、顕著な功績があった個人および団体の表彰)個人55名と1団体に対し、表彰が行われました。

引き続き、次期開催県である秋田県の伊藤香葉健康福祉部長が挨拶を行いました。

舞台転換時のアトラクションとして群馬県・高崎市関連のPRビデオが上映された後、特別公演として、「新型コロナウイルス感染症のゆくえ」～歯科医師にできること～と題して、東京歯科大学市川総合病院寺嶋毅呼吸器内科教授により以下のような内容の講演が行われました。



「COVID-19の重症化因子として慢性肺疾患、心疾患、腎疾患、糖尿病、高血圧などがあげられる。興味深いことに、歯周病との関連が報告されている疾患と共通している。COVID-19の重症化と歯周病の関連を示唆する報告がある。重症化の機序としてサイトカインを介した過剰な免疫反応が示唆されているが、歯周病による慢性炎症が免疫反応を助長している可能性がある。歯周病菌は上気道粘膜のバリアを破壊し、ウイルス受容体を露出することでウイルスが感染しやすい環境をもたらす。オーラルヘルスを良好に保つことはCOVID-19の感染予防、重症化予防に寄与することが期待される。」

最後に、「新型コロナウイルス感染症の対応でややもすれば霞んでしまいそうな環境下、心と身

体をリトリートして、今一度、口腔の健康を保つことの重要性を再認識することを発信しました。オーラルフレイルが全身のフレイルに大きな影響を及ぼすことがわかってきています。また政府の骨太の方針においては、いわゆる国民皆歯科健診の具体的な検討も明記されるに至りました。最近の臨床研究で“歯周炎は認知症の重症化リスクと関連している”ことが報告されるなど、ますます、口腔の健康管理が全身の健康と強く結びついていることが認識されつつあります。国民が長引くコロナに対する自粛生活や、感染防止対策でストレスフルな状態になっていると思われる時期だからこそ感染の入り口であり、全身の健康につながる口腔疾患の対策と予防に力を入れなければなりません。本大会を機に、私たちは、歯科保健に積極的に取り組み、“食べることで、健康であること、美しくあること、全ては人々の幸せのために!”を目標に健康寿命の延伸と心豊かで笑顔のあふれる社会に積極的に寄与する。」などとする大会宣言(日本歯科医師会山本秀樹常務理事)を採択し、次回開催県である秋田県歯科医師会藤原元幸会長に大会旗を引き継ぎ、高松透浩大会実行委員会副委員長(群馬県歯科医師会副会長)による閉会宣言にて第43回全国歯科保健大会は閉会となりました。



令和4年度 関東信越国税局管内税務指導者協議会

医療管理委員会 奥田 雅人

令和4年11月17日、群馬県高崎市のホテルメトロポリタン高崎で、関東信越国税局管内税務指導者協議会が開催されました。医療管理委員会担当部長の中井先生と私、奥田が参加してきましたので報告します。



この協議会は毎年各県の歯科医師会が持ち回りで開催しています。午後2時より、開催県である群馬県歯科医師会会長 村山様の挨拶により始まりました。

事前に提出しておいた各県の税務に関する現況報告と、それに対する質疑応答。内部協議の議題に対する回答報告。日本歯科医師会に税務に関す

る要望の提出と回答と、限られた時間の中順調に進行しました。

その後、国税局担当者から、インボイス制度と改正電子帳簿保存法に関する説明、各県から出されていた質問への回答がありました。

内部協議では、税務だけでなく各県医療管理委員会が担当する様々な業務に関する問題点、対応の方法など広い意味での意見交換を行いました。マイナンバーカードによる顔認証システムの状況、最近改正された就業規則の整備について、税務署の立入りに関する情報等です。

今回話し合われた主な具体的な内容は以下の通りです。

就業規則は、必ず最新のものを作成しておいて下さい。古いバージョンの物ではトラブルのもととなる可能性があります。日本歯科医師会のホームページからダウンロードできますので活用して下さい。補助金助成金等の手続きにも必要になります。

こここのところの相次ぐ値上げに対して、「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」が創設されました。医療機関に対しても徐々に交付が決まってきています。具体的な金額は市町村によって違いますが、茨城県内でも交付されるようです。（ちなみに東京都は無しとのこと）ここでは政治力が物を言うようです。

キャッシュレスへの対応 手数料は現在のところ約1.5%程度が多くなっています。利益率の悪い保険診療では厳しいが、今後の傾向を考えると対応を検討せざるを得ないでしょう。ここでの問題はポイント還元によって診療代の割引につながるのはどういうものか。日本歯科医師会としては必ずしも否定はしていません。今後厚労省等の判断待ちになるでしょう。


インボイス制度について 個人のほとんどの歯科開業医は無関係だと思われませんが、自身の医院の取引状況を確認する必要があります。一度詳しい内容を自身が把握しておくことが必要です。場合によっては廃金属の回収に関係するかもしれません。

電子帳簿保存等、国税局はこれからも納税に関してはペーパーレス、DXを進め、窓口に行かなく


てもすべて完結するようにしています。スタッフにもスマホ等を利用した申告について知らせて下さい。

協議終了後は、例年通り懇親会を開きました。昨年はコロナによる影響で中止になりましたが、今年は協議会の準備中は少し収まっていたため、久しぶりの開催となりました。ただ、ここに来ての第8波到来。群馬県でもステージ2ということで、やや静かな懇親会になりました。


来年度の税務指導者協議会は埼玉県大宮市での開催に決まりました。税務に関してはなかなか難しくなじみがないとは思いますが、税に関する疑問点、国税局への要望等を随時受けつけていますので、各地区の医療管理委員会委員に遠慮なくお伝えください。




株式会社 岩瀬歯科商会
iwase



株式会社 ウチャヤマ



▶



ハンリーシャインジャパンイースト株式会社

株式会社岩瀬歯科商会 と 株式会社ウチャヤマ は ハンリーシャインジャパンイースト株式会社 に社名変更いたしました

改めまして、私たちはハンリーシャインジャパンイーストです！

We try best! -for healthy and white teeth-

事業所案内

宇都宮支店	宇都宮市平出工業団地37-6	TEL:028-613-5858
水戸支店	水戸市白梅2-8-18	TEL:029-225-6543
松戸支店	松戸市幸谷1504-4	TEL:047-345-3131
千葉支店	千葉市中央区浜野町879-1	TEL:043-305-1182
上野支店	台東区台東2-23-7	TEL:03-3832-8241
古河支店	古河市下山町9-60	TEL:0280-30-1582
福島支店	福島市鎌田字卸町4-1	TEL:024-552-1161
世田谷支店	世田谷区玉川台2-11-17-101	TEL:03-5491-7595
練馬営業所	練馬区豊玉北4-14-11 1F	TEL:03-5912-1180
横浜支店	横浜市磯子区中原2-1-19 1F	TEL:045-770-4182
前橋支店	高崎市京目町176-2	TEL:027-350-8241
厚木支店	厚木市酒井2087-14	TEL:046-228-5550
大宮支店	さいたま市見沼区東大宮7-41-1	TEL:048-688-1740
盛岡上堂支店	盛岡市上堂1-6-5	TEL:019-648-2777
盛岡本宮支店	盛岡市本宮6-24-43 1F	TEL:019-635-7750
東大和支店	東大和市立野3-640-1	TEL:042-590-5770
つくば営業所	つくば市花室940-6	TEL:029-863-0720
仙台支店	仙台市若林区荒井5-7-6	TEL:022-794-7066

第72回 全国学校歯科医協議会 報告

学校歯科委員会 柴崎 崇

令和4年11月10日（木）岩手県盛岡市において「第72回学校歯科医協議会」が開催され、現地参加してきましたので報告させていただきます。

この会は11月10日～11日の両日にわたり開催された「令和4年度全国学校保健・安全研究大会」に併せて、同市において岩手県歯科医師会の主催にて開催されました。「～安全研究大会」の方はハイブリッド形式の開催でしたので、学校歯科委員会：青砥委員にWEBにて参加していただきました。そちらの報告も併せてご覧ください。一方「～歯科医協議会」は現地参加形式でありましたので柴崎が参加してまいりました。



【趣旨】 全国から学校歯科医が相集い、学校歯科保健の活動内容を理解し、学校歯科医を育成することを目的とし、学校歯科保健の最新の知見及び、その実践の普及に寄与する資質・能力の向上を図るために開催する。

【主催】 一般社団法人：岩手県歯科医師会

【共催】 公益社団法人：日本学校歯科医会

【後援】 岩手県教育委員会、岩手県学校保健会、盛岡市教育委員会

【期日】 令和4年11月10日（木）15：30～18：00

【会場】 ホテルメトロポリタン盛岡本館4F
 （岩手の間）

【開会式】 以下敬称略

（開会の辞）岩手県歯科医師会副会長：前川 秀憲（閉会の辞も）

（挨拶）岩手県歯科医師会会長：佐藤 保

日本学校歯科医会会長：川本 強

（来賓挨拶）文部科学大臣：永岡 桂子（代理）

岩手県知事：達増 拓也

岩手県教育委員会教育長：佐藤 博

日本学校保健会会長：中川 俊男
 （代理）

盛岡市長：谷藤 裕明

【文部科学大臣表彰受賞者紹介】

全国から46名の先生が表彰されました。

茨城県からは、水戸市立吉沢小学校学校歯科医の岡野房子先生が受賞されました。おめでとうございます。

受賞者代表による謝辞が述べられました。

【前回開催県報告】

岡山県歯科医師会会長：西岡 宏樹

【次回開催県挨拶】

兵庫県歯科医師会会長：澤田 隆



【講演】

演題「体育・スポーツと歯及び口腔の健康」

講師 学校法人盛岡大学文学部児童教育学科教授
盛島 寛 先生

はじめに

大正～昭和の初め頃のお話。岩手県の村の農家でひとりの赤ん坊がひっそりと死んでいきました。医者に見せてやることもできず、「ふびんなわらしよ」と両親は泣きました。父親は冷たくなつたわが子をおんぶして、遠い道を隣村の医院に向かいました。埋葬のための死亡診断書が必要だったからです。父親が医院に着いた時は夜になっていました。ところが医者は不在で今夜は帰って来ないと言います。「どうせ死んでしまったのだから、明日の朝また来なさい」と言われ、父親は途方に暮れました。遠い道を帰って出直すよりは、と思い、門の傍らにうずくまって朝を待つことにしました。死んだわが子をかき抱いて、夜露に濡れながら涙も枯れ果てていました。やが

てしらじらと夜が明けてきました。父親はあたりに人の気配を感じ、立ち上がって見回すと、そちらに一人、こちらに一人と、人影がありました。

このお話の悲しい結末は、同じ境遇の人たち、つまり医者に見せることもできずに亡くなる子どもがなんと多かったことか、ということ。

岩手県西部、旧・沢内村の深沢晟雄村長は「豪雪・多病多死・貧困」という三悪追放を目指し立ち上がった。ブルドーザー除雪、養老手当金支給、東北大より医師派遣、乳児と高齢者に国保の10割給付、などの政策を断行し、乳児死亡率ゼロの偉業を達成した（地方自治体初の快挙）。

体育科教育学

・よい体育授業の探求

授業の内容的条件（中心）

1. 単元目標につながる明確な学習課題を設定する
2. 子どものつまずきを見取り、有効な手立てを講じる
3. 多彩な指導スタイルを適用する

授業の基礎的条件（周辺）

1. 学習時間の確保
2. 学習規律の確立
3. 学習集団の肯定的かかわりと情緒的開放
4. 教師の具体的かつ肯定的働きかけ

・形成的授業評価

今日の体育の授業について子どもにアンケート調査、評価してもらう

形成的授業評価の診断基準（5段階評価）

- ・成果（1. 感動の体験 2. 技能の伸び 3. 新しい発見）
- ・意欲・関心（4. せいっぱいの運動 5. 楽しさの体験）
- ・学び方（6. 自主的学習 7. めあてを

もった学習)

- ・協力 (8. なかよく学習 9. 協力的学習)
総合評価→子どもの授業評価が客観的な数値で表され、学級全体の傾向を把握したり、個に応じた指導や支援の情報を得ることができる。

・教師の相互作用行動の観察カテゴリと定義

(肯定的フィードバック)

児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴わない言語的・非言語的行動 (賞賛)

一般的 → 「うまい」「いいよ」「よかったね」拍手

具体的 → 「腕の上げ方がとてもよくなったね」

(矯正フィードバック)

児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴わない矯正・修正的な言語的・非言語的行動 (助言、課題提示)

一般的 → 「まだ」「もう少しだな」「うーん、どうかな」首をかしげる

具体的 → 「まだ腕の振りが足りないね」

(否定的フィードバック)

児童の技能の出来栄えや応答・意見に対する具体的情報を伴わない否定的な言語的・非言語的行動

一般的 → 「だめだ」「何考えてるんだ」顔をしかめる

具体的 → 「だめ、そんな腕の上げ方だとできないと言っただろう」

発問：主体的な意見や問題解決を要求する言語的・非言語的行動

励まし：児童の技能達成や認知的行動を促進させるための言語的・非言語的行動

・教師の相互作用行動記録の結果と考察

矯正フィードバックの内容を見ると一般よりも具体が多く、子どもたちにしてみればどこをどのように直せばいいのかが分かりやすい助言になっており、それが評価の高い授業に繋がっていったと考えられる。

また、器械運動においてこのような具体的な矯正フィードバックが多くできるということは、子どもたちのつまずきを正しく見取り、深い教材理解のもとに的確な指導・助言ができる能力が必要であると考えられる。

マウスガード

- ・マウスガード：ボクシングの「マウスピース」

体育・スポーツと歯及び口腔の健康

一般ではそれほど高く意識されていない現状

- ・運動パフォーマンス
- ↑ **いろいろな影響がある**
- ・歯及び口腔の健康

「体育・スポーツ」と「歯及び口腔の健康」
↳ ボクシングの「マウスピース」

◎運動前や試合で既製の悪いグループの子どもの歯には、腐蝕び、噛み合わせが見え、歯茎があるなどの口腔トラブルが多かった。
◎歯茎がや腫みや痛みがひどいと、身体全体的なパフォーマンスが落ちる。
◎虫歯や歯周病は集中力を低下させる。

体育・スポーツと歯及び口腔の健康

- ・マウスガード (マウスプロテクター、マウスピース)
- ・マウスガードを使っている選手が増えてきている
- ・ボクシングやK-1などの格闘技 → 使用は当たり前
- ・アメリカンフットボールやアイスホッケーなど
- ・コンタクト系スポーツ → 装着ルール化の方向
- ・ラグビー → ルール化されていないが多くの選手が使用

・マウスガードが多く使われるようになってきた
↓
・マウスガードの進化

・マウスガードの効果

歯がないと運動能力は低下する

- 特に奥歯（臼歯部）が抜けると、その影響は運動能力にまで及ぶ
- 動物実験「奥歯を削って噛めない状態の犬やラット」

↓

- 真っ直ぐに歩くことが困難
- 水中遊泳持続時間が短くなる **運動能力の著しい低下**
- 奥歯のない患者さんが入れ歯（義歯）をはめると
→ **敏捷性や平衡機能が向上**

↓

- 【競輪選手：A級一級】虫歯で歯の噛み合わせがほとんど崩壊「治療事例」
- 「歯の抜けていたスペースに入れ歯をはめて噛み合わせを回復」

↓

- 握力が向上
- 400mスプリントタイム：約0.4秒のタイムアップ 入れ歯でよみがえった

マウスガードは最新のスポーツ用具

- 「歯」や「噛み合わせ」を失うデメリットは大きい
- それを防止するための用具が【マウスガード】

・通常は【上の歯をカバー】

- 口に加わる異常な衝撃を吸収
- 口のケガを防止
- さらに噛み合わせを回復また改善
- スポーツ能力（パフォーマンス）へプラスの効果**

・マウスガードは一見すると単なるゴム状物質の塊

↑ 最新の歯科医学が生んだ最高のスポーツ用具
カスタムメイド化により性能が著しくアップ

・マウスガードの使い方

マウスガードの正しい使い方

- 販売業者や歯科医までもが噛みしめの効果を過大に宣伝しすぎ
↓ プレイ中に噛みしめを安易に行う選手
- マウスガードが早期に破損 **弊害**
- 競技パフォーマンスが低下

・マウスガードは【不必要に噛みしめないこと】が大切

・**立位体前屈柔軟性テスト**
身体柔軟性に悪影響

項目	単位	値	単位	値
MSPF	(度)	67cm	65	(-4)
TSPF	(度)	63cm	58	(-5)
KSPF	(度)	75cm	62	(-13)
NSPF	(度)	73cm	67	(-6)

・テニスプレイヤーのサービス
フォルトの発生率が2倍に

歯の噛み合わせで大切なポイント？

①噛みしめ易さ

- ・「噛みしめ易さ」は情的筋力発揮に効果がある
- ・噛みしめが**等尺性筋力**（筋長に変化が生じずに発揮される筋力）に代表される**静的筋力**（低速度で発揮される筋力）を増強させる
- ・マウスガードを使用した **握力測定値**
マウスガードの使用による噛みしめの強調
- ・等尺性筋力である**握力**を増強

②左右のバランス

- ・噛みしめの**左右のバランス**がよいことは**身体機能を改善**する
- ・歯が抜けて**左右のバランスが悪くなった選手**
↓ 抜けた箇所を補ったマウスガードを使用
- ・**敏捷性や平衡機能が改善**
- ・**頭の左右バランス**
↓ 実験的に偏らせると
- ・**身体重心の動揺は大きくなる**
- ・**噛みしめの左右バランスは身体機能にいろいろの影響を与える**

③噛み合わせの高さ

- ・「噛み合わせの高さ」は**筋脱力のコントロールを容易**にする
- ・チャンスを持ち構えている **人は必ず**
危険な作業を行っている **口を閉じて息を殺している**
- 反対に
 - ・ホッとすると吐息が出る
 - ・ボーっとしているときは口が開く
↓ この身体の反応を利用して
 - ・吐息し易い位置で**噛み合わせの高さを調整して保持**すれば
 - ・**脱力感を得られやすくなる**

・マウスガードにはマイナス作用も

「噛みしめ」ることのマイナス作用にも注意！

〈噛みしめ〉はどのようなスポーツシーンで発生するか

- ・運動が**肉体的**また**心理的**限界に達したとき
- ・それに**抵抗する**かのように発生することが多い

例えば

- ・ベンチプレスでは**挙上回数**が限界に近づくとつれて
- ・**挙上スピード**が低下し
- ・産には**動作が停止**するとともに**強い噛みしめ**が発生

〈噛みしめ〉が発生しているときの身体の状態は

- ・筋肉は**主働筋**、拮抗筋ともに**強い等尺性緊張（筋の共縮）**
- ・噛みしめが強い場合、この緊張が全身に波及して、いわゆる**身体が固まった状態**に
- ・呼吸については、**呼吸筋も静止**し、息は**つまり気味**
- ・**血圧は末梢血管が収縮**するため**大きく上昇**

不必要に「強い噛みしめ」は身体を緊張硬化させ、血圧を上昇させます。身体のためによくありません。

〈噛みしめ〉がスポーツに与えるマイナス作用

- ①関節を固定して・・・柔軟性を減少させる
- ②拮抗筋を収縮させて・・・競技スピードを低下させる
- ③呼吸リズムを乱して・・・スキルを低下させる
- ④筋の弛緩を妨げて・・・過緊張を誘発させる
- ⑤無用な筋緊張癖をつけて・・・スポーツ障害をつくる

・説明には十分な配慮が必要

マウスガードの効果に関する説明には十分な配慮が必要

- マウスガードの装着が選手本来の筋力や運動能力を増強させるか否かに関しては十分に説明されていない
- スポーツ競技におけるフェアプレーの精神と公平性の観点から
- マウスガードの装着により
 - 競技における運動能力が増強される可能性があることを強調
 - マウスガードの使用そのものがスポーツ競技の公平性を欠く
 - 障害の予防や安全のための使用も認められなくなる危険性を秘めている
- 過去に相撲ではこのことが論議 → 相撲運に反する
- それ以降、相撲ではマウスガードの使用は明確に禁止されてはいないが推奨されてもいない → ほとんどの力士はつけることがない

激しくぶつかり合う立ち合いの瞬間



- からだとからだが出合った衝撃で歯が欠けたりする
- 平均体重160kgの幕内力士が立ち合いでぶつかる時の速度は、時速70km、衝撃力は約2tといわれている。
- 相撲取りは歯が大事だということはみんな知っていた。
- 兄弟子や親方衆から「相撲は奥歯を食いしばらなきゃならんから、歯は大事」「歯はできるだけ抜くなよ。とくに奥歯は抜くな。悪くなったらきちんと歯医者に行って治療しろよ」

・岩手が生んだ二刀流：大谷翔平選手

ピッチャー大谷



口を閉じて控えている写真が多いですが、口を開けているものも多かったです。

昨年度MVP。今年も大活躍。規定打席&規定投球回 ダブル達成！



その裏には、歯及び口腔の健康への高い意識があった?!

