

News

ウェルネス



No.141

ウェルネス小畑歯科医院
子どもの歯を守る会
会報 1998年2月創刊
〒640-8401
和歌山市福島324-1
☎073-455-9874
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

知っていますか環境問題

当院から歩いていける距離に「子育て広場ぐるんぱ」というところがある。きのくに子ども NPO が運営しており、子供を遊ばせつつ、スタッフが相談に乗ってくれたりなどして、育児に悩める親にそっと寄り添ってくれる場所だ。そこにはテーマ決めから構想、取材や編集すべてを母親たちで行っている「ぐるんぱ mail」という情報誌があり、毎号子育てのことなどが色々と特集されている。

そのなかでも防災と環境問題を取り上げている号があった。手に取ってみると、親しみやすい文調ながらも、どこか他人事だった気候変動が実は身近な問題であるということを真摯に訴える内容だった。今回は医療の話からは逸れてしまうが、この新聞でもその記事を掲載したい。なぜなら自身の体と同じくらい、重要な問題だと考えてほしいからだ。

(歯科医師・竹岡亮子)

環境について

「環境問題」、そう聞くとどのようなことが思い浮かびますか？

温暖化、異常気象、ゴミの問題など色々ありますが、「ちょっと面倒くさい」「分かってはいるけど」と、マイナスのイメージもありますか。私は今回携わった『ぐるんぱ mail』がきっかけで、大きく意識や行動が変わりました。取り上げたテーマは『考えていますか？防災・環境問題』。まさに今までなんとなく目を背けてきた分野です。楽しい話ではないし、最初は面倒で気が進みませんでした。しかしそうは思っていない現実があったのです。



想像を絶するほどの危機的状況

まずは今、地球温暖化によって世界で実際に起きていることを一部紹介します。

ハリケーン・台風の猛威化

最近の台風、異常ではないでしょうか。気候変動で威力が増大し、『経験したことのない』『過去最悪』が更新され続けています。アメリカでも毎年のように大型ハリケーンが上陸しており、7万人の町が壊滅状態になるほどの被害も起きているのです。

干ばつによる食糧危機

深刻な食糧危機がいよいよ表面化してきています。多くの農業大国で大規模な被害が起きており、メキシコでは干ばつでユカタン半島のほぼすべての作物が消失しました。国連は、人類が今までに経験したことがないレベルの食糧危機がもう足元まで来ている、と発表しています。

制御不可能な火災

乾燥により木や建物に自然発火する地域が多発。本来なら雨や人の手で鎮火していましたが、気候変動のせいで消火が困難になっています。昨年オーストラリアでは半年以上も火災が続き、一部の野生動植物は完全に死滅した可能性があり、また最大8000頭のコアラが犠牲になったと言われています。



氷が溶けて海面上昇

南極圏の氷が溶けることで海抜が低い土地は沈み、人が住むことができなくなっています。1m海面が上昇すると日本では全国の砂浜の9割以上が失われ、大阪では北西部から堺市にかけての海岸線はほぼ水没すると予想されています。温暖化による「水没難民」は2億8000万人にも上るといわれています。



日本でも大規模な水害が毎年のように各地を襲っていますが、これも気候変動によるものです。環境問題は私たちの生活にも実際に影を落としはじめています。

実際に行動していたのは自分と同じ子育て中の母親だった

加太海水浴場でビーチクリーンを企画した女性たちに取材しました。「気候保護のためのストライキ」を47都道府県で行おうとしていることを知ったのがきっかけで、「小さくてもできることをやろう！」と保育園の玄関の立ち話からはじまったとのこと。

子育て中でも様々な行動を起こしている彼女たちを目の前にしたとき、かっこよくてこんな母親になりたい、と感じました。手遅れになったあとで、子どもたちに「なんで大人は何もしてくれなかったの？」といわれるような大人になりたくありません。

コロナと経済と環境と

「コロナの影響で経済活動が停滞し、二酸化炭素の排出量が17%減少、2006年と同じ水準まで落ちた」という良いニュースもあります。インドでは大気汚染で濁っていた空が澄み渡り、都市部では30年ぶりにヒマラヤ山脈が見えたそうです。一方、経済活動が再び活発になってきた際には、「停滞していた分を取り返そうとして、近代史で一番の二酸化炭素排出量・環境破壊の増加を記録してしまう可能性がある」とのこと。実際に、中国でも大気汚染が劇的に改善していたにも関わらず、再び経済活動を推し進めている今、その汚染レベルが2020年5月の時点ですでにコロナ以前を上回ったという情報もあります。