【感想】

岩手県は大谷翔平選手の他にも、菊池雄星投手、佐々木朗希投手、スキージャンプの小林陵侖選手など優れたスポーツ選手を輩出しています。開催中のワールドカップ（この記事が出るころは結果が出ていますが）では日本代表の快挙で盛り上がっていますが、鹿島アントラーズで活躍した小笠原満男選手が岩手の出身です。

この講演を聴いて、改めてスポーツ歯科の重要性を認識しました。歯・口腔の健康がなければ実力が発揮できないということは誰もがおよそは認識していることだと思います。また、接触プレーの多い種目では口腔領域のケガも多くなりますので、その防御やケアも重要です。中学校のスポーツ部活動で発生したケガのうち、30%が口のケガというデータがあります。種目によるケガの

割合は、サッカー32%、バスケットボール34%、ラグビー57%などとなっています。ラグビーはスクラムがあるのでわかりますが、本来接触プレーは少ないと思われるサッカーやバスケットボールでも意外に口のケガが多いことに驚きます。

日本がワールドカップに初出場した1998年のフランス大会において、エースストライカーとして期待されたのが城彰二選手でした。城選手は思ったような活躍ができず無得点、チームも3連敗で失意の帰国となり、空港で心無いファンから水をかけられるなど戦犯扱いをされてしまいました。そして彼が実力を発揮できなかった原因として、フランスに向かう直前に親不知を抜歯したことでないかと推測され、当時話題になりました。抜歯の詳細については不明ですが、その当時から口腔の不調がスポーツの成績に繋がるということは

認識されていたことがわかります。

茨城県龍ヶ崎市出身の中山雄太選手は代表選出されましたが、残念ながら直前のケガで代表離脱となりました。以前彼は所属のオランダリーグの試合で、ゴール前の接触プレーで前歯2本を失い、それ以来マウスガードを装着してプレーしています。現代表では遠藤航選手がマウスガードを装着することで身体能力が上がったのでは、と話題になりました。

マウスガードは単に歯を守るだけでなく、身体能力の向上に繋がることもあります。そのメカニズムについて十分に解明はされていません。反面、筋の緊張をもたらすことで柔軟性やスピードが低下する、リラックス効果を阻害する、呼吸のリズムを乱す、などの懸念を指摘する声もあります。各スポーツによってその評価が分かれ、必ずしも使用が推奨されているわけではありません。これからデータ解析や研究が進み、そのメカニズムが解明されていくことで適切な使用法が確立されていくことと思われます。

歯科医師サイドとしては、口腔の健康が全身の健康に繋がることは疑いなく、歯を守ることがなにより重要と考えたいところですが、スポーツの種目によってマウスガードの重要性には温度差があり、また個人差もあるため一朝一夕には考えられない分野だということを知りました。まだまだ奥が深いようです。

この分野の研究が進み、いつの日か日本代表がワールドカップで優勝する日が来ることを願いたいと思います。



紅葉の見頃を迎えた盛岡城

令和4年度全国学校保健・安全研究大会報告

学校歯科委員会 青砥 聖二

令和4年11月10日・11日にかけて令和4年度全国学校保健・安全研究大会が盛岡市民文化ホール・いわて県民情報交流センターとWEB配信のハイブリッドにより開催されました。県歯学校歯科担当の柴崎崇理事は会場へ、私はライブ配信にて参加しました。



1 全体会

(1) 開会式・表彰式

文部科学大臣表彰では、学校保健において、学校歯科医として岡野房子先生（水戸市立吉沢小学校）が受賞されました。

(2) 全体会記念講演 (以下敬称略)



災害などで傷ついた子どもの回復支援と心の健康教育

兵庫県立大学大学院 減災復興政策研究科

特任教授 富永良喜

・災害後の子どものストレスとトラウマ

子どもが災害や事件に巻き込まれた時には3つのストレス反応（①トラウマ・ストレス反応、②日常生活のストレス反応、③喪失反応）が起こる。多くの子どもたちは自己回復力により日常を取り戻していくが、一部の子どもたちは様々なストレス障害へ移行する。体験がトラウマ記憶として貯蔵され、安全感・安心感が確保された後に、その出来事と関連する安全なきっかけ刺激（トリガー）に触れることで、フラッシュバックなどの再体験反応が起こる。そのため、再体験反応が起こらないようにトリガーを避けることで、それをコントロールしようとするが、トリガーに出会うと一瞬のうちにフラッシュバックが起きる。そのような場合、エクスポージャー療法にて、安全な場所でトラウマ体験を語り尽くし、現実場面で避けていたことに少しずつチャレンジすることでPTSD症状が消失した例もある。子どもの異変に気づくのは不登校や衝動行動、急激な成績低下などの行動化によってであるが、その前に、トラウ

マ・ストレスチェックによって、トラウマ反応を抱え苦しんでいることに気づくことがある。

・東日本大震災後の心のサポート授業

東日本大震災では、岩手県教育委員会は災害時に応じた心のサポートプログラムを行った。この心のサポート授業は自分のストレスやトラウマを知り、対処法を学ぶ機会になった。ハイリスクの児童生徒を発見するためにストレスアンケートのみを行うと児童生徒に2次被害を与えることにつながるため、ストレスアンケートは心理教育とストレスマネジメントをセットにして授業で行う必要がある。

・セットで行う防災教育と心のサポート

被災地での避難訓練などの防災教育は、トラウマ記憶のトリガーになり、一部の子どもたちに強い心身反応を引き起こすため、防災教育の開始時期を模索していた。しかしながら、クラス単位で事前に避難経路を散策することで、強いトラウマ反応を引き起こさない報告から、開始時期ではなく、進め方の重要性を考慮し、防災教育と心のサポートをセットで行うことが被災地の子どもたちのストレス障害を抑制し、トラウマ後の成長を促すと考え、心のサポート授業を行った。

・コロナ禍の子どものストレスと中傷防止心のサポート授業

新型コロナウイルス感染症は死への不安や恐怖を惹き起こした。また感染者や医療従事者などへの中傷差別は社会問題となり、教育の必要性を痛感した。これらの対策として「防疫教育と中傷差別防止教育をセットで学ぶ」必要があるが、小・中学校では感染症について学ぶ時間は少ない。心とからだのチェックリストの結果から、小学生ほど手洗い・マスクを行っているが、一方で恐怖が強いことがわかった。そこで、中傷差別防止コロナ特別授業案を作成、発信している。ここでは中傷差別がトラウマ・ストレスを与えるだけでなく、コロナを広げてしまうことと、陽性になった

人への応援・思いやりがコロナをやっつけることができるというメッセージを込めている。中傷差別されることを嫌がり、隠して出勤・登校する人がいるからである。授業案のメインは「感染して治って登校したら、悪口を言われたとき、どんな気持ちになって、心の中で何てつぶやいて、どう行動するか？」と問いかけたことである。悲しみや怒りの感情に対応する心をつぶやきを考え、班で分かち合い発表する活動を行った。これは、中傷差別を受けた人の心身の反応と回復する方法を体験することが目的である。そして、うつや自殺防止にもつながる活動である。

・心の健康授業の全学年・制度化を

ストレスを学ぶ授業は保健の心の健康の時間に位置づけられているが、小学5年生に3時間、中学1年生に4時間のみで、わずか7時間である。

一方、この10年子どもの自殺者数と小学生の暴力件数は増加の一途である。「心の健康」と「道徳」の2本柱をバランスよく授業時間を構成し、いじめ・暴力・自殺防止の予防教育を充実させる必要がある。心の健康授業の全学年・制度化は、多くの子どもたちの傷の予防や深く傷ついても立ち直る力を与えると考えている。

(まとめ)

- ①「防災・防犯」と「心のサポート」、「いじめ暴力防止」と「心のサポート」をセットで展開しよう。
- ②危機の後は、安心・きずな・表現、チャレンジ。
- ③平時にストレスとの上手な付き合い方をしよう。怒りをコントロールし、緊張をエネルギーにして、ネガティブな心をつぶやきをポジティブへ切り替えていこう。
- ④逃げない心理を理解し、危機を乗り越えよう。
- ⑤各県で子どもサポートチーム（防災・防犯と心のサポート）の結成を。

2 課題別研究協議会

11月11日（金）は、課題別研究協議会が開催され、第5課題「歯・口の健康づくり」に参加しました。研究発表、研究協議、指導助言及び講義の順に行われました。

(研究発表1)

生涯にわたり自分を大切にできる生徒の育成～学校歯科医と連携した効果的な歯科保健指導の実践を通して～

岩手県立大東高等学校
学校歯科医 熊谷博伸
養護教諭 内館優香

生涯にわたり自分を大切にするための更なる歯科保健指導が必要であると考え、大東高等学校が実践した取組は、適切な食品を選択する力の育成（校内の自動販売機の内容をスポーツドリンク以外は無糖の物に限定）、学校歯科医による歯科保健講話、動画による歯科保健指導、治療のお知らせの配布（歯科健康診断当日にその場で口腔内の状況を生徒全員に個別に説明し、治療のお知らせを配布）、歯科健康診断アプリの活用、小中高の連携である。

これらの結果として、むし菌が無くても歯科医院に行く行動が見られるなど、生徒が興味関心を持って自身の健康状態を把握し、歯科保健行動の意識向上に繋げることができた。今後も継続して指導することで、卒業後も歯科保健に対する高い意識を持ち続けられることが期待できる。今後の



課題として、全体指導と個別指導を併せて実施しても、自分の口腔内の状況をすべての生徒が理解できていたわけではない。よって「自分を守るために正しい知識を身に付け、正しい判断及び行動をする」ための個に応じた指導方法が必要である。

生徒自身が自分で考え判断し、生涯にわたり自分を大切に作る意識と力を育むため、学校医や学校歯科医、地域の方々と共に協力しながら教育活動を進めていきたい。

(研究発表2)

児童が主体的に取り組む歯・口の健康づくり
～自己管理能力を育む学校保健の充実～

鹿児島県鹿児島市立山下小学校
養護教諭 谷口由美

歯・口の健康づくりに関する自己管理能力を児童がより主体的に高めるために、学校・家庭・学校医等が連携し、学校保健の充実を図ることが大切であると考え実践した。

啓発動画や歯みがきソングの作成などを通じて知識を蓄え、校内ニュースで情報を発信することで、保健委員会の児童が全校の健康づくりの代表としての自覚と「むし歯ゼロ学校を目指して健康を保ちたい」という意欲を持って主体的に活動を進め、充実した取組を実践することができた。学校歯科医との連携では、学校、学級の現状や発達の段階に応じた指導、個の課題に合った指導の充実を図ることができた。また、保護者へのアン



ケート結果等から、PTA保健体育部の活動が保護者同士の情報交換、各家庭への情報発信をする機会となり、歯・口の健康づくりに関する保護者の関心が高まったことが伺えた。

しかしながら、歯みがきが定着せず、むし歯に再罹患する児童も見られ、知識として身に付いても実生活で習慣化することができていないようである。「自分の健康は自分でつくる。」という自己管理能力を高める指導の工夫と保護者への協力を引き続き求めていく必要がある。

(研究発表3)

自ら健康課題に気づき、主体的に健康づくりに取り組む生徒の育成

～地域のつながりを通じた歯・口の健康教育～

秋田県鹿角市立八幡平中学校
養護教諭 安保真美

鹿角市の児童生徒は、全国、秋田県の平均に比べ「むし歯被患率」が高い。現状を改善するために行った取り組みは、専門機関（教育委員会、保健センター、歯科医師会、学校）と連携した歯と口の健康教育である。それにより鹿角市全体の未処置歯のある児童生徒の割合は減ってきている。また、小中学校の学校歯科医が同じという特徴を生かし、児童生徒、教職員、保護者を対象とした講演会や研修会を小・中学校合同で開催することにより、「歯・口の健康づくり」の必要性や重要性を認識することができた。さらに小中連携した取り組みでは、認定こども園、小・中学校の連携による出前講座では、中学生の主体的に取り組む態度を育てるとともに、自己有用感を高めることができた。

様々な方法で歯と口の健康教育を行ってきたことにより、自身の歯の様子を確認したり、むし歯になりやすい歯を重点的にみがいたりすることの大切さを意識付けすることができた。

今後は学んだことを日常生活で実践し習慣化で

きる生徒の育成に向けて、繰り返し指導・支援する必要がある。治療率を高めるためには家庭の協力が不可欠であり、今後も啓発を継続し、家庭での話題になるような活動を取り入れたい。

(講義)

健康は 歯から 口から 笑顔から

—すぐに役立つ「コロナ禍でも出来る歯・口の健康づくり」—

公益社団法人日本学校歯科医会

副会長 柘植紳平

歯・口の健康づくりを学校で効果的に教育するために重要なのは、今回の学習指導要領改訂の方向性が、「新しい時代に必要となる資質・能力の育成と、学習評価の充実」であることをきちんと理解することである。学びを通じて「何ができるようになるか」という観点から「何を学ぶか」という指導内容を検討し、その内容を「どのように学ぶか」という学びの姿に構成していく必要がある。特に「どのように学ぶか」について「主体的、対話的で深い学び」を重視している。

では、コロナ禍だから歯科保健教育をやらなくても良いのか？答えはNoである。「ただ不安だから、という理由だけで、子どもの学ぶ権利を奪ってはならない。」そこで、コロナ禍でも出来るICTを活用した歯・口の健康づくりの方法を提案する。今まで行っていた活動をタブレットとインターネットを媒体としてできるよう工夫することで、子どもたちは楽しみながら主体的に深い学びを行うことができる。

- ①学校歯科医や歯科衛生士の講話や保健指導をオンラインで行う。
- ②上級生が下級生に歯みがきの仕方を教える活動をオンラインで行う。
- ③口の中を染め出した状態や歯肉の状態をタブレットで自撮りし、評価し、点数化して改善につなげる。

私たちは「学校での歯・口の健康づくり」を通じて「生きる力」を育むほかに、「生涯にわたる健康づくり」に関する資質・能力を「知識・技術」、「思考力・判断力・表現力」、「学びに向かう力・人間性」の三つの柱に沿って整理し、「確かな学力」「健やかな体」「豊かな心」を総合的に捉えて構造化しなければならない。コロナ禍では、通常の対面での教育指導が困難なため、ICTを活用して行えば新しい時代の歯科保健となりうる。具体的には、育成すべき資質・能力とは、「健康は大切だと考え、必要な知識・技能を身に付け、習慣化し、自己管理（セルフケア）と定期的専門管理（プロフェッショナルケア）を自ら行うことにより、生涯にわたって健康を保持増進できる資質・能力」である。

(大会に参加して)

各学校の歯・口の健康づくり（学校歯科保健活動）は、自校の課題を把握し、解決するための取組を考え、選択していました。そして、養護教諭、教職員、学校歯科医、家庭、地域の関係機関などと連携を推進し、組織的・計画的に実践していました。

様々な取組の中に中学生がこども園や小学校を訪問し、講話を行う活動がありました。この活動は生徒を教わる立場（受動的）から教える立場（主体的）に変え、立場が変わったことで視点、捉え方、考え方も変わることを生徒は体験したことでしょう。そして、事前に資料を準備し、説明するときには不安、緊張や期待感を持って挑戦したことと思います。その貴重な体験から得られた安堵感、喜び、達成感心地の良いものであり、自己有用感を高めることができたと考えます。このことは深い学びにつながると感じました。学校における歯・口の健康づくりは教育活動の一環であることを再確認いたしました。

今年の広報重点事項について (令和4年度都道府県広報担当理事連絡協議会から)

広報委員会 柴岡 永子

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。

自然災害が少ないと言われている郷土茨城の恵まれた自然環境の中で素晴らしいお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。一方地球環境の激変や世界の人々の生活状況はかつて経験した事の無い凄まじい災害や戦争等の中にあり、その映像が瞬時にIT技術でまさに目の前に展開する時代になっています。世界はひとつの実感と共に、穏やかで物も心も豊かな日本に生きていることを感謝しています。

特にコロナのパンデミックが社会経済を混乱させ、追い打ちをかけるようにロシアのウクライナ侵攻により世界経済は混沌の一途をたどり、ライフスタイルや社会行動の変化が起き、冬に1番重要な燃料危機に対してはグリーンエネルギーへの移行などの対策が進められているようですが、思うようにいっていないのが実情で、その影響が物価高となって私たちの生活は勿論のこと歯科診療にも及んでいると思っています。

このような中、厚生労働省や日本歯科医師会などでは、国民のオーラルケア意識を高めるため色々な広報を展開していますし、茨歯会広報でも積極的に、また機会ある毎に県民の皆さんの健康寿命を伸ばし、素晴らしい人生が送れるよう支援活動を展開しています。

令和4年11月30日、日本歯科医師会館で令和4年度都道府県歯科医師会広報担当理事連絡協議会が



開催されました。

会議はワークショップ（体験型研修）形式で行われました。まず堀憲郎日歯会長挨拶、次に小山茂幸広報担当常務理事より日歯広報活動についての報告、協議と質疑応答、そして「行動変容のためのヘルスコミュニケーション」と題して東京大学大学院医学系研究科医療コミュニケーション学分野准教授 奥原剛先生の基調講演の後、各グループに分かれて歯科保健衛生の啓発チラシづくりに挑戦しました。

少ない時間の中で交流の無い他県理事との共同作業はなかなかスリリングな経験でした。

日本歯科医師会の主な広報は以下のとおりです。

○2040年を見据えた歯科ビジョン（令和時代における歯科医療の姿）の方向性

○歯科ビジョンを推進するためのロゴ・シンボルマーク・スローガンの作成と普及啓発

*コンセプトとしては「人間の本質的な幸せ
「楽しく、豊かな」人生を送るため、歯科医師は共に歩いていくパートナー」とし、このなかに「総ての国民が生涯にわたって、美味しく食べ、楽しく話し、楽しくそして豊かな人生を送って欲しい」という願いが込められています。

○「いい歯は毎日を元気に」プロジェクトの取り組み

○ベストスマイル・オブ・ザ・イヤーの開催

○健口スマイル推進優良法人賞制度（令和5年）による企業などの法人表彰の啓発

などがあげられます。

特に国民皆歯科健診制度の導入が2025年目標に進められていることや、具体的には危険物質を扱う事業所（企業等）の50人以上の従業員の歯科特



殊健診を全員受診に義務化した労働安全衛生法施行規則改正など国をあげての歯科受診促進が進められています。

実際2022年の調査結果として日本人の歯科受診率は治療中が10%、定期健診が44%と言う実態が調査により判明し、これを欧米の実績並に引き上げる対策が国ベースで進められています。私たちもこれを契機として、年代を問わない人々の楽しい豊かな人生のパートナーとしての歯科診療を進める、そのための広報の強化を考えています。

茨歯会報に原稿を寄せていただく先生方の熱意を行間に感じながら、広報委員会のメンバーも負けない熱い思いをもって毎月の会報を発刊いたしております。改めて会員の先生方、編集発刊の関係者に深く感謝いたしますとともに、今後ともご協力賜ります様よろしくお願い申し上げます。

「よ坊さん」LINE スタンプをリリース！



「よ坊さん」のLINE スタンプをリリースしました！

スタンプは全部で24個。あいさつや感情など、「よ坊さん」の可愛さが溢れ、日常で使用しやすいものばかりで、国民の皆様がたくさんで活用できるものになっています 😊🌟

ぜひダウンロードしてみてください！！

【「よ坊さんスタンプ」概要】

- 販売価格：120円（50コイン）
- 種類：1セット24個
- 販売場所：「LINE」アプリ内「スタンプショップ」または「LINE STORE」(<https://store.line.me/stickershop/product/20603699/ja>)
- ※「日本歯科医師会」「Japan Dental Association」と検索



LINE STORE



専門学校 の だより

【日帰り研修】

ー歯科衛生士科ー

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、行事等は自粛しておりました。特に宿泊研修については、歯科衛生士科は人数が多いため検討を重ね中止という決断をしておりましたが、3年ぶりに形を変え、日帰り研修とし令和4年11月25日（金）に実施することができました。



行先は県内にあるつくばわんわんランド、水戸京成ホテルでのランチビュッフェのコースです。わんわんランドでは動物と触れ合い癒されました。また、その施設内にある専門学校の学生とも接することができ、同じ学生として授業や実習などの大変さなども知ることができました。その後、水戸京成ホテルにてランチをいただきました。宴では堤副校長先生、小澤副部長先生が、サ

プライズビンゴゲーム大会を実施して場を盛り上げていただきました。全員が景品を頂くことができ、皆嬉しそうで豪華景品に当たった学生は大興奮でした。本当にありがとうございました。3年生が一致団結しこれから迎える歯科衛生士国家試験に向けての意気込みも感じることができました。コロナ禍での生活では、コミュニケーションの取り方や黙食といった本来、学校生活において重要な部分を我慢し生活しておりましたが、いつもに増して生き生きとした姿を垣間見ることができました。



(文責 菱沼)



第21回歯科医師会市民公開講座

(社)土浦石岡歯科医師会 寺澤 秀朗

去る令和4年10月2日(日曜日)に第21回歯科医師会市民公開講座ウララ講演会が県南生涯学習センターで開催されました。

新型コロナウイルス感染症の影響により中止が続いておりましたが約3年ぶりに開催することとなり準備を進めてまいりました。

本公開講座も今年で21回目を迎えることができました。今回の公開講座には、約150名の子どもから大人まで多くの市民の皆様に参加していただきました。

第一部は、「歯科医師会からのお知らせ」として、土浦石岡歯科医師会より のぎ歯科院長 野木隆久先生をお招きして「はじめよう むし歯予防」と題して、『なぜ、「むし歯」になるのか?』や『むし歯になりにくくするための予防方法であるフッ化物を用いた「むし歯予防」の効果や方法について』

お話していただきました。加えて、現在、茨城県歯科医師会や土浦石岡歯科医師会、各地区歯科医師会が取り組んでいる茨城県内の小中学校ならびに保育所等・幼稚園におけるフッ化物洗口の実施に向けた茨城県への働きかけとその取り組みについての現状を参加した市民がわかり易いように噛み砕いてお話をしていただきました。

第二部は、赤ちゃんから大人まで家族そろって楽しめるクラシックコンサートを作り出す「クラシックコンサートクリエイター」集団の「アンサンブルマタン」をお招きして「動物たちのなぞなぞコンサート」と題して演奏していただきました。コンサートにはたくさんの動物たちが参加してくれました。普通、クラシックコンサートではありえないと思いますが、参加してくれた子どもたちから歓声が聞こえ新型コロナウイルス感染症でふさぎ込んでいることが多い時期ではありますが楽しい音楽で少しの時間ではありましたが心の緊張を開放していただけたと思いますし、賑やかで楽しいクラシックコンサートを開催することができました。

また、当日のアンケート結果から、アンサンブルマタンのコンサートについて高評価をいただいたことはもとより、この「歯科医師会公開講座」に関しては「会場案内の方がとても親切でありがたかったです。」や「素敵な企画だと思いました。子どもたちにも生の良さを伝えることが出来たと



思います。」「未就学児童は、なかなか参加させてもらえないコンサートの機会を設けて戴き感謝します。」などの嬉しい言葉や「乳歯からの虫歯予防の大切さが分かりました。」「フッ化物洗口のお話は、興味深かったです。」「歯科の先生のフッ化物の大切さが良く分かりました。家庭でのケアを大人も含めて見直してみようと思いました。」「小さい子どもを育てている親にとって子どもの歯のことは気になり関心がある事なのでフッ化物の話は、とてもよかったです。」などの「むし歯」への関心など、ここでは紹介しきれないほどの好意的なご意見やリクエストをいただきました。この市民公開講座が市民の方たちの口腔内の健康意識向上のお役に立っていることに喜びを感じました。

今後もわれわれとして情報を発信できるように、より一層の努力をしていきますので皆様からのご指導ご鞭撻の程お願いいたします。

そして、来年度も秋頃に第22回歯科医師会市民公開講座を開催いたします。ぜひ、ご興味のある方はご参加していただければ幸いです。



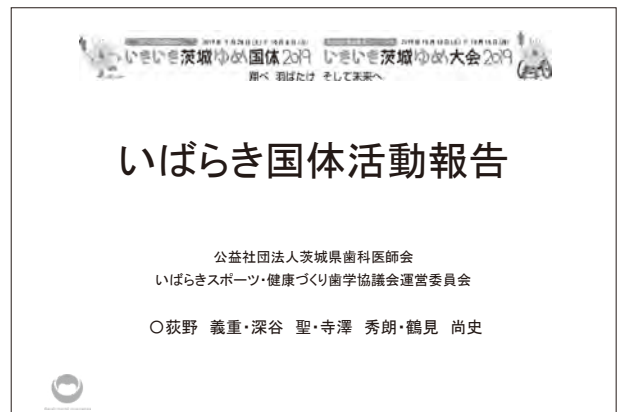
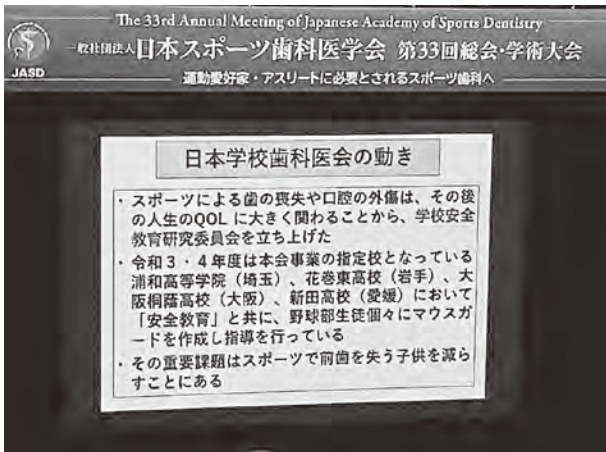


日本スポーツ歯科医学会口演発表報告

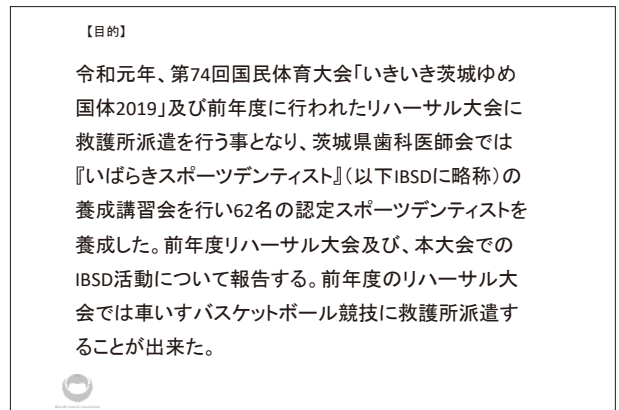
いばらき健康づくり歯学協議会運営委員会 荻野 義重

令和4年12月3日(土)・4日(日)東京銀座ブ
ロッサム中央会館に於いて、日本スポーツ歯科医
学会第33回総会・学術大会が東京歯科大学口腔健
康科学講座、スポーツ歯科学研究室教授 武田友
孝 大会長の下3年ぶりの対面における開催とな
り、人数制限等も特に行わず開催されました。そ
の中で一般演題(口演発表)の機会が得られまし
たのでご報告いたします。

演題「いばらき国体活動報告」として共同著者



スライド1



スライド2

は学会会員の深谷聖先生、寺澤秀郎先生、鶴見尚
史先生、発表者は荻野が行いました(スライド1)。

2019年令和元年最初となる「いばらき国体」が
開催されることとなり、委員会として国体競技会
場への救護所派遣が茨城県より要請されることが
予想されました。

2017年より茨城県歯科医師会認定スポーツデン
ティスト養成講習会を開催し、62名の認定スポ
ーツデンティストを養成しました(スライド2)。



スライド3

中央上は国体旗、いばらき国体バナーと、いばらきスポーツデンティストバナー



スライド4

左のカードは茨城県歯科医師会認定スポーツデンティスト (IBSD) の先生方にお配りしたカードと右のバナーの下、QRコードからは今回認定されたスポーツデンティストの先生方の情報がわかるようになっています。



スライド5

2018年「いばらき国体」前年度リハーサル大会

車椅子バスケットボール競技がつくば市で行われ、救護所派遣した時の写真になります。

【方法】

第71回国民体育大会「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」から国民体育大会医療救護班の救護要項に「歯科医師」の文言が入り「いばらき国民体育大会」においても救護所派遣の要請が見込まれることから、2017年度よりIBSD養成講習会を開催し前年度のリハーサル大会では救護所派遣を行い大会中の問題点を見つけると共に本大会での大会関係者及び選手・役員への適切な処置やアドバイスを行う機会が得られた。

スライド6

第71回国民体育大会「希望郷岩手国体・希望郷岩手大会」から国民体育大会医療救護班の救護要項に初めて「歯科医師」の文言が加えられました。これを受けて「いばらき国体」でも救護所派遣が見込まれることから、2017年から筑波大学医学部の先生などを講師に迎えIBSDの養成講習会を行いまた前年度は委員会の先生方を中心に実際の救護所派遣を行い、本大会でIBSDの先生方が困らないように報告書を上げていただき、注意点などの情報を共有する体制を整えました。

希望郷いわて国体医療救護要項

5 救護班の配置
 (1) 救護所には、救護班を配置する。
 (2) 救護班は、医師、歯科医師、看護師又は保健師、アスレティックトレーナー、事務職員等により、必要に応じた編成とする。
 (3) 救護班は、創傷者に応急処置を行い、必要に応じて医療機関に移送する。

スライド7

いわて国体医療救護所派遣要項になります。
 5 救護班の配置の (2) に歯科医師の文言が初めて入りました。



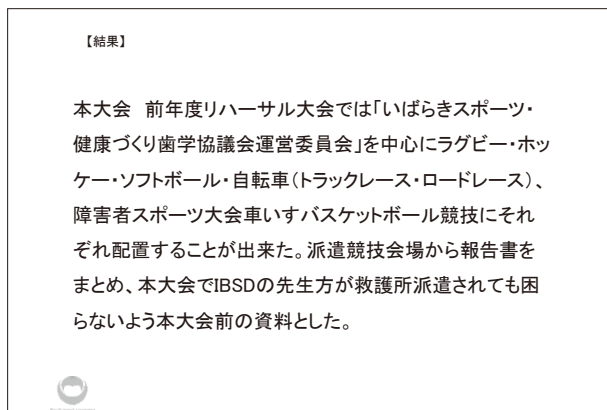
スライド8

茨城県歯科医師会館講堂においてドクターをお招きして実際けが人が出た際（主に頸椎損傷などの重症例を想定して、ネックカラー装着及びスクープストレッチャーを使用した搬送実習を行いました。



スライド9

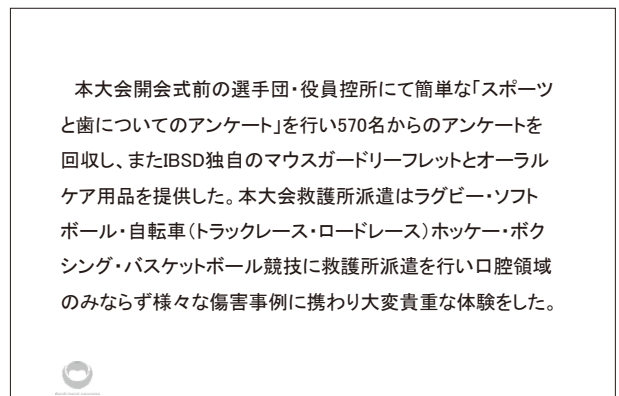
搬送実習を行った様子が茨城新聞に掲載されました。



スライド10

本大会前年度2018年のリハーサル大会にはラグ

ビー競技・フィールドホッケー競技・ソフトボール競技（女子）・自転車競技（トラックレース・ロードレース）の2種目と障害者スポーツ大会車椅子バスケットボール競技に委員会の先生方を救護所に派遣、派遣競技会場からの報告書をまとめIBSDの先生方に資料としてお渡しをして本大会の準備としました。



スライド11

2019年9月28日（土）「いきいき茨城ゆめ国体2019」開会式が笠松運動公園陸上競技場において開催されました。開会式前の選手団・役員控所となったサブグラウンドに於いて簡単な「スポーツと歯についてのアンケート」を行い、570名からのアンケートを回収しました。回収後にはIBSD独自のマウスガードリーフレットとオーラルケア用品を提供しました。



スライド12

出展ブースの様子です。衛生士科の生徒さん4名にもお手伝いいただき当初予定していた400個の

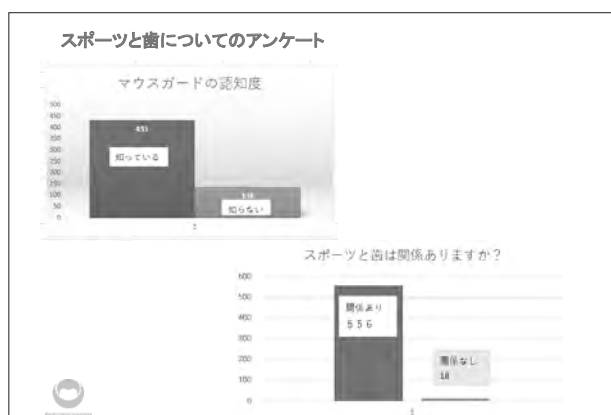
提供品が足りなくなり、急遽170個追加し予備として持参していたものは全て配布することができました。



スライド13

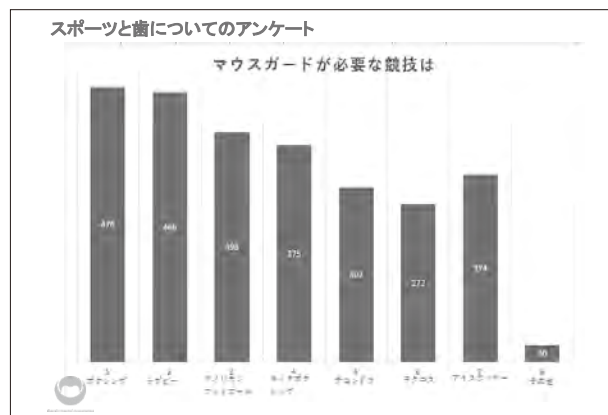
「スポーツと歯についてのアンケート」です。選手役員はこの後開会式に参加することから比較的簡単な設問を5問用意しました。

以下、設問の回答になります。



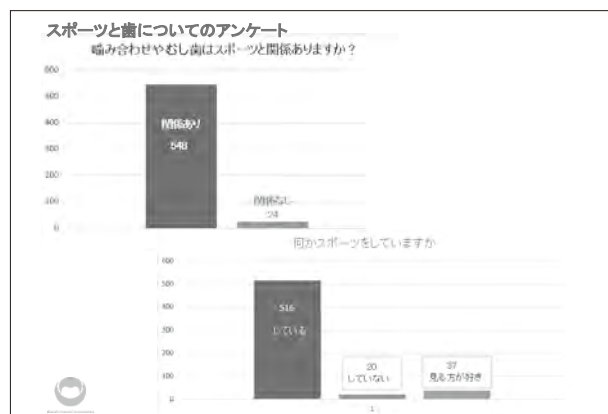
スライド14

設問1ではマウスガードの認知度についてです。知っている433人と大方の人はマウスガードという言葉は知っていましたが、138人が知らないと回答しています。これは「マウスピース」という言葉は知っているが「マウスガード」という言葉は知らないということも考えられ、選手以外の帯同役員も含まれていたためこのような数字となったものと思われる。設問2「スポーツと歯は関係ありますか」では関係あり556人に対し18人が関係なしという回答でまだ歯には関心がない方もいました。



スライド15

「マウスガードが必要な競技は」の設問ではその他を除いてはルールとして装着が義務化されているものですがテコンドーやラクロスなどのマイナーな競技では、回答率が低い値となりました。



スライド16

「噛み合わせやむし歯はスポーツと関係ありますか」の設問でも548人は関係があると答えたのに対し24人は関係ないと回答しました。国体に出場している選手はもとよりコーチ・監督・役員も含めて、スポーツと歯の重要性をまだまだ伝えきれていないことは今後私たちスポーツデンティストの役割としてしっかりと啓発していかなければいけないと実感しました。最後の設問では「何かスポーツをしていますか」していない20人・見るほうが好き37人と、この57人の方々はおそらく帯同役員と思われる。

これから開会式に臨む忙しい時間の中ご協力いただいた選手・役員の方々、またこのブースのお手伝いをいただいた衛生士科の学生さんには、積

極的に選手・役員の方々にお声がけをしていただき有難うございました。貴重なアンケート結果を回収できたことは「いばらき国体」が初めてのことだと思います。お手伝いいただいた委員会の先生方、当時の歯科医師会会長の森永先生にもこの場をお借りして改めてお礼申し上げます。

【考察】

救護所に歯科医師がいると言うことは大会関係者にもあまり周知されて居らず、また選手役員においても周知されていない。口腔内外傷は今回選手には見られなかったが、ソフトボール会場に観客としてきていた小学校1年生にファウルボールがあたり上顎前歯部の亜脱臼と口唇裂傷が見られたが担当したIBSDの先生が適切な指示を出し緊急搬送出来たことは良かった事ではある。



スライド17

歯科的な外傷はこの他には報告は上がって来ていなかったが、救護事例は多岐にわたっており医師・看護師・救急救命士等の連携が今後スポーツデンティストや歯科医師にとってさらにスポーツの場に於いて活動していく重要性を認識した。



スライド18

国体要項に「歯科医師」の救護所派遣と言う文言が2017年の「岩手国体」から入りましたがまだまだ大会関係者にも周知されておらず、選手・役員にも周知されていない事から、国体のみならず普段の各種競技会において参加していくことが非常に大切な事と思えました。

ここにあるように選手以外の観客として来ていた小学生が上顎前歯部の亜脱臼と口唇裂傷などの事情もあり、ソフトボール競技場にIBSDの先生が待機していたことで救急隊に適切な指示が出されたと言うことが重要だったことだと思います。

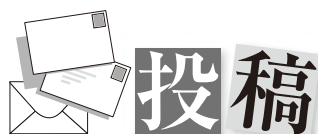
以上が一般公演（口頭発表）の内容になります。

今回の国体では搬送実習を行い実際の搬送事例はありませんでしたが、日にちは定かではありませんが、5年ほど前、土浦市歯科医師会が行っている「健康教室」という事業での出来事。高齢者など各地域の方々に講話を行っているものですが、講話の最中にお年寄りの1人が具合が悪くなり、居合わせた先生方がAEDを用いた救急蘇生を行い救急搬送された事例が起きました。日ごろから救急法の実習をしていたことから早い対応がなされました。また、今年度9月17日から19日にかけて水戸市ケーズデンキスタジアムとツインフィールド水戸サッカー・フットボール競技場において太陽生命カップ第13回全国中学生ラグビーフットボール大会が開催されました。最終日一人の選手が脳震盪を起こしスクープストレッチャー（バックボード）にてネックカラー装着しての搬送事例に立ち会いました。競技開始の事前搬送練習などもしていたおかげで素早い対応ができたと思います。

このように備えをして行くことが非常に大切な事です。

皆さんも日頃の活動の中で役に立つことが出てくるかもしれません。是非救急法など1年に一回は受講して下さい。





体内時計のズレを修正する事は大切です

(社)東西茨城歯科医師会 有波 三千晴

あるテレビ番組からの情報ですが、健康診断の結果、医師より減量の指示を受けたので、色々なダイエットを試みましたが、ほとんど効果が得られないとお話される方が多数いるそうです。一生懸命にダイエットに取り組んで効果が得られない場合は体内時計のズレが原因の場合があるとの解説がありました。このテレビ番組の内容が興味深かったので紹介したいと思います。肥満が引き起こす可能性がある疾患として、糖尿病、高血圧症、高尿酸血症・痛風、狭心症・心筋梗塞、非アルコール性脂肪性肝疾患、脳梗塞、月経異常・不妊、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群、ひざ・股関節、背骨・手指関節の障害等があります。このような疾患を予防するために、肥満を改善する事は非常に大切になると思われます。人間には1日25時間の体内時計が備わっています。私たちの脳は、朝の太陽の光をキャッチして体内時計をリセットし、地球時間（1日24時間）に調節しています。太陽の光を浴びる事によって、脳の覚醒を促すホルモンであるセロトニンの分泌が活発になります。1日の時間は24時間、人間の体内時計の1日の時間は25時間で、時間にずれがありますので体内時計を調整（リセット）しなければなりません。体内時計は脳にあるとの事ですので、体内時計を朝型にする事が大切だそうです。最初は早起きが苦痛かもしれませんが、徐々に慣れてきます。3～4週間続ければ体内時計が朝型にリセットされるとの事です。

夜の光も要注意です。照明を明るくしてテレビやパソコンを長時間見つめていると、体内時計は夜型に変わるとのことです。「夜なかなか寝つけない」「朝起きるのがつらい」等睡眠と覚醒のリズムの乱れは、体内時計が狂う事によっておきる代表的な状態です。夜眠れない、朝起きられないという方も多いようです。睡眠リズムを形成しているのは、就寝時に分泌されるホルモン「メラトニン」と、起床時に分泌される「オレキシン」の2つのホルモンです。メラトニンは眠気を誘う事から睡眠ホルモンとも呼ばれており、太陽の光を浴びてから15～16時間後に分泌されると言われています。しかし、朝に太陽の光を浴びるのが遅くなると、その分メラトニンの分泌が遅れたり、分泌が不十分になったりするので寝つきが悪くなってしまいます。2017年のノーベル生理学・医学賞で話題になった「体内時計」は、睡眠障害や肥満など、私たちの健康に大きく関わっているとされています。この体内時計のズレの修正に、重要になってくるのが食事だそうです。朝食時に炭水化物、タンパク質を摂取することで、適正な体内時計にする事ができるそうです。又、1日3回の食事量の比率を10とした時、「朝食3・昼食3・夕食4」、「朝食3・昼食4・夕食3」、「朝食4・昼食3・夕食3」のいずれかを選択すれば良いとの事です。又、別のテレビ番組からの情報ですが、日照時間が短くなると、体内時計のズレが生じ、そのために、「冬

季性うつ」を発症する場合があります。従来の「うつ病」では不眠障害、食欲不振等の症状が見られるとの事なのですが、「冬季性うつ」の場合は過眠、過食等の症状が見られるようになるとの事です。過食は体重増加、肥満の原因になります。日照時間が短くなり、体内時計のズレが生じた場

合の修正法は、午前中に日光を浴びる事だとの解説がありました。これらのテレビ番組の情報から、体内時計のズレを修正し、なかなか難しいとは思いますが適正な体重を維持し、糖尿病等、数々の疾患の予防は非常に大切だと感じました。

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。原稿提出の締切は、毎月18日の17:00までとなっております。何卒ご了承のほどよろしくお願いいたします。

詳しくは、茨歯会事務局まで。

E-mail id-05-koho@ibasikai.or.jp

広報委員会



ピンチがチャンス

(社)茨城県つくば歯科医師会 大木 理恵子

リレー通信ということで、大学の口腔外科の医局にいた時代の先輩の中村敦先生からバトンを受け取りました。敦先生も茨城県で仕事をされていたことに驚きました。敦先生も、私が茨城のつくばにいることを初めて知り驚いたとおっしゃっていました。電話でしたが、当時と変わらない声で、時代が一気に戻った感じがしました。私を見つけて下さり、ありがとうございました。

さて自己紹介をします。私は秋田県出身で明海大学歯学部を出て、口腔外科第一講座で学び、その後口外の先輩のクリニックでさらに学ばせていただいた後、茨城県笠間市に嫁ぎました。知り合いのいない茨城に、当時の私は不安しかありませんでしたが、茨城出身の後輩の紹介で大学の先輩である吉村先生に面倒を見て頂き、塩原先生のクリニックでお世話になりました。初めてお会いしたにも関わらず、吉村先生も塩原先生も大変よくしてくださいました。2人の幼い子どもの都合で休ませてもらうこともしょっちゅうでしたが、温かい職場でしたので、子どもを連れて出勤させていただいた時には、スタッフの方や塩原先生の奥様に子守りをしてもらったりしながら働かせて頂きました。その時のことは今でも鮮明に覚えております。今クリニックをやっていますが、お子さんのいるスタッフに私がしてもらったようにできているかといつも考えています。立場が変わるこ



とで初めてわかることの多さに、日々感謝の思いでおります。ありがとうございます。吉村先生や塩原先生にいただいた御恩をスタッフにお返しする気持ちです。

今では幼かった2人の子どもは、上は高校1年生に、下の子は中学2年生になりました。2人とも、周りの方々の協力のお蔭で、すくすくと元気に育ちました。

高校一年の息子は部活動が何より最優先です。サッカーの強豪校に一般入試で入り、スポーツ特待の生徒ばかりのところに入部させてもらっているので、周りは桁違いに上手な子たちばかりです。私は息子が周りに引け目を感じながら、下手で迷惑をかけているのではないだろうかと、毎日心配していました。はじめは一か月練習についてこれたら入部を許可してくれるということでした。何とか入部が許可されてからも、サッカー一色の生活でくたくたになって帰っては眠り、朝早く起き

てサッカーをしに学校へ行くというような生活ですが、息子はキラキラと光っています。部活動では、毎週部員全員の名前の載った評価シートが渡されます。いいことなんて書かれているはずもないのですが、息子はそれを見てどんなコメントであれ、「自分を見てくれているということだ」と喜んでいました。先日、評価シートの自分の名前のところに初めて点数・コメントがついたと喜んで見せてくれました。自分で決めてやるということは、こんなに人を強くさせるのだということを息子から学びました。周りからどう見られるかなんて関係なく、ただ自分の目標に向かっていく姿に励まされる毎日です。自分とは何て小さいのだろう・・・と考えてしまいます。

中学2年生の娘も、バレーボールに勉強に友人関係と壁にぶつかりながら、自分が進む道を探しているようです。将来どうしたいのか迷っています。私は壁があったり、迷ったりすることに心配ばかりしていましたが、それらすべてが必要なことだということを、必要があっおきていることだということを学びました。ピンチがチャンスということが最近やっと腑に落ちてきました。私も「ピンチがチャンス」を忘れることなく、子どもたちのようにこれからも成長し続けていきたいと思っています。

次号は、学校歯科医でご一緒させていただいております、がくえんのもり小児歯科の今村由紀先生をお願いします。





南十字星輝くタヒチ —カモメは青かった—

(社)茨城県つくば歯科医師会 桑原 敦子

タヒチは学生時代最後の家族旅行として出かけたところである。かれこれ25年も前となる。家族4人、一緒に行ったのはタヒチが最後である。

父と兄は海水浴が好きだったが母と私は海に入ることよりも眺めるのが好きだった。色々なところへ行っていたけれど、タヒチの海はどこよりも美しく澄んだ海だった。最後の楽園と呼ばれる理由もよくわかる。

夏休みを利用し、一路タヒチへと飛び立った。私は大学1年生、兄は4年生だったと記憶している。機体には「エア・タヒチ・ヌイ」と書かれていた。エア・フランスの中古機と聞き心配になった。所要時間は12時間である。でも映画を観たり好きな飲み物を飲んだり眠ったりと、あっという間の12時間だった。そして飛行機はパペーテに到着した。母はいつも飛行機に乗るとすぐに眠ってしまう。その日は近くにある大きなホテルに宿泊した。南国のジュースを飲み、軽食をとった。夜、外に出て星を見ていたら見知らぬ人が「あれが南十字星だ」と教えてくれた。空気が澄んでいたため何もかも美しく見えた。

翌日私たちはボラボラ島という島へ移動した。海の色は見たこともないほど美しいブルーだった。カモメが飛んでいたが、カモメの羽も海の色が反射して淡いブルーに見えた。「カモメは青かった」のである。

宿は海の上に建つ麦わら屋根のコテージ風であった。ひと部屋に二人しか泊まれないので父と兄、母と私とが同じ部屋に宿泊した。ベッドルー

ムトリビングとがあり、テーブルはユニークでガラス製であった。常時、熱帯魚の泳ぐ姿が見えるよう工夫されて、ライティングまでされていた。魚の習性上、昼夜異なる魚が泳いでいた。海の色は限りなく澄んでいた。

日中、兄が泳ぎながらふざけてテーブル下に現れたのには笑ってしまった。私も日が暮れるまで兄と二人で魚と一緒に泳いだ。

アーケードには黒真珠が置かれていた。私は美しい布を2、3枚買った。母は黒真珠が苦手だったが紫調の黒真珠を一粒、買っていた。

ガイドさんと3時間程度、島を一周した。レストランで食事をしたがテーブルの下に猫が一匹くつろいでいた。どこの国でも猫は猫、と思ったが兄は「ボラボラキヤット」と呼び可愛がった。2日ほどボラボラ島に居て、再びパペーテに移動した。間近にサメを見るツアーがあった。私は途中まで行ったものの恐怖で溺れそうになったのでインストラクターと共に小舟に戻った。代わりにエイを釣り上げるのを見せてくれた。母はエラの付いている裏面を見てかわいいと言っていたが、表の怖い顔を見てぞっとしていた。この天然さが母の良いところである。

サメツアーの次は陸で新鮮なパイナップルを食べた。削りたてのココナッツがかかったパイナップルはとてもおいしかった。家族全員、大満足であった。夜は船を改造したと思われる美しいホテルに戻った。こうして私たちはもう二度と訪れることはないであろう美しい海にサヨナラをした。

どんなに素晴らしい楽園であろうと私たちは未体験の国に行ってみたいと感じるし、人生はそう長くはないからである。

思えばバハマも美しい景色、ゴージャスなホテルであったがその後、台風で半壊したと聞いた。何もかもが永遠にそこに留まることは無いのかもしれない。人生はやはり、やれる時にやっておくのが正解なのかもしれない。そして思い出という財産こそが人生で最も尊いのではないだろうか。



会員へのお知らせ

日本歯科医師会福祉共済制度について

1. 死亡共済金受取人順位の変更について

受給権者をあらかじめ指定した方で、結婚、離婚、再婚、死別などにより受給権者の状況に変更があった場合（指定の確認は茨城県歯科医師会までお問い合わせ下さい）。

2. 火災・災害共済指定物件の変更について

住宅及び診療所所在地の変更があった場合（変更届出前に火災、災害に遭われた場合、所定の共済金が支払われないことがありますので、変更時に必ずお届け下さい）。

※ これらの変更については、所定の様式がございますから、茨歯会事務局（TEL 029-252-2561：担当 根本）までご請求願います。

新春 特集

卯年登場



◆◆ 日立地区 ◆◆



綿引正純

私の歯科医師としての道は、幼少期の病魔との戦いからでした。3歳時での事故により、鼻中隔陥没により口呼吸を強いられていた

が本人に自覚はなく育ち、小4にての扁桃腺除去手術にて窒息死寸前に至ったことにより、全く鼻呼吸ができないことが発覚するも、当時の医療では手術不可であり、体調不良が出やすい日常のため、小1からは常に週2日家庭教師との夜間学習が中3までの日常であった。当たり前のように、成績は常にほぼオール5となるも、中3の夏休み中に、それは突然に3歳児の事故による後遺症として発症したのです。数十秒の心停止を伴う重篤な状態となり、4ヶ月間の入院生活を強いられて、後はなんとか私立高校での生活となるも、そこで出会えた吹奏楽部での素晴らしい仲間達（現在でも3名が音楽のバンド仲間なのです！）により、新たな生きる為の力を得ることができ、一浪はしたものの、旧岐阜歯科大学に入学。しかし、決して体調は芳しくなく、入退院を繰り返す日々を過ごし、出席日数不足にて2度の足踏みを経て、当時虎の門病院の外科部長であった叔父の勧めに

て、かなりリスクのある大手術を受ける決断をしました。結果は、信じ難い程の健康体を得ることが出来、それからというもの、素晴らしい恩師と仲間達に恵まれて、卒業後は保存学第二講座に在席し、当時の学長先生他数名の恩師の推薦により、急死された県歯科医師会長のクリニックへ院長として就任。数年後には、父の親友であった歯科医師の診療所勤務、田尻ヶ丘病院の歯科医長を務めさせて頂き、1983年の春に綿引歯科クリニックを開設して、現在に至っております。何故か、日立歯科医師会にては一度も理事としてのお役には立てずにはおりますが、大学の同窓会においては、60歳までの19年間を相談役としての重責を果たしきり、現在も同窓会茨城県支部長として、微力ながらも母校の地元地域医療に貢献すべく、精進しております。



後藤 勉

諸先生方、日々ご機嫌、垂直ですか。それともご機嫌斜めですか。私は日々舌好調で楽しく毎日を送っております。

1. 抱負 豊富にありますが、元気に働き・飲み笑い、うまいものを食し、愛妻と毎日を楽しく過

ごす事。そして、家族をはじめ私の周りの人達が健康で楽しく過ごしてもらいたい事です。

2. 私の家族 パパ(私) ママ(若い) サン(歯科医) ヨシ代目。

3. 自慢 つまらんですが妻です。幼少期は関西吉本お笑いのおひざ元で育ち、お笑いなしに私の人生は語れません。その後はひとつ飛び、大学の中間試験の隣の席にいた妻に、「おい、シマザキ、消しゴムくれやー」この一言が、運命の出会い。この人奇人?と思った妻も何時しか私の魅力にトリツカレ抜け出せなくなり、なんと「頼まれ婚」その後は「わしに勝る男はおらん」と妻に言い続けてあれから40年、今では「ずっとそばにいてくれやー」と言っている私です。幸せな逆転人生であります。

4. 趣味 気の置けない友達と酒を飲むことに加え、自転車での東京散策です。気の向くまま走るので気分爽快ですし、思わぬ良い所が見つかります。

5. 健康法 仕事は時短。この頃血糖値が上がりはじめ、無頓着だった私ですが、食生活改善開始。サラダ、大豆の水煮(これは大事)、魚、肉をしっかり食べ、ご飯を減らしました。又、物置からエアロバイクを引っ張り出して運動。食後直ぐに横になる事禁止。これは上手くいきました。継続中です。4kg減量でHbA1c6.1から5.2になりました。体が軽いです。

最後になりましたが、皆さま良いお年をお迎えください。いつも心に太陽を!!



小川 守

少し前、還暦で人生一回りしたかと思ったら、もう12年して年男とは早いものです。学生時代からの趣味が写真で、その知識がどれ

だけか試すため、60才代にフォトマスター検定に挑み1級に合格しました。2級や準1級は合格率が50%以上ですが、1級は20%台とそれなりに難しいです。現役引退後、憧れの写真家(自称)として映像のウェブサイトPIXTAにクリエイター(クリエイター名 デントM)として登録し、茨城県や福島県などを中心に四季折々の風景写真をアップロードしています。月に1、2カットがダウンロードされる程度です。現在1700以上のカットが掲載されていますがクリエイター名で検索できないので、磐梯山・虹で検索すると掲載数が少ないので見つけやすいと思います。時間と興味がありましたら見るだけは無料ですから観覧して頂ければ嬉しいです。昔は写真を撮って写真屋さんに出して、画像処理はお任せでしたが、今のデジタルは経済的負担が少ない代わりに自分でカットを選んだ後のレタッチに多くの時間と労力が必要で大変なのですが、それがまた楽しみでもあります。去年、猪苗代湖・裏磐梯湖沼フォトコンテストで冬の桧原湖と磐梯山の写真が入賞したのは一つの成果でした。これからも体力が続く限り学校歯科医と自称写真家を続けていきたいと思っています。



小貫 佳裕

『5度目の年男を迎えて』

2月に60歳を迎えるので我が人生を振り返ってみたいと思います。

日立市立泉丘中、県立日立一高を経て東北大学農学部に進学するも中退し、再受験。

昭和大学歯学部を卒業し5年の勤務を経て地元日立に開業したのは平成5年でした。

酒のみ以外は歯科医療が趣味といった生活でしたが、6年前にベーチェット病にて50日入院、昨年6月には心筋梗塞にて救急車のお世話になり、

手術入院を経験しました。

人生についてはこれとって深い思慮はありませんでしたが、生命の有限性を思うと最近は少々考え込む事が多くなりました。

仕事を週休3日、4時までの診療とし19年間続けた学校歯科医も退職させていただきました。

コロナもあり制限ある生活環境ですが、すべてにおいてしぼりのないゆるやかな生活をしたいと思う今日この頃です。



和田 勉

2023年、とうとう60才になってしまいました。今考えるとこの60年あつという間な気がします。1963年にこの世に生をうけ、1993年

に地元日立で歯科医院を開業し、早30年たってしまいました。

思えば山あり谷ありの30年でしたが、たくさんの思い出ができました。結婚をして、2人の子供に恵まれました。その2人の子供たちも、何も言わないのに親の背中を追って歯学の道に入り、大学生になって日々勉学に励んでおります。順調に言えば、数年後には歯科医になっていると思います。

いつか同じ職場で働ける日がくるかと思うと今から楽しみで仕方ありません。あと何年この仕事を続けられるかわかりませんが、残りの時間を楽しみたいと思います。

これからの歯科医は口の中だけでなく、全身を診られることが重要になってくると思います。私が大学を卒業する頃は、口の中だけでよかったかと思いますが、全身管理がとても大事なことだと思っています。

レントゲンの読影も今ではCTという昔では考えなかった読影も必要となり、益々基礎医学が重要だったと気づかされます。

また、カメラで印象をとりコンピューターで解析して3Dプリンターで技工物を作れるなんて昔では想像もつかない技術が出来ています。私も子どもたちへの投資と思い購入しました。便利かなと思い導入しましたが、今までの余暇がなくなり、趣味のゴルフと草野球の練習時間がなくなりました。今でも、月3～4回はコースに行っていますが、スタートから2～3ホールは練習です(笑)。草野球は私が所属しているチームも若がりして今ではベンチ要員です(笑)。アスリートはそろそろ引退かと思っていますので、これからは育成に力を入れて、仲間とわいわい楽しくやっていきたいと思っています。

◆◆ 河北地区 ◆◆



寺門 史郎

会員となり20数年、地区の先生方を始め、所属した地域保健委員会、防災危機管理委員会の先生方、テニス ソフトボール 自転車

それぞれの集まりで、沢山の出会いがあったことに、感謝しています。

自分の診療所だけでは、孤独になりがちです。そんな私に大切な機会と時間を与えてくれました。

まもなく還暦を迎えますが、運動不足でちょいどぶ、少々血圧が高いけれど、病気もせず概ね健康であります。趣味で年3回の献血もできます。

このままでは、本物のでぶになりそうなので、今年は運動を再開したいと思っています。

できるなら、全日本歯科医師テニス大会に再び出られたらいいなあ。

「業いまだ成らざる」の日々であります。毎日、正直 親切 愉快地に生きていきたいです。

大学時代からの恩師、中尾和三先生の「自分に厳しく、人に優しく」の言葉を大事にしたい。

催促されて、13日深夜にのたのた原稿を書いています。ゴメンなさい。



鴨志田 裕子

新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。

人生4度目の年女がやってきました。

3度目の年女の寄稿を見たら、それはそれは若々しい自分の写真が掲載されていて、びっくりしました。スタッフもびっくりです。

あの頃のスリムな私は、患者さん曰く「恐れ多くて声がかけれなかった」とのこと。

今ではすっかり心身ともに丸くなり、話しやすい先生になりました(笑)。

人生100年の予定なので、そろそろ人生の半分です。

2020年に、先代道子先生が100歳という天寿を全うしてお亡くなりになりました。

98歳まで現役で診療をしていた道子先生を、改めて尊敬しています。

人生半分の今思う事は、これからどう生きるかということより、「人生をどう終えるか」ということを、道子先生の死後からよく考えるようになりました。

2021年6月には、長年思い描いていた好きなものに囲まれた診療室を建てることができ、これからは自分らしく、大切な人たちと笑って人生を終えたいです。

あの世へ行くときには何も持って行くことが出来ないことを再認識してから、物欲がすっかり無くなりました。

残された人生では、見たことのない美しい景色を沢山見たいと強く思っています。

今一番行きたいところは、スイスのマッターホルン。

近々必ず行きます。



木村 明夫

72歳 このような考えてもいなかった歳になった。

これからどのような生きざまで、また歩みを続けようか？

私が、36歳のころに、漁師のペテロが、ガリラヤ湖でキリストに呼ばれ即座に『はい』と答え従った。そのような生き方ができたら良いのかなと思って他人と物事と接してきた。

その後、何かを頼まれると「はい」と答えるように努め、役職が増えていった。いろいろな事をさせられて。思いがけず豊かな人生になったような、得したのかなと思っている。そして今まだいくつもの重荷を背負っているが、これからは「はい」とは答えずに、自分勝手に事に当たり、今年からは、そのように飛び跳ねられるきっかけとなる兎年になるよう、再チャレンジだ。スカウティング・ヴィンパッサナー・トレッキング・ミーティング……。

◆◆ 水戸地区 ◆◆

橋本 武典

『老いと共に』

私の走馬灯はゆっくりと、時には早く、廻っています。

還暦を過ぎて24年、今でも「老い」と共に、少しず



つ廻っています。

「老い」は誰にでも、いつかは訪れます。サルコペニアとフレイルを伴って訪れます。

この「老い」を迎えるに当って、健康で有りたいと願ひ、散歩と月2回のゴルフを楽しんでいます。

私の抱負として、「老い」と仲良く向き合って、平凡で静かな日々を、健康で、健康な家族と共に過ごしたいと思っています。

木村利明

6回目の年男です。

20代や30代には遠い先のことと思っていましたが、今思うとあっという間に過ぎてしまったように思えてなりません。心と実年齢に大きなギャップがあり、まだ受け入れないでいるのが実感である。過去を振り返ると早く感じるのは高齢者の共通認識の様である。ただ、自身の顔を鏡に映してみると、かつてはふさふさとした髪は無残にも消え、その顔にはシミや皺が無数に現れ、年相応の風貌に改めて年齢を感じ入るのである。

ある本*の中に70歳が老化の分かれ道と書かれていた。男性の健康寿命は72歳で平均寿命より10年も短く、女性ではもっと短く74歳である。加齢に抗うには、いかに健康にいるかに尽きる。それには、「運動に勝る良薬なし」と言われるように運動することであり、食事つまり栄養状態の良し悪しが健康長寿に繋がるといわれている。運動して腹を空かし、おいしく食事をいただくことである。

生命活動に最も大切な臓器の健康維持を担う仕事につけたことに感謝と誇りを感じる。もう暫く現役で頑張りたいと思う今日この頃である。

*70歳が老化の分かれ道 和田秀樹緒 詩想社 はとても参考になりました。



野田佳克

私が以前からずーっと思っている事。

戦後の教育を受けてこのままでいいのか？「日本の基礎教育はまだいい、平均的で従順な日本人をつくるには…？」

アメリカには軍事・教育・農業という柱がある。今の日本は過去の遺産を食い潰している。日本は世界一の債権国、こんな美しい国は無いのに日本人の心を持った若者が本当に少ない、全ての原因は家庭環境によると考える。

これからの10年本気で教育に取り組まなければ日本は他国の植民地にされる可能性がある？オリンピックのメダリストが多くなった日本、このシステムを教育に応用しすぐれた人材にお金をかけて育てる！昔の陸軍中野学校や江田島海軍兵学校のような人材を作る。現在のサラリーマン的な政治家は必要がないし、NHKも不必要と考える。ハーバード大学やスタンフォード大学などの優秀な学生の初任給は1ヶ月120万円（これはNHKの職員の平均的所得と同じです。AIで充分ですね。）

明日の日本を作る為にもっと教育にお金をかけましょう。



中島繁樹

明けまして、おめでとうございます。

今年は私にとって5回目の卯年、還暦を迎えました。

開業医として夢中で走り続

けた数十年、気付けば還暦だったと言うところで。幸い健康で、これといった取柄もないので、仕事に打ち込んでこられました。これからは少しずつ、車とか、温泉、旅行等、趣味の幅を広げていきたいと思っています。

私には、息子が2人居ます。中学生の息子達は今が一番忙しく大変な時で、それぞれに充実した学生生活を送っているようです。これから、もっと大変な試練を乗り越えなければならないのだから、そっと見守ってゆきたいと思っています。

歯科医療も年々厳しさを増して行くようです。新しい技術、機械の導入等にしっかりと勉強していきたいと思います。

どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



川上 雅 広

『私の趣味』

あけましておめでとうございます。水戸地区の川上雅広と申します。昭和38年に生まれて今年で60才になります。

私の数少ない趣味の中で一番古くから続けているものはテニスです。高校から始めましたが、数えてみると44年間も続けていることになり、よくもこんなに続けているなど自分でもびっくりしております。飽きっぽい私がこれほど永く続けられている理由はテニスができる環境に恵まれているからだと思います。思い起こせば、30年程前に茨歯会に入会してすぐ、加藤允先生に茨歯会テニスサークルに誘っていただき、仲間入りをさせていただきました。それから今日まで30年ほど経過しましたが、現在もその頃とほぼ同じメンバーで活動中です。30度を超す真夏日でも、雪が舞い降りる極寒の日でも、屋外コートで週1回元気にプレーしております。メンバーの先生方は皆、個性豊かで愉快的優しい先生ばかりで、私は毎週日曜日にテニスをプレーしに行くのを非常に楽しみにしております。今後もこの関係を大切に、皆でできるだけ永くテニスを続けられれば幸いと思っています。本年もよろしくお願いいたします。

飯 島 重 樹

あけましておめでとうございます。

前回の卯年登場では、“よく学び、よく遊ぶ”を抱負にしました。

今回は還暦を迎えたので、この12年を振り返ってみます。

学び（仕事）では、毎日楽しく診療を続け、大学の非常勤講師を務め、学会発表を行い、2019年には長年の目標だったTweed course instructorに就任しました。教科書に出てくるTweedの診療室で行われる講習会で、ボランティアのインストラクターとして、世界中から集まる矯正歯科医に2週間指導を行うのです。いつもの仕事を英語で説明するのですが、毎日新たな発見がありました。教えることは学ぶことを実感しました。

遊びでは、2017年に学生時代からの目標だった日本百名山完登、2018年には3000m峰21座完登を達成しました。現在では、悪天候で登った山を好天の日に登り直し、山岳写真撮影を楽しんでいます。

引き続き、“よく学び、よく遊ぶ” 人生ゲームはまだまだ続きます。

皆様にとって希望に満ちた一年になりますように！





河住 武

新年あけましておめでとうございます。

今まで年男というものをあまり意識した事はなく、これからも変わらず健康でやっていければと思っています。

健康法という程のものではないですが、体力の基礎作りにランニングは毎週やっています。また今年は登山などにも挑戦できたらと思っています。

この原稿を書いている時点では、新型コロナウイルスの第8波に入ろうかというところで、まだまだ医療機関では予断を許さない状況です。今年も感染対策に気を付けながら歯科医師会の活動も行っていきたいと思います。

諸先生方におかれましても、ますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。まだ若輩者ではありますが本年もよろしく願いいたします。

◆◆ 東西茨城地区 ◆◆



綱川 健一

新年明けましておめでとうございます。

12年前の卯年2011年の3月11日、昼休みの時間に笠間市保健センターの歯科衛生士高橋さんと在宅歯科往診に行った。昼休み後、

午後の診療の初めの患者さんにメタルコアを装着するため、タイマーを8分にセットし、セメントを練和、装着した時、「宮城県北部に緊急地震速報が出ました」とNHKFM放送が流れた。14時24分だった。その途端に揺れが始まったが、私は上顎の6番を押さえたままで8分経過、3回の大きな揺れで、紙コップが倒れ患者さんのズボンを濡



阿部 仰一

『徒然なるままに・・・』

コロナ禍のため、ジムにも行かなくなり友人との会食もなくなりました。学会やセミナーはWEB、また会

議もWEBになりました。自宅にいながらセミナー受講や会議ができるようになり、大幅な時間の節約や利便性の向上がありました。

しかし、「学会出席は旅行」「母校での会議も旅行」と考える私のような不届き者にとっては、残念な現実でもあります。その結果、これという趣味のない私は無気力でつまらない毎日を送ることになりました。

そんな中、先日4年ぶりに職員旅行を実施しました。一日目は劇団四季の美女と野獣を觀賞してディズニーランドホテルに宿泊、二日目はディズニーランドに行きました。ディズニーランドに入

園すると全員分のカチューシャを買わされ、私もいい歳をしてカチューシャをしてディズニーランドをまわりました。旅行の行程、ホテルやレストランはすべて従業員が決めたので、内心「贅沢ばかり言いやがって」とイマイチの気分で旅行に臨んだのですが、喜んでいて従業員をみて不思議と感謝の気持ちが芽生えてきました。衛生士の確保に苦労されている先生方も多いと思いますが、私も今いる衛生士を大切にしなければとつくづく思ったのでした

新年は積極的に外出すること、体を動かすこと、従業員への感謝の気持ちを忘れないこと、を目標に頑張りたいと思います。



松井 俊輔

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年で4回目の年男となります。学生の頃は、48歳くらいの先生には声をかけるのも恐れ

多く勇気がいりましたが、自分がこの年になってみたら精神的にはあの学生時代のまま変わっていないんじゃないかと思っています(成長してない…)。

今年の抱負は、仕事面ではオンラインを中心にいろんな分野の講習会に参加してみたいと思います。わざわざ東京に行かなくてもいいし、休日の時間を趣味に割り当てることができるでしょう。その趣味は、ロードバイク(自転車)を中心に楽しんでいます。ロードバイクの目標はここ5年ほど欠かさず参加しているイベントで「The PEAKS」という山岳サイクリングを完走することです。年2回ありますが今年も出場する予定です。ラウンドによって開催場所が違いますがだいたい距離が170～200km、累積標高が5000mといったとにかく登りと下りしかないコースを11～12時間以内に完走するというものです。自分の体力テス

トみたいなのでこの日のための練習も欠かせません。休日には、自転車仲間と走ったり食べたり談笑したりしています。あっ、子供とも(小3と2歳)ちゃんと遊んでますよ。たまには…。

近年は趣味が高じて笠間市認定のガイドライダーをしています。自転車イベントの参加者への案内、先導役、トラブル発生の対処などします。参加者が楽しかったと言ってもらえるとやりがいを感じます。同じ自転車好き者同士なので初対面でも会話が弾みますね。

最大の目標は転ぶことなく、事故なく、健康でいられることに尽きるとしています。皆様のご多幸をお祈りすると同時に今年もよろしくお願いたします。



長谷川 弘道

12年毎に、一貫して自身の体型について記してきました。今回は脇の脂肪が気になる程度だったので、その気になればすぐ落とせる

であろうと楽観しておりました。しかし今回は体重が5kg近く増加しており、危機感を覚えています。

年齢のせいか、好きだったはずの霜降り肉の溢れる脂にウツとしてしまうことが多くなり、少量で満足するようになりました。寂しい限りです。しかしながら、それ以外の美味しいもの、甘いものには全く食欲の衰えがありません。そして、疲れる事は嫌いです。

もう太るしか無いですよ。

健康診断の結果も怪しくなってきました。「老後を快適に過ごすため、そろそろ貯筋と貯金が必要だよ。」と頭の中でアラートが鳴っているそんな日々を過ごしています。

今年もどうぞよろしくお願致します。



鈴木 聡 美

『今年の抱負』

新年あけましておめでとうございます。私にとって
歯科医師会に入会して、初
の年女コラム登場となりま

した。次の卯年は還暦だと思つと正直驚きます。

若い頃、大型犬と生活する事に憧れていました。
ひとり息子も小学5年生になり自立心が強くなっ
てきましたし、大型犬の寿命と私の体力を考えて
「今でしょ?」とスタンダードプードルをお迎えし
ました。主人にも相談せず 独断で。すったもん
だはあったものの、次男坊（犬）は1歳4ヶ月に
なりました。

日中は毎日幼稚園でトレーニング。夜は私と一
緒に寝ています。幼稚園での様子はトレーナーさ
んがInstagramにあげてくれます。次男坊がお友達
ワンズと追いかけてこやワンプロをしている姿を
みて、長男の幼稚園の頃を重ねて懐かしい気持ち
になります。言葉を持たない犬達は、ストレート
に気持ちを全身で表現します。次男坊は主人が大
嫌いです。

昨年の夏休みは息子達とアジリティ、秋は犬の
運動会に参加しました。

今年はJKCオビディエンス競技会に出場し、ア
ジリティ、フライングディスクももっと楽しみたい
と思います。大型犬の平均寿命は10年だといひ
ます。私はもちろん長男の心にも残る「犬との生活」
を楽しくびよんびよん飛び跳ねて過ごす1年にし
たいです。

今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

追伸。長男から「お犬様」ってばあばは言ってるよ、
と内部告発がありました。



目黒 由 美

漠然と考えていた60歳を
はっきりと実感したのは昨
年秋、私的年金の受け取り
開始のお知らせが届いた時
でした。自分ももうそんな

年になってしまったんですね。月日の流れるのの
早いことつたら。前回この原稿を書いてからもう
12年。ぼ～っとしていたら次の年女までもあつと
いう間。さて、どんな12年にしよう?

「還暦」というのは十干十二支が一回りして生ま
れた年に戻り、新たな人生が始まる年なんだそう
です。では、新しいことに挑戦しようか、と。そ
んなことを考えていた時、漫画「ちはやふる」の
中で良い言葉に出会いました。「百人一首は全部
で百首。百人友達ができたと思つて仲良くなりな
さい」そうだ!友達を作ろう。百人一首もそうだ
し、昔買ったまま放置していたチェロ、生前に父
親が植えたブルーベリーやキウイの木。日本中の
いろいろな街。実は昨年も50代最後の年だし、と、
第九の合唱の原語の歌詞（たった8行ですが…）
やブルーインパルス第一区分の課目名制覇、You
Tubeの動画配信などに挑戦して「友達」になつた
のでした。さて、今年が終わるころにはどれだけ
友達を増やせているのか。今から楽しみになつて
きました。

あ、もちろんですが仕事とも、これからも「大
親友」でいたいです。

◆◆ 鹿行地区 ◆◆



大 槻 茂 男

6回目の干支が回ってきます。自然と年はとってしまふものですね。子供の頃親類のいとことおじに若くして、10代～20代で亡くな

った人がいました。なので自分の運命も短いのが何%か可能性があると思いました。親戚の家に行って、その話を聞いた時に、自分も早死にするかもしれないと思ったものです。芥川龍之介にあこがれて、クールなつもりで気取っていたものです。今思うと死が恐かったですね。それからいつの間にか50年経ってもう少して6回目の干支を迎えようとしています。後悔先に立たずという諺がありますが、後悔ばかりをしながら毎日を過ごしています。そんな昨今でして仕事やゴルフに励んでおります。自分も年寄りですが、ゴルフ仲間に90歳の方がいらっしゃいます。その人が元気にプレーする姿を見て90歳って、まだ若いのかな？と錯覚してしまいます。その先輩が元気でいてくれると、私も元気をいただけますので、長くおつきあいを願いたいと思います。

もう一つ山の話があります。実家の方面に狭い山林があります。手入れをしないと草木伸び放題で困ります。そこで私は、山へ草刈りと竹や木を切りに行きます。ですが寄る年波には勝てず、草刈り仕事ははかどりません。毎年自然の繁殖力に驚きながら、少しずつ刈り込んでいます。いつかキレイになる日を夢見て！



大 森 学

『卯年になって思うこと』
高齢者は日々を上機嫌で過ごすことが周囲に対するマナーであり礼儀でありたしなみであるという。

70歳になったら、いい加減に生きる知恵が大事だと思う。いい加減というと何ごとでも中途半端で、まじめに取り組まないイメージがあるが、目指すは良い加減である。そして上機嫌に過ごす。これは私の理想でありまだその域には達していないが、何とかその境地を目指したい。1947年の日本人の平均寿命は男性47歳、女性49歳だった。長寿者は少なく希少価値があり周囲も大事にしてくれたかもしれないが、今では80歳も90歳も珍しくない。

せっかく生を享けて長く生きて以上、何か人の役に立った、何か世の中のためになることをしたと手ごたえを求めたい。

さて歯科医師の私は患者様が何でも噛めて美味しく食事ができ、健康で長生きさせることができる仕事だと信じています。

歯科医師にしてくれた両親に感謝デス！

朝 井 清 人

私の新年の抱負は今年こそ6キロオーバーの真鯛を釣り上げることです。私が釣りを始めたのは5年前開業を機に地元に戻って来てからです。自宅から鹿島港まで車で20分程度で行けることから気軽に出来る趣味になることと、丁度同時期に長男が誕生したため、いつか釣りをやってみたいと言われた時に父親らしい姿を見せてやろうと思ったのが釣りを始めたきっかけでした。今ではすっかり釣りにはまってしまい毎週日曜日には子供を置いて釣りに行くようになってしまいました。

港から釣り船に乗り水深30メートル程の所で真鯛をメインに狙っていますが春にはホウボウ、メ

バル、カサゴ、夏にはシイラ、カツオ、ヒラマサ、ワラサ、トラフグ、マゴチ、タチウオ、冬にはヒラメ、タコ、マハタなど四季を通して様々な魚が釣れます。

真鯛におきましては私の最高記録は5.7キロです。この真鯛は釣りを始めた初期の頃に釣り上げました。この時私は「釣りって簡単だな」と感じましたが今思えばそれは完全にビギナーズラックでした。昨年は幸運にも釣り船一年間無料で乗り放題というチケットを頂いたためかなりの回数釣りに行きましたがその記録は越えることは出来ませんでした。

鹿島港の釣りでは1～3キロを中鯛、4～6キロを大鯛、それ以上を特鯛と言っているそうです。今年こそは特鯛を釣り上げたいです。



重藤 良平

新年明けましておめでとうございます。コロナ災禍のおり、皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。あっという間に4回目の卯年を迎えてしまいました。

卯年は<兎は跳ねる>という特徴から景気が上向いたり、回復するといわれています。今年こそはコロナが終息し兎のように良い方向に跳ね上がって貰いたいですね。また卯年生まれ性格としては物静かで落ち着いた生活を好み、年上の人に可愛がって貰える愛嬌があるといわれています。私も諸先輩方に可愛がって貰えるよう頑張ります。

私事ですが休日にはコロナ感染予防、心の健康増進としまして十分なソーシャルディスタンスが取れる趣味の釣りにいそしんでおります。本業の歯科は程々に頑張りながら大海原の中、大自然の空気に触れ、お魚さんたちに日々の愚痴を聞いてもらい家庭にストレスを持ち込まないように頑張っております。

一刻も早いコロナの終息、患者様、会員皆さまの安心安全な診療の維持を心より祈願し今年も一日一日を大切に過ごしていこうと思います。



大貫 英敏

新年あけましておめでとうございます。あっという間の72歳です。

写真の犬は愛犬「ヤマト」という名のチワワ16歳オスです。最近はやっと歩いていて立っていてもフラフラしています。ドッグフードをあげても目は白内障からの全盲で鼻もニオイが全然ダメ、耳もほとんど聞こえない状態なので自分では食べることが出来ません。私か妻が食べ終わるまで容器をもって食べさせる様になりました。そのあと水もずっと容器を持って飲ませています。

そんな訳で妻との旅行も親戚の所へ泊まりに行くのも一泊になってます。犬を泊まりで預ける所もありますが、年をとっている犬なので、そういう所に預けると死んでしまうのではないかと考えています。かといって一緒に連れて行くのも



良くないし、なかなか一泊以上は出来ない状況です。親戚に預けるわけにもいかないし。

でも私も妻も今のところなんとか元気でやっています。片方が病気でもしたら何処にも行けなくなってしまいますので、行けるうちはなるべく出掛ける様にしています。これからは一日一日を大切に生活していきたいと思います。

◆◆ 土浦・石岡地区 ◆◆



伊藤 寿

『60歳の節目に思うこと』

歯科医師会の皆様には日頃より大変にお世話になっております。60歳を迎え今後の歯科医師人生を弥増して精力的に走り続けようと思っています。今後の課題は、高齢者、精神疾患と考えています。開業当初より細々往診はしていましたが、最近は、月曜午後は精神科病院、水曜日は老健、日曜を含めて在宅に往診をする毎日です。自院とは大きく違う環境の中で、日々学ばせていただいております。未熟な私を支えていただいているのが歯科医師会主催の各種研修会です。大変に感謝しております。また、筑波大学精神科で行われた多職種連携の2年間の研修も無事終わり、心の支えになっています。

訪問先では、一人一人の診療に外来とは違うエネルギーを必要とするため、気持ちのバランスをとるためにも、子供のころから習っていたピアノとギターを再び始めました。今は電気ピアノです。ギターは中学の時に3年間いじめにあっていて、当時自分の心を癒すのに夢中になった思い出があります。ギターはアコースティック、クラシック、エレキ、ベースギターといたずらしています。また、

最近、自分が年を重ねたせいか、昭和を振り返ることが多くなり、国産の古いギターに興味があり、50年程度前の中古ギターを清掃修理することも楽しみの一つになっています。

今後も、趣味を楽しみながら、微力ではありますが、地域の方の健康のために、走り続けていこうと決意しております。先生方には今後ともご指導よろしく願いいたします。



比企 利枝子

『6回目の卯年を迎えて』

新年あけましておめでとうございます。還暦の時に会報の原稿を書いたのがつい昨日のこのように思わ

れます。あっという間に12年が過ぎ去りました。年ごとに一年が短くなっているような気がします。お陰様で今年85歳になる主人と私は、日々診療に従事しております。昨年6月に脊索管狭窄症を発症して、時折腰痛を訴えながらも診療してくれている主人には心から感謝です。「現役で仕事をしているのが若さを保つ秘訣だからね」と言って頑張ってもらっています。私も85歳まで現役歯科医師として仕事を続けます。院長交替の時がすぐそこに来ています。健康で仕事ができるのは本当にこの上ない喜びです。健康な体に産んでくれた両親に心から感謝しております。今年令和5年秋に水戸にて日本歯科用レーザー・ライト学会の大会長を努めます。レーザーを日々の診療にお使いの大勢の先生方にご参加いただけますれば幸甚です。今年はこの学会の成功に向けて卯年の私ですが亥の如く走る覚悟です。今年が皆様にとって幸せな年でありますように。



荒川 幸治

4度目の年男を迎えました。

2022年は、大きな出来事が2つありました。

一つは、アキレス腱断裂です。歯科医師会のソフトボール大会の日、軽く練習をしていた時、ボールをキャッチした際に踵にボールが当たったのです。そう思ったのです。ですが、それはボールが当たったのではなかった。アキレス腱が切れた時でした。

ギプスでガッチガチに固められた足を引きずりながら松葉杖で帰宅し、車椅子を併用する生活が始まりました。何と不自由な事か。家族のサポート無しでは生活が出来ない。辛い。でも助けてもらうしかない。不幸中の幸いで、左足だったので運転と仕事をする事は出来たので、それは本当に良かったです。今もまだ装具をはいてのリハビリ生活が続いているのですが、家族の支えのもと家族に心から感謝しながら完治に向けて頑張っていこうと思っているところです。

二つ目は、そんな中大変嬉しい事もありました。小学6年生の長男が競技ゴルフをやっているのですが、JLPGA全日本小学生ゴルフトーナメントで優勝する事が出来ました。弱っている心に最高の喜びとなりました。

新年度の抱負は、怪我をしない!!これに尽きます。新年度も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

◆◆ つくば地区 ◆◆



鈴木 和子

新年あけましておめでとうございます。前回の卯年の寄稿から12年経ったとは思えない程、時の流れを早く感じます。

12年前、高3だった息子は、現在歯科医師となり大学病院に勤務しています。

私の予定(理想)としては、還暦になったら息子に後を任せて、悠々自適に趣味の世界を広げたり旅行に行ったり、第2の人生を迎える予定でした。

しかし現実には、12年前と変わらず毎日診療しています。週1回手伝いに来てくれる息子とは、診療に対する考え方の違いや、やり方の違いで度々ケンカになり憎たらしいですが、歳を重ねていく私達夫婦への思いやりの気持ちには感謝しています。

コロナが落ちついてきたら、夫と2人で長旅が出来る事を夢みて今年も頑張って行きます。

本年が皆様にとって良い年になりますようお祈り致します。



根本 一行

新年明けましておめでとうございます。

今年で5回目の年男、え、還暦60歳。自分では若いつもりでいましたがだいぶ歳

をとったものです。茨歯会に入って3回目の投稿となりますが、入会当時は60歳の先生を大先輩と思っていたものです。自分がその年に達してしまうとは人生、あっという間であります。ここまで大きな病気もせずこれたことに感謝です。数年

前までは60歳定年が当たり前でしたが、最近は65歳定年、70歳まで頑張れとなってきたり、体力の衰え、目の衰えを感じ大丈夫だろうかと思うこの頃です。長男も歯科大卒業、研修医も終わり去年から勤務医。後、5年頑張るかと言ったら、10年は帰ってこないよ。70歳まで頑張ってくれと言われてしまいました。頑張れるかな？継続は力なりもう少し頑張ろうと思っています。

最後に、本年も宜しくお願い致します。

皆様方のご健勝をお祈りいたします。



根本 光

『4度目の卯年を迎えて…』

新年あけましておめでとうございます。

ここ数年の新型コロナウイルスの流行により楽しみ

が減り、ストレスは溜まり続けています。それに伴い、体重も増え・血圧も上昇・・・ああ・・・

「ジムにでも行ってみるかなー」とか考えていたところ、たまたま、患者さんとして近くのジムのトレーナーの方が来院。

このトレーナーさんに全てを託して、身体を動かし始めました。

12年後の卯年、健康でいられたら茨歯会報に『還暦を迎えて・・・』の投稿をさせていただきます。

本年もよろしくお願い致します。

◆◆ 県南地区 ◆◆

渡辺 英樹

『想像もなかったこと』

卯年だから番が回ってきてしまった。83才の老体に鞭打って書き始めた。今年の4月から孫娘の

一人が千葉県の大学院に通うことになり一緒に暮らしている。この年になって孫と同じ屋根の下で暮らすことになるとは夢にも思っていなかった。他にも孫は四人おりそのうちの一人は私と同じ歯科医を目指して歯学部に通っている。孫息子が自分と同じ職業を志してくれるなど想像もしていなかった。確かに、孫の大学受験直前の一月に歯学部のパンフレットを送ってみた。しかしあまりにも出願間近であった上、宛先を息子にしたために周囲の反応が良くなかったので全く期待していなかった。ところが孫は受験し歯学部に合格した。現在勉学に励んでいる。振り返れば、自分が歯科医になったのも9つ年上の従兄の話を聞いているうちになんとなくなくなってしまったのだった。勉強は大変な事もあったが国家試験に合格し歯科医として76才まで五十年働いた。そんなめぐり合せの先に子や孫達がそれぞれの道に進んでおり、互いの人生に作用しあっている。来年は卯年である。何も無いような気もするが想像もしなかった事が起るかもしれない。何はともあれ卯年は良い年であるよう願っている。



保母 清彦

『総義歯』

開業以来義歯を作ってくれた技工士が亡くなり、いろいろな理由から、よし自分で作ればいいじゃないか

と過信に溺れた私、なにせ50年前学生時代に作っただけで器具も材料もなく無謀な戦いに挑んだ、いざ配列、一本目を植えて隣とも思うと最初のが動いてしまいメンタルが崩壊、次第に土壺にはまっていた。

やらねば、頑張れ自分、なんとか配列しここまで4時間、190点1900円時給475円、最低賃金を切り、またもやメンタルが崩壊。どこにぶつけたら。

まだ歯肉形成が残りましたが。

YouTubeの古民家再生に元気をもらい、そうだと素人でもここまでやるんだ、私はプロ、プロのはずだ、歯科医の免許もあるじゃないか、だけど不安がよぎる。

さあ流ろう、レジンを、貰った中古油圧プレスががんばれ、がんばれ、え？調子悪い？バリが出ない、運を天に任せ、目をつぶって重合、さあ開けてびっくり一応総入れ歯もどきことができましたが、これ口に入り食べられるのか。

装着一週間後、患者は、食べても喋っても良く落ちるとのこと、現在調整に励んでいます。

最近の出来事を書いてみました。笑って読んでいただけたら幸いです。

藤 縄 弘 之

『還暦を迎えて』

今年は、年男&還暦を迎える年になりました。還暦を検索してみると、還暦は人生を一巡する大事な節目であり、男性は厄年だそうです。幸いにも今まで厄除けなどしたことはないのですが、大きな災いや大病もなく、1993年に開業以来、30年間を一度も病気やけがで休診せずに仕事が出来たことは、丈夫な身体を作ってくれた親と家族に感謝しかありません。

また、昨年のサッカーワールドカップで日本代表チームがドーハの悲劇（1994年）からドーハの歓喜（2022年）に変えてみせたほどの進化はありませんが、何もゆかりがない取手の地に来て、30年の間に、歯科医師会の先生方、地元の飲食店での飲み仲間、ゴルフの仲間、ライオンズクラブのメンバーなど、様々な方々に出会えたことも、幸運であり感謝です。

この数年で子育てが終わり、親の介護にシフトが変わりました。新しい人生の景色になっています。還暦と言う節目を迎えた今年は、親の介護が

しっかりとできて、70代まで楽しくお酒が飲めて、80代まで気分良くゴルフができる心と身体を鍛える年にしたいと思います。

毎年、今年の抱負を考えたこともなく新しい年を迎えていたのですが、節目の年により機会をいただけてありがとうございました。こちらからも、出来る限りではありますが、県南歯科医師会に貢献できるように頑張ります。

高 橋 典 子

『歯科医院開業を振り返って』

約半世紀前の話になりますが、「セイヤング」という深夜放送を良く聞いていまして、当時のパーソナリティの谷村新司さんの声にとっても癒されてました。そして、約40年前になりますが、1981年の6月1日にアリス歯科を開業しました。ところが、同年5月21日にアリス（フォークグループ）の活動停止が発表されたのです。大変ショックでした。開業するなら「アリス歯科」がいいなと漠然と思っていた、その名前に引かれて開業を決意していましたので。

また、牛久を選んだのは、当時勤務していた松戸の歯科医院に牛久から通われた患者さんから地域に非常に少なく困っていると聞いたからです。

先日、片付け事をしていたら、なつかしい写真が出てきましたので、顔写真とさせていただきます。この写真は静岡市民文化センターで行われたコンサートの帰りに写したものです。アリス歯科の従業員、私の長男、主人、谷村さん、そして右



端に私が写ってまして、谷村さんから「家族旅行みたいですね」と言われた事を思い出します。

現在、アリスは何度も再始動しています。私も高齢になりましたが、アリス歯科で、これからなるべく長く診療を続けられたらと思っています。



岡田 泰

月日が流れるのは早いもので私も今年の7月で還暦を迎えます、肉体的にも精神的にもまだまだいけると

思っていたのですが長時間寝れない、2度寝が出来ないなど諸々の事があまして、極めつけは上顎中側切歯の咬耗で切端が薄く鋭利になり下口唇が傷ついてしまいホワイトポイントで研磨している自分がいました。今年からは色々受け入れつつ健康や仕事に精進して行こうと思っております。



秋山 真人

『健康的な生活?』

5年ほど前、友人から「立派な社長腹になったじゃん、貫禄ついたわ!」と言われ「社長じゃなくて、院長だから!」と笑顔で返したものの、その一言に心傷つき一念発起してジムに通い始めました。その甲斐あってか、数年でほどほどスリムになったものの、当時行っていた加圧トレーニングは我流でした。そんなある日、知人が心配になるほど急激に痩せていき、その後一転して体が大きくなっていったため、どうしたのかと尋ねてみたらライザップに通っているとのこと。いつかは体脂肪率9%まで落ちたと伝えられたうえに、私の知らないダイエット法や加圧メゾットについて熱く語られまし

た。負けず嫌いの私は、すぐさまライザップに入会、糖質オフダイエットをスタートしました。1日の糖質摂取量は50gのため、当たり前だがどんどん痩せていって、即神仏一步手前、体脂肪率7%までいき、俺に何をさせたいのかと不安になった頃に今度は一転して筋肉を増やすため10キロ近く増量。そしてまたダイエットを再開。気が狂うかと思ひ退会しました。その後も何気なく糖質オフを続けていましたが徐々に思考能力が衰えていき、仕事に支障をきたし始めた上に睡眠障害も勃発したため、ようやく糖質摂取を再開して本来の自分を取り戻したように思います。その頃YouTubeで「爆睡、寝落ち」などを必死に検索しており、すると様々なメゾットがあるのですね。シャッフル睡眠法に始まり、今でも「ども、ども〜ヌンです」で始まる、寝ながら瞑想シリーズにハマっています。過ぎたるは及ばざるが如し、何事もほどほどがよいですね。



木村 三男

『私の健康法』

新年明けましておめでとうございます。6年前にNHKの特別番組でギネスブックの世界記録保持者104

才日本人女性のドキュメンタリーの番組を見た。室内プールで泳ぎ続けて6時間27分世界記録を樹立した。強い意志力、持久力、忍耐力そして優れた水泳技術の持ち主でした。心から尊敬したがそれから自分自身の高齢者健康法を決めたいと思い、都内のスポーツジムに入会した。プール経験のない私は週1回のペースで自由型の基本から練習していた。時はすでに66才の高齢になった。一年が経つと自由型が泳げるようになった。暫くしてから近所に新しく引越して来た若い青年と知り合い、彼は水泳経験者と知り、龍ヶ崎の水泳プールをホームとして通っている。家に近いため、私は同じジ

ムに新規会員として入会した。ところで受付の横に等身大のポスターを見てショックでした。連続4回五輪大会のトライアスロンの日本代表田山先生でした。16年間日本の水泳スポーツ界に君臨し続けて来た一流のアスリートの謙遜な性格には脱帽した。新型コロナウイルスの流行で世の中は自粛ムード。ジムも厳しい管理下で運営するが私は週3回2時間ずつのペースで練習して来た。今では100m個人メドレーが泳げるようになった。

新春を迎え、72才になる私は新しい目標—200m個人メドレーをマスターできるように頑張りたいと思っております。これからも会員の皆様どうぞ宜しくお願い致します。



山田 雄

『突然起きた狭心症から4年、
年男（還暦）を迎えて』
平成30年3月3日早朝、
激しい胸部痛と呼吸困難に
襲われ、どうしていいか分

からない状態に陥ってしまいました。しばらくして少し落ち着いたので病院を受診したところ、狭心症の診断を受け、心臓カテーテル検査と加療のため入院することになりました。検査の結果、左冠動脈の2本の血管に痙攣が生じており、解除する薬（ニトログリセリン）によって、症状が改善しました。

退院する時、担当医から『今後タバコを吸ったら死にます』と言われ、20年以上吸っていたタバコをきっぱりとやめました。今まで止めようと思っても止められなかった意志の弱い私にとって良い機会だったと思います。その後も、症状は落ち着かず、発作時にはニトログリセリンのスプレーによる症状の改善を行っていました。ようやくここ1年前より症状が安定してきました。

そして、年男を向かえて今思うことは、仕事は

無理せずのんびりと、ストレスがかからないように頑張っていきたいと思っています。それからもう一つ、ゴルフが上手になりたい。レッスンプロに指導を受けたり、動画を見たり、本を読んだりしてもなかなか上達しません。でも、頑張って練習して、今年も行われると思う県南歯科医師会ゴルフ大会でいつも最下位なので、上位進出が最大の目標です。



植田 崇資

あけましておめでとうございます。

近年特に変化のない毎日ですが、特に問題もなく幸せな生活が続いています。

今年も家族や僕の周辺の方々が、問題なく幸せに暮らせるように願います。

◆◆ 県西地区 ◆◆



津田 哲

2023年、還暦を迎える。

まもなく自分の番だなど意識はしていたが、改めて過去を振り返ると、60年の歳月がこんなに早いとは、

空虚感に苛まれる。

鉄腕アトムとともに生まれ、J.F.ケネディと力道山が亡くなった1963年以降、恙無く1日1日を過ごしてきたが、漠然とした超平々凡々生活は、あっという間に過ぎ去ってしまったようだ。

過去の経験は非常に大切だが、「人の値打ちは後半生で決まる」という諺や、「人を見るには只後の半截を看よ」と中国古典菜根譚あるように、考え

ようによっては、残された晩年、余生の持ち時間を思い残すことなく生きることには価値を見出すことが出来るのかもしれない。それが今後、人生のモチベーションになればよい。幸い時間は十分にある。

終わり良ければ総て良し。そんな人生もいいでしょう。



飯 島 直

明けましておめでとうございます。

還暦から12年が経過しようとしています。自分の年齢の自覚がぼやけてます。若いつもりで居るのですが現実を押し付けられてる様に感じます。歯科医業については幸い息子が院長を引き継いでくれて私は午前中出勤の勤務医です。

いつまでやれるかは疑問ですが必要としてくれる患者さんがいる限り努力したいと思います。

ガーデニングと家庭菜園に精を出してます。スポーツは苦手なので健康維持をかねての作業です。害虫や鳥害でダメになることもしばしばですが格闘しながら楽しんでます。結構汗をかき体力、気力を使いますが衰えも感じます。

70才の時に人生初の大手術を経験しました。以来健康を今まで以上に意識するようになりました。

ここ数年の間に大切な友人、先輩の他界もあり人生の悲哀を感じます。

コロナ禍ですっかり遠出出来なくなり行動制限のある日々ですが趣味や孫の相手などを楽しんで過ごしています。



荒 川 弘 朗

新年おめでとうございます。

前回60歳で投稿させていただいてから、あっという間の12年間でした。私事で

恐縮ですが嬉しかった事がいくつかありました。

まず息子達が結婚した事。そして孫が誕生した事、令和2年9月に次男が「あらかわ歯科医院」を開院した事（4代目、あと2年で開院100年）。令和4年2月栃木県小山市に「小山レリーフ動物病院」を開院した事などなどでした。

逆に悪い事もいくつかありました。と言ってもみんな私自身の病気の事ばかりです。令和元年11月狭心症が10年ぶりに再発し自治医大へ入院、カテーテル手術を受ける。同3年11月に癌が見つかり令和4年1月に入院し癌摘出手術、と同時に人工肛門の造設手術を受ける。同5月には再度入院し人工肛門の閉鎖手術を受け現在に至っています。

癌なんて他人事だと思っていましたが、いざ入院、手術となった時、`荒川さん麻酔をかけますね、と声をかけられた時、このまま目が覚めなかったらどうしようというとても不安との闘いは二度と経験したくない事でした。よく闘病といいますが経験して初めて戦いなんだと実感しているところです。

おかげ様で私の癌はとり切ったという事で抗がん剤治療もなく順調に回復しているところです。手術をして下さった病院の皆様には感謝しかありません。息子の歯科医院も私の時代より何倍もの患者様に来ていただいて私も毎日元気にお手伝いをしております。昨年退院をして以来、私の周囲の者達には健康の大切さそして大腸内視鏡検査を強くすすめているところです。皆様の健康をお祈りして新年のごあいさつといたします。



秋田 浩行

昆虫歴60年。そこには、採集、飼育、標本等、様々な世界がある。常に虫との係わりを持っており、観察を続けているが、予期せぬ

出来事が起こることがある。

我家でチャイロスズメバチ（個体数が少ない）、ラミーカミキリ（茨城県では2006年発見）、ムクゲの木に群がるカブトムシ（初経験）等の出会いがあった。

これから先も、新鮮な心ときめく出会いを願っている。



青木 秀史

母校の生化学に教員・研究者として残った後、野戦病院の様な公立病院口腔外科に2年勤務。40才で父の診療所を継ぎ、県歯入会して32年、現役引退ももう少しです。

その間に、人に話せる様なことは2つしかありません。1つは禁煙、もう1つは12年後、生きていたらこの欄に投稿する事にします。20才から始まった喫煙人生は、ハイライト→ショートホープ（時々格好つけて両切りピース）でしたが、ある事情によりチェリーに変更。禁煙する54才には、30-40本/日のヘビースモーカーになっていました。52才の時、女流義太夫 竹本土佐恵師と知己となり入門。義太夫節を生涯の趣味にしようと1ヶ月に2~3回、四谷の稽古場に通い、才能が無いのは3年位で分かりましたが、この頃、喫煙の弊害か急な咳込み、タンからみが起こる事があり、

これが舞台上で起きたら大変と思い禁煙を決意。今まで誰に言われても頑として聞かなかったのに、禁煙をスタート。その後、1度も喫煙せず今日まで18年になります。常に意識したのは「自分を追いつめない事」「何時でも何処でも煙草をすえる環境の維持（ライター、チェリー、携帯灰皿はポケットに。机の上には灰皿を）」「他人が周囲で煙を吐いていても気にしない」時々ある悪魔の囁き「何ヶ月も吸って無いんだから、1本位関係ないよ」に対しては「肯定して、でもこの1本くらいがやめられないという事だと強く意識し、もう少しガンバる。」1週間位くり返していると別に吸いたく無くなります。

夢の中で、吸ってしまい「ああ！」と飛び起きてしまったことは何度もありました。今では、「タバコは、止められない」「禁煙は禁煙外来で……」というのは、誰かが流した思い込ませではないかと思っています。



◆◆ 西南地区 ◆◆



奥 富 康 二

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。今年で6回目の年男を迎えます。この歳になると、今年の抱負などと言われても、毎日、健康で平穩無

事に過ごせればと思っているこの頃です。ただ、日に日に体力や筋力、特に足腰の筋力の衰えていくのを感じ、無理をしない程度にできるだけ歩いたり、自転車（ロードバイクは怖くて乗れないのでマウンテンバイク）で運動するようにしています。年をとっても、筋肉は鍛えれば筋力の低下を防げるらしく、また、寝たきりや認知症の予防になるので続けたいと思っています。意外に、仕事をしている方が規則正しい生活が送れ、健康に良いかなと、できるだけ診療を続けようかと思っています

なかなかコロナの流行が収束しませんが、今年こそ会員の皆様におかれまして、幸多かれとお祈り申し上げます。

大塚 誠

『今回の年男で思う事』

年はとりたくないと思いつつも仕方ない事なので、ではどう向き合えば良いのかと思いつつ、いたずらに日が過ぎてゆく。気がついたら年男になっていて、棺桶がひとつ近づいた感じがする。もっと若い頃から「誰でも必ず死ぬんだ。」とは思っていても、その感覚は今の自分の感覚ではなかった。大体年をとると物忘れが半端無くひどいし、目もしょぼしょぼして、歯の形成では周りに多大なる迷惑をかけている。まだ介護は受けていないが、周りからするとそれと似たような状況なのかも知れない。それってもしかしたら「フレイル？」かなと思ったりしている。先日BMIを出すのに身長を聞かれ最近測ったことが無いので測って貰ったら、154cmと言われびっくり。いや高校、大学とも160cmあったはずなのに（それでも十分チビなんだけど）、もっと縮んでしまったのかと、がっかりしてしまった。かかりつけの医者に元に近くなる方法を聞いたら、呆れ顔で「そんな方法聞いたことが無いね。」とにべも無く言われてしまった。まあ

年をとるとということは全ての機能が低下するとは認識していたものの、いざ自分の中に入り、更に機能低下が進む訳だから、長生きする事が良い事なのか、考えてしまう。でも死ぬまで生き続けるしかないんだよなー、と……。

でも良い事も少しだけあるように思う。例えば衛生士が夢中になってスケーリングをしていて、老齢の患者さんがむせて咳き込み「すいません」と何度もあやまるのを見ていると、それは患者さんが悪いのではなく適宜うがいさせなかった衛生士に問題があったのだ、とすぐに気が付き衛生士に注意を促したり、ちょっとおかしな患者がいてもそれなりに何となく場を過ごさせる、なんてことは若い頃は苦手だったが（勿論今でも得意では無いが）こなせるようになってきた気がする。あとは周りがそれなりに見えるようになってきた気がしている。それって生きてゆく上で結構大切な事のように思い始めた自分が居る。

つまらないことをダラダラと書いてしまった。次の年男の原稿依頼が来るまで生きていられるかわからないが、今と違う世界が見られるのだろうか。

良いお年を、どうぞ。



初見 謙介

『年男になりました』

1. 今年の抱負 残り少なくなった人生です、一分一秒を大切に精進していこうと思っています。
2. これが私の自慢 自慢になるかどうかはわかりませんが、太陽光発電所を運営しています。8年前に自宅の空き地に産業用太陽光発電所を稼働したのを始めとして、土地を買って太陽光発電所を設置するやり方で、5年間に9機稼働しました。おかげで我が家の老後資金問題は解決したようです。そしてその間に得られた知識と経験は代えが

たいものとなりました。

3. 私の家族 家族は家内、長女、次女、犬3匹で楽しくやっております。

4. 趣味 趣味はたくさんあります。最近ハイキングレベルの山歩きをするようになりました。特にコロナが流行してからは毎週のように出かけています。それと少し前はヤフオクでジャンクのパソコンを買って修理するジャンカーでした。コンデンサーの交換などはお手のものです。あと趣味になるのかどうかわかりませんが、株、FXに投資しています。プロなみのトレーダーになれたらいいなと思っています。

5. 健康法 私の健康法は前述のとおり歩くことです。特に山ですね。運動不足解消になりますし、景色はきれいで飽きません、空気は澄んでいて気持ちいいです、たまに鹿や猪などに出くわすことも、おすすめです。

拙い文章を最後までお読みいただきありがとうございます、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



藤井麻央

新年明けましておめでとうございます。前回の卯年登場からもう12年が経つのですね。振り返りますと、東日本大震災や新型コロナ

ウイルス感染症など世の中が大きく変わる様な出来事がありましたし、私事ですが、仕事ではクリニックの移転とその後の増築、プライベートでは結婚、出産と様々な転機がありました。その中でも私にとっての一番は母親になったことです。生活スタイルや優先順位は変わりましたが、自分のためだけに頑張っていた頃より何か心強い気がするのと、まずは自分を大切にすることだと再確認するきっかけになりました。

娘は2月で5歳になります。寝る寸前まで元気いっぱいです。高齢出産の母（私）は、体力作りのために、昔取った杵柄でスイミングを再開しました。また、年々みるみる変わる体型や体重増加…。着られる服も無くなりいろいろあきらめかけていましたが、一念発起してプロのトレーナーにつき、マイナス10kgのダイエットに成功しました。きついトレーニングや無理な食事制限は無く、基本は体に良いものを取り入れ、余分なものを排出すること。シンプルな事ですが、心身ともに健康であるために大切な事を学んだと思っています。疲れやすかった体も疲れにくくなり、その他の気になる体調不良も改善してきました。

これからも健康に気をつけ、娘には心豊かに成長していけるよう、日々の生活を大切に過ごしていきたいと思います。



会員の異動

新入会員紹介

令和4年12月入会



(社) 珂北歯科医師会
 ひで や ち ひろ
秀 谷 千 裕
 昭和62年生
 [診] 梅原歯科医院
 ひたちなか市相金町
 34-15
 TEL029-262-4188
 明海大学歯学部

この度茨城県歯科医師会に入会させていただくことになりました秀谷千裕です。2012年に明海大学を卒業し、卒業後は埼玉県所沢市の歯科医院、都内の歯科医院勤務を経て、2019年より地元であるひたちなか市に戻ってきました。現在は父が開業する梅原歯科医院と一緒に勤務しています。

私は今年卒後10年目の節目の年になります。

さらに地域社会に貢献できるよう、これからも向上心をもって毎日の診療に取り組み努力していきます。

電話相談のお知らせ

現在、茨城県歯科医師会では会員の方々の様々な疑問、問題に対処できるよう以下の4名の専門家と顧問契約を結んでおります。

顧問弁護士	大和田一雄氏	法律相談全般
	飯島章弘氏	医療事故に関すること
医療アドバイザー	古川 章氏	保険請求や各種届出などに関すること
社会保険労務士	皆川雅彦氏	従業員との労働契約、労務関連など

相談したい事柄がございましたら、お気軽に茨歯会事務局まで電話、またはFAXにてご連絡ください。各先生との相談の日程などの調整、あるいは後日回答できるように致します。ただし、相談は無料ですが、その後は個別対応となります。



茨城県歯科医師会事務局
 電話 029-252-2561
 FAX 029-253-1075

おめでとうございます



文部科学大臣表彰

岡野 房子先生（水戸市）

先生は、昭和59年4月から現在まで水戸市立吉沢小学校の学校歯科医として、38年の長きにわたり児童の歯科検診をはじめ、発育期にある児童らの健康管理に地道な活動を続けられています。

これらの功績により、11月10日、盛岡市ホテルメトロポリタン盛岡で開催された全国学校保健・安全研究大会の席上、文部科学大臣表彰を受賞されました。

心からお祝いを申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。



茨城県知事表彰

征矢 亘先生（日立市）

先生は、平成19年4月から茨城県歯科医師会理事として、平成23年4月からは専務理事として、平成29年7月からは副会長として、県内会員の歯科医学医術の研鑽教育に取り組みました。歯科医師会の事業計画立案の際には、時代に沿った新規事業の採用を心がけ、常に県内歯科保健医療を充実させようと奮闘されました。

また、平成23年からは、専務理事として歯科医師会が取り組んでいる障害者歯科診療において、障害児・者が安全安心に受診できるよう努められました。

さらに、歯科衛生士・歯科技工士の養成には教務部長の立場で、歯科医師会と学校を結ぶ架け橋となり、平成29年からは学校長として国家試験の高い合格率を維持するなど教育現場を牽引されました。

そして、令和元年からは日本歯科医師会の理事となり国と県を結ぶパイプ役として、歯科保健医療の充実のため尽力されました。

これらの功績により11月9日、茨城県庁講堂で開催された茨城県表彰の席上、茨城県知事より表彰されました。

心からお祝いを申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。



茨城県知事表彰

長浜 満男先生（古河市）

先生は、昭和45年4月から県立総和工業高校、昭和54年4月から古河市立下大野小学校の学校歯科医として、50年以上の長きにわたり児童、生徒の歯科保健の向上のために、今もなお尽力されています。

これらの功績により11月9日、茨城県庁講堂で開催された茨城県表彰の席上、茨城県知事より表彰されました。

心からお祝いを申し上げ、益々のご健勝をお祈り申し上げます。





1. 保険給付状況

(1) 療養給付費（9月診療分）

	種別	件数	日数	費用額	組合負担額
入院	一般	31	255	18,070,132	12,511,687
	前期	3	23	1,412,450	980,230
	就学前	2	7	389,770	306,504
	計	36	285	19,872,352	13,798,421
外来	一般	2,534	3,237	31,386,060	21,971,904
	前期	198	257	4,469,410	3,200,827
	就学前	128	185	1,420,070	1,136,056
	計	2,860	3,679	37,275,540	26,308,787
歯科	一般	462	649	5,576,330	3,903,433
	前期	7	13	69,660	50,638
	就学前	5	6	27,840	22,272
	計	474	668	5,673,830	3,976,343
薬剤	一般	1,533	(1,718)	15,551,280	10,886,994
	前期	134	(158)	2,084,800	1,536,155
	就学前	96	(126)	412,810	330,248
	計	1,763	(2,002)	18,048,890	12,753,397
訪問	一般	1	8	119,630	83,741
	前期	0	0	0	0
	就学前	0	0	0	0
	計	1	8	119,630	83,741
計		5,134	4,640	80,990,242	56,920,689

※前期 …… 70歳から74歳の被保険者

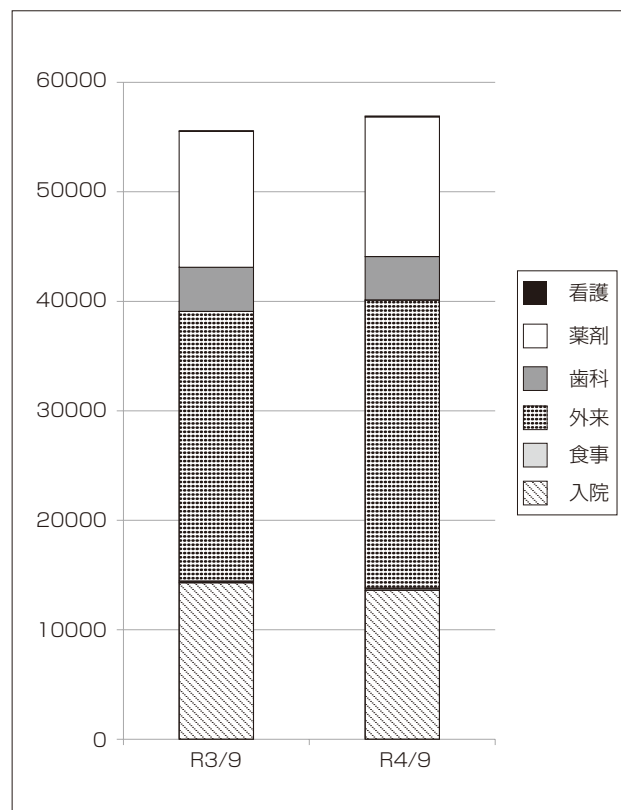
対象者数 5,829名

- (2) 療養費 102件 412,719円
(保険者間調整分) 0件 0円
- (3) 高額療養費 46件 4,700,179円
- (4) 出産育児一時金 4件 1,680,000円
(前月理事会以降支払分) 4件 1,680,000円
- (5) 葬祭費 1件 200,000円
- (6) 傷病手当金 13件 738,000円
特別傷病手当 18件 700,074円

療養給付費（9月診療分）合計

	件数	日数	費用額	組合負担額
入院	36	285	19,872,352	13,798,421
外来	2,860	3,679	37,275,540	26,308,787
歯科	474	668	5,673,830	3,976,343
薬剤	1,763	(2,002)	18,048,890	12,753,397
訪問	1	8	119,630	83,741
計	5,134	4,640	80,990,242	56,920,689
月予算額			61,936,000	
割合			91.90%	

療養給付費前年同月比





大河ドラマを最初から最後まできちんと見た事はありませんでしたが、今回の鎌倉殿の13人は毎週かかさずに見ています。皆さんもご承知のように、鎌倉時代の北条義時が中心となりお話が進んでいきますが、歴史は小中学校で教わったはずなのに何を勉強していたのかと思うぐらい知らない事が多くそれがさらに興味をそそります。

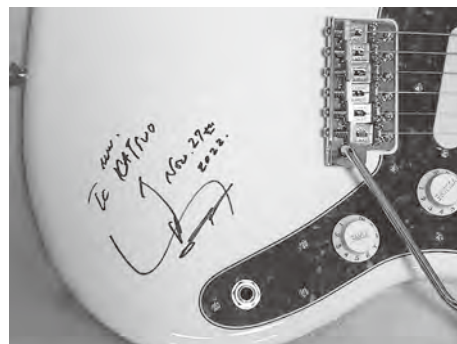
源頼朝、北条政子だけでなく、2人の子供達やさらに孫世代や周囲の人々をはじめ、とりまく環境、人々の心理などを含めてさらに考えさせられます。最初はいい人であった小四郎（義時）が、戦いや裏切りで顔や人格も変わっていく様子、昔も今も家族はいいなって思う場面、思わずウルッとしてしまう場面等、演じている俳優の方々の演技も素晴らしいと思います。個人的に好きな人物は木曾義仲と和田義盛で、巴御前がちょっと羨ましいです。このドラマを見ていると吾妻鏡も読んでみたい気持ちになります。もうすぐ最終回ですが、終わってしまうのも寂しいですが最終回もどんな終わり方になるのか楽しみです。

(maru)

11月末の日曜日、楽器メーカーのフェンダー社のイベントで、ギタリストのチャー（竹中尚人）監修のシグネチャームスタングを所有している人限定で関東、関西各々限定30人応募のトーク＆サインショーに応募したところ、くじ運の悪い私が見事当選してしまい、チャームスタングを背負って渋谷区神宮前のフェンダー社のシークレット

ブースに行ってきました。午後1時半頃、久しぶりにJR千駄ヶ谷駅を降りると、東京体育館ではチアダンスの全国大会が行われていて、お化粧品をして髪をがっちり固めた女子中高生がたくさんいて賑やかでした。当日は快晴で暖かく、絶好の行楽日和でした。国立競技場方面に向かうと、街路樹のイチョウ並木の葉が黄色く色づき、快晴の青空に映えて本当にきれいでした。明治神宮スケート場は昔のままでした。もっと前にはプールもあったように思いますが・・・国立競技場の周囲を歩いて外苑西通り（通称キラー通り）を国道246号線方面に歩いていくと、昔のテニスの壁打ち場は全て駐車場になってしまい、警備員が立っていました。ラーメンのホープ軒は昔のままで、ビクタースタジオも昔のままでしたが、アンナミラーズはもう無くなってビルになっていました。午後2時45分頃、ビルの地下1階のフェンダー社のシークレットブースが開場し、入るとすぐにボディの背面にミュージシャンのサインが入ったストラトキャスターが多数展示されていました。通された部屋の壁にはフェンダー社の各種のギター、ベースがずらりと並んで陳列されていました。午後3時にスタジャンを着たチャーが現れ、シグネチャームスタングを抱えて色々なフレーズをつま弾きながらトークショーが始まりました。ほんの数メートル先に憧れのギタリストのチャーがいると思うと、感動で気絶しそうになってしまいました。すごいオーラが出ていました。チャーは本当にトークが上手で、皆大笑いしていました。最初に触ったギターは、お兄さんのブルーチップを集めて貰ったギターだったとか、お兄さんの女友達のモズライ

トと云うギターのトレモロアームをいじっていて折ってしまったと云う話(自殺しようと思ったが、それは前からひびが入っていて、許してもらったそうです。)自宅の診療所(母は開業医)で大音量でバンド演奏したら5分で警察が来たと云う話、フェンダーカスタムショップの工場へ行った話、自分が亡くなったら女房共に3桁所有のギターを捨てられてしまうので、誰か保存館の様な物をお金を出して建てて、館長をよっちゃん(野村義男)にやってもらおうと云う話。ギターの事で困ったら最近は何でもよっちゃんとの事でした。(さすがギターオタク)30分程の楽しいトークショーの後は、いよいよ各自持参したチャームスタングに一人一人にサインを入れてもらう時間になりました。フェンダー社のスタッフの人が1台1台チャーの所にギターを運び、試奏とサインを入れてもらいました。チャーは「菌を入れました」と言って1台1台丁寧に試奏し、名前を入れたサインをしてくれました。いよいよ私の番になり、「かつお」と名前を告げると「サザエさん一家か？」言われてしまいました。私は右手でこすれて消えないようにジャック近くのボディの下の方にサインを入れてもらいました。私のギターは弦高を思い切り低くしてあったので、1弦が高フレットでペチペチいってしまい、「これは入院ですね。」「フェンダーさんに直してもらいましょう。」と言われてしまい



ました。自分が弾いた時は大丈夫だったのですが、さすがチャーが弾くと弾き方が全然違って、すごくいい音がしていて、同じギターなのにこうも出音が違うのかと感動しました。最後にチャーを囲んで記念撮影があり、予定時間を大幅にオーバーして5時15分頃解散となりました。日中は賑やかだった街も日が落ちて暗くなるとひっそりと静まり返っていました。これからもチャーのコンサートに足繁く通って、ギターも家宝にして沢山弾こうと思いました。

(勝)

■ 編集後記 ■

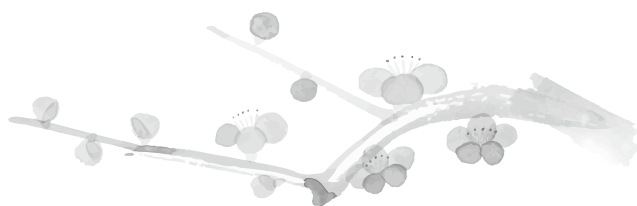
あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が日本で最初に確認されたのが2020年1月15日ですので、丸3年を迎えることとなりました。今や当たり前となったマスク、うがい、手洗い、換気は今後も無くてはならない習慣となりそうです。昨年あたりから感染者数に関わらず各種委員会や講習会がハイブリッド形式で行われています。出歩く手間と時間を考えるとWEB講習会は魅力があるのですが、ついつい引きこもってしまうのが玉に瑕。この3年間は人と人とのつながりの大切さを再確認する良い期間ではありましたが、いい加減にして欲しいと思うのが本音です。

さて、今月号ですが毎年恒例の干支（卯年）

登場が掲載されています。執筆された先生方の抱負や所感は私にとっても参考になるものばかりです。今年1年間の生活に取り入れてみたいものがいくつもありました。また、今回「体内時計」についての投稿がありました。言葉では知っていたものの、ここまで詳細に説明されたことは初めてですし、干支寄稿同様自分の生活を見直す良い機会になることと思います。先生方もぜひご一読ください。

ここ最近自粛していた各地区の新年会も地区によっては開催との話も聞いています。講習会報告だけではなく、今年は和やかな雰囲気の新年会報告が復活してくれることを願うばかりです。

(hiro)





初・再診料の変更点について

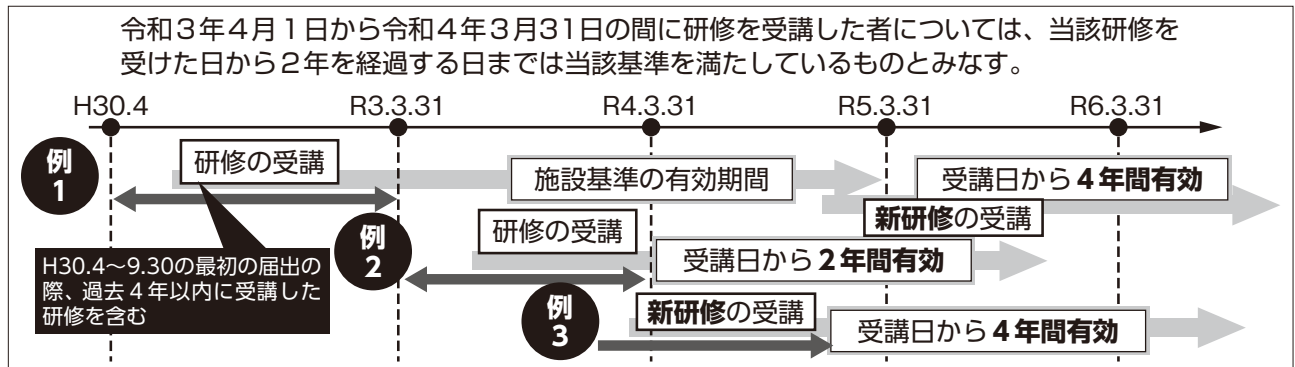
令和4年4月の点数改定において、歯科初診料（以下、歯初診と略）注1の施設基準を届け出た医療機関が新興感染症を含む研修を受講し、外来診療の院内感染防止策に対応した体制を確保した場合の初・再診料が引き上げられました。

歯科初診料 261点→264点

歯科再診料 53点→ 56点

なお、歯初診注1の施設基準未届の医療機関は従来どおり初診料240点、再診料44点となっており、また地域歯科診療支援病院が算定する病初診288点、病再診73点も点数が据え置かれています。

歯初診の施設基準にかかる研修受講期間について（日本歯科医師会資料）



施設基準

従来の歯初診注1の施設基準の一部が変更され、

- ・ 歯科外来診療の院内感染防止対策にかかる標準予防策および新興感染症に対する対策の研修を4年に1回、定期的に受講している常勤の歯科医師が1名以上配置されていること
- ・ 職員を対象とした院内感染防止対策にかかる標準予防策および新興感染症の院内研修等を実施していること

となりました。

届け出について

日本歯科医師会作成の届出パターン例を参照してください。

オンライン資格確認の効果

オンライン資格確認システムは、保険医療機関の窓口での患者（被保険者）の資格情報の確認が主たる機能であるが、その効果として、保険医療機関には、新規患者についての入力事務の簡素化、資格喪失後の受診に関する事務の軽減があげられる。

一方、患者にとってはマイナンバーカードを健康保険被保険者証として登録することで、マイナポータルで薬剤、特定検診、医療費の情報を閲覧することができる。

『医療情報・システム基盤整備体制充実加算』（令和4年10月以降）

（令和4年4月改定で新設された『電子的保健医療情報活用加算』は9月末に廃止となり、10月からはそれに代わるものとして『医療情報・システム基盤整備体制充実加算』が新設されました。）

初診に係る十分な情報を取得する体制として別に厚生労働大臣が定める施設基準を満たす歯科診療を実施している保険医療機関を受診した患者に対して初診を行った場合は、**医療情報・システム基盤整備体制充実加算1**として、月1回に限り4点を所定点数に加算（初診料への加算）する。

ただし、健康保険法第3条第13項に規定する電子資格確認により当該患者に係る診療情報を取得した場合又は他の保険医療機関から当該患者に係る診療情報等の提供を受けた場合にあつては、**医療情報・システム基盤整備体制充実加算2**として、月1回に限り2点を所定点数に加算（初診料への加算）する。

医療情報・システム基盤整備体制充実加算を算定できる保険医療機関は、下記の3つの要素を満たしていればよく、とくに施設基準の届出を行う必要はない。

①レセプトの請求をオンラインで行っていること。

（CDなどの電子媒体による請求では算定できない。）

②オンライン資格確認のためのシステムを導入していること。

③オンライン資格確認について、保険医療機関の見やすい場所に掲示していること。

例）窓口や掲示板に「マイナ受付」のポスターやステッカーを掲示。

なお、医療情報・システム基盤整備体制充実加算を算定する保険医療機関は、患者に対する初診時間診票の項目について、別紙様式5を参考とすること。

医療情報・システム基盤整備体制充実加算の算定方法

患者を窓口で受け付けた状況によって算定方法が異なるので注意する。

◆『医療情報・システム基盤整備体制充実加算』の取扱いに関する疑義解釈（令和4年9月5日）

・問3 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算について、オンライン資格確認等システムを通じて情報の取得を試みた結果、患者の診療情報が存在していなかった場合の算定は、どのようにすればよいか。

（答） 医療情報・システム基盤整備体制充実加算2を算定する。

・問4 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算について、

患者が診療情報の取得に同意しなかった場合の算定は、どのようにすればよいか。また、患者の個人番号カードが破損等により利用できない場合や患者の個人番号カードの利用者証明用電子証明書が失効している場合の算定は、どのようにすればよいか。

(答) いずれの場合も、医療情報・システム基盤整備体制充実加算1を算定する。

- ・問5 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算について、施設基準を満たす医療機関の医師が情報通信機器を用いて初診を行う場合や往診で初診を行う場合は算定できるか。

(答) 算定できない。

- ・問6 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算の施設基準等において、「ホームページ等に掲示」することとされているが、具体的にはどのようなことを指すのか。

(答) 例えば、当該保険医療機関のホームページへの掲載、自治体・地域医師会等のホームページ又は広報誌への掲載、医療機能情報提供制度等への掲載等が該当する。

- ・問7 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算について、別紙様式54を参考とした初診時間診票は、区分番号「A000」初診料を算定する初診において用いることでよいか。

(答) よい。その他小児科外来診療料、外来リハビリテーション診療料、外来放射線照射診療料、小児かかりつけ診療料及び外来腫瘍化学療法診療料を算定する診療においても、医療情報・システム基盤整備体制充実加算を算定するときには、別紙様式5を参考とした初診時間診票を用いること。

- ・問8 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算について、初診時間診票の項目について別紙様式5を参考とするとあるが、当該様式と同一の表現であることが必要か。また、当該様式にない項目を問診票に追加してもよいか。

(答) 別紙様式5は初診時の標準的な問診票（紙・タブレット等媒体を問わない。以下「問診票」という。）の項目等を定めたものであり、必ずしも当該様式と同一の表現であることを要さず、同様の内容が問診票に含まれていればよい。また、必要に応じて、当該様式にない項目を問診票に追加することも差し支えない。なお、患者情報の取得の効率化の観点から、健康保険法第3条第13項に規定する電子資格確認により情報を取得等した場合、当該方法で取得可能な情報については問診票の記載・入力を求めない等の配慮を行うこと。

- ・問9 区分番号「A000」初診料の注15に規定する医療情報・システム基盤整備体制充実加算について、初診時間診票の項目について別紙様式5を参考とするとあるが、令和4年10月1日より新たな問診票を作成し使用する必要があるか。

(答) 必ずしも新たな問診票を作成することは要しないが、別紙様式5に示された問診票の項目等が、医

療機関において既に使用している問診票に不足している場合は、不足している内容について別紙として作成し、既に使用している問診票とあわせて使用すること。

(別紙様式5)

初診時の標準的な問診票の項目等

医療情報・システム基盤整備体制充実加算を算定する保険医療機関は、当該医療機関の受診患者に対する初診時間診票の項目について、以下を参考とすること。

- マイナ保険証による診療情報取得に同意したか
- 他の医療機関からの紹介状を持っているか
- 本日受診した症状について
 - ・ ・ ・ 症状の内容、発症時期、経過 等
- 現在、他の医療機関に通院しているか
 - ・ ・ ・ 医療機関名、受診日、治療内容 等
- 現在、処方されている薬があるか（マイナ保険証による情報取得に同意した患者については、直近1ヶ月以内の処方薬を除き、記載を省略可能[※]）
 - ・ ・ ・ 薬剤名、用量、投薬期間 等
- これまでに大きな病気にかかったことがあるか（入院や手術を要する病気等）
 - ・ ・ ・ 病名、時期、医療機関名、治療内容 等
- この1年間で健診（特定健診及び高齢者健診に限る）を受診したか（マイナ保険証による情報取得に同意した患者については、記載を省略可能[※]）
 - ・ ・ ・ 受診時期、指摘事項 等
- これまでに薬や食品などでアレルギーを起こしたことがあるか
 - ・ ・ ・ 原因となったもの、症状 等
- 現在、妊娠中又は授乳中であるか（女性のみ）
 - ・ ・ ・ 妊娠週数 等

※マイナ保険証により取得可能な情報については、令和4年9月上旬現在の状況

なお、問診票の項目とは別に、以下の内容についても問診票等に記載すること。

- 当該医療機関は、マイナ保険証の利用や問診票等を通じて患者の診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めている医療機関（医療情報・システム基盤整備体制充実加算の算定医療機関）であること。
- マイナ保険証により正確な情報を取得・活用することで、より質の高い医療を提供できるため、マイナ保険証を積極的に利用いただきたいこと。

(記載例)

当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。
 正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。
 ◆医療情報・システム基盤整備体制充実加算(初診時) 加算1 4点 加算2 2点(マイナ保険証を利用した場合)

1月のダイアリー	16 月
1 日	17 火
2 月	18 水 社会保険正副委員長会議、社会保険委員会
3 火	19 木 第1回専門学校一般入試、第8回教務打合せ会、 医療相談、広報委員会、第10回理事会
4 水	20 金
5 木 仕事始め	21 土
6 金	22 日
7 土	23 月 学術委員会
8 日	24 火
9 月	25 水
10 火	26 木 地域保健委員会、噛むかむレシピ審査会
11 水	27 金
12 木 個別指導・新規個別、医療相談	28 土
13 金	29 日 都道府県医療安全担当理事連絡協議会（東京）、 口腔ケア講習会
14 土	30 月
15 日 認知症対応力向上研修会	31 火

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。

〈損害保険会社〉

損害保険ジャパン株式会社

東京海上日動火災保険株式会社

〈生命保険会社〉

SOMPOひまわり生命保険株式会社

朝日生命保険相互会社

日本生命保険相互会社

大樹生命保険株式会社

明治安田生命保険相互会社

住友生命保険相互会社

第一生命保険株式会社

アフラック生命保険株式会社

東京海上日動あんしん生命保険株式会社

三井住友海上あいおい生命保険株式会社

〈取扱保険商品〉

医師賠償責任保険

個人情報漏えい保険

クレーム対応費用保険

所得補償保険

長期傷害所得補償保険

家族傷害保険

デンタルファミリー傷害保険

ゴルファー保険

自動車保険

火災保険

グループ保険（団体定期保険）

小規模企業共済

新規加入、増額変更、何なりとご用命ください。

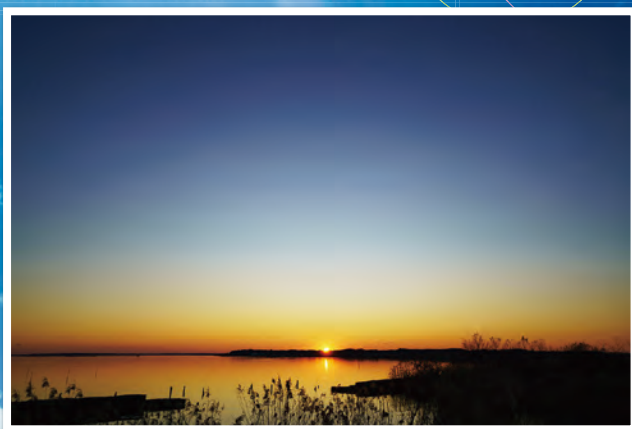
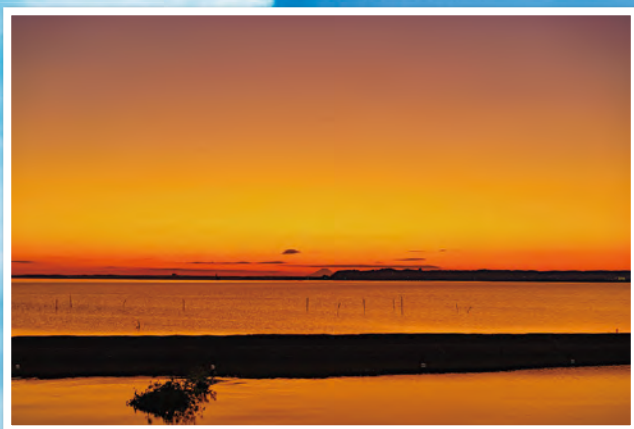
有限会社 アイ・デー・エス

代表取締役 榊 正幸

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



夜明けの土浦市水郷公園と夕暮れの霞ヶ浦の風景です。

(社)土浦石岡歯科医師会 野木 隆久

会 員 数

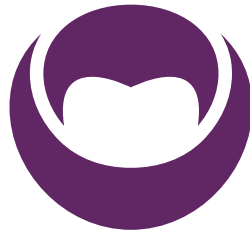
令和4年11月30日現在

地 区	会員数(前月比)
日 立	116
珂 北	143
水 戸	157
東西茨城	72
鹿 行	102
土浦石岡	177
つ く ば	143
県 南	174
県 西	154
西 南	97 -2
準 会 員	10
計	1,345 -2

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、ご自宅の古いアルバムに埋もれた写真などをお送り下さい。

1種会員	1,132名
2種会員	87名
終身会員	116名
準会員	10名
合計	1,345名



Ibaraki Dental Association
公益社団法人 茨城県歯科医師会

茨 歯 会 報

発行日 令和5年1月
発 行 茨城県歯科医師会 水戸市見和2丁目292番地の1
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 渡辺 進
編集人 柴岡 永子



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。