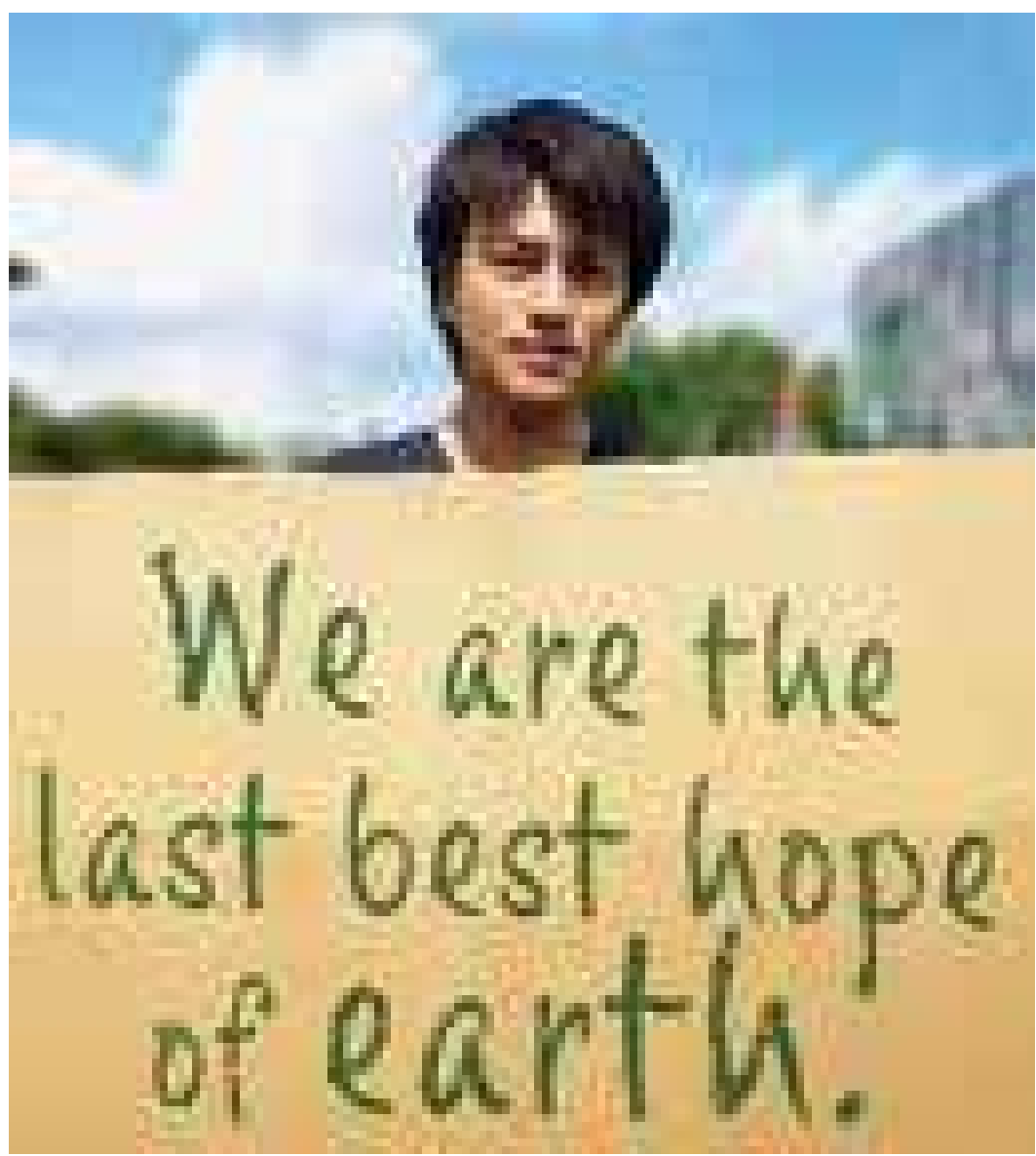
私個人としても外出が減った反面テイクアウトの容器や除菌グッズでゴミは増えてしまいました。どんな事情があったとしても、地球は待ってはくれません。



▲都市部から見えるヒマラヤ山脈

「一番の希望は知らないこと」

「気候変動における一番の希望は、私たちが気候危機について知らないこと。この問題の深刻さを知らない人がたくさんいる。それこそが希望です。みんなが知れば必ず変わる。」と、環境活動家の谷口たかひさ氏（『地球を守ろう』代表）は言います。私自身まずは自分の身近にいる家族や友人に「知ってほしい」と思いました。しかしいざ伝えようとする、それがなかなか難しいのです。



▲谷口たかひさ氏

今回「ぐるんぱ mail」に関わった娘から環境問題について聞いたのは数か月前。興奮を抑えきれない様子で世界の状況や様々な取り組みを聞かされ、また今私たちにどんなことができるのか教えてもらいました。その中で私の心をギュッと捉えたのが、「みつろうラップ」です。「みつろうラップ」とはミツバチの巣から採れるロウを布に染み込ませて作った、使い捨てではないエコラップのことです。すぐに友人に紹介すると、それいいね、教えてほしいとどんどん広まっていきました。それはきっと、私のワクワクした気持ちが伝わったからと思います。

今まで知ってはいたけど、面倒でしてこなかったことが数多くありました。これを機に孫世代に安心してバトンを渡せるように、できることを楽しみながらやっていこうと思います。

(50代主婦(孫2歳))



何かを伝えるとき、みなさんはどのように話しますか？相手に行動を変えてほしいのに、残念ながらそうならない場合もあります。自分が一生懸命気候危機について伝えたはずの家族がゴミを分別せずに捨てていたり、友人が当たり前のようにコンビニでビニール袋をもらっていたりもします。「相手におしつけてはいけない」「正義の反対は相手の正義」と頭でわかっていたとしてもやはり悲しくなります。そんな中、『ぐるんぱ mail』編集委員の方が、気候危機についてまわりに広めていっているというではありませんか。聞くと、「伝えよう」「伝えよう」と息巻くよりも、まずは自分が楽しんでやるのが大事だということ。前述の谷口氏も『気候保護のためのマーチ』を企画して楽しく歩いていたら、終点に着くころにはなぜか人が増えていて、終わった後に「楽しそうだからついてきたけどこれ何ですか？」と聞かれたことがあるそうです。人は「楽しそう！」と思うことに自然と惹き付けられます。そうしたらその中身にも興味を持ってもらえるし、伝えたいこともすんなり伝わるんだろうなと感じました。私もあまり意気込まず、できることから楽しんでやってみようと思います。そして、その「楽しい」輪がみんなに広がったら…。一緒に、環境活動楽しんでみませんか？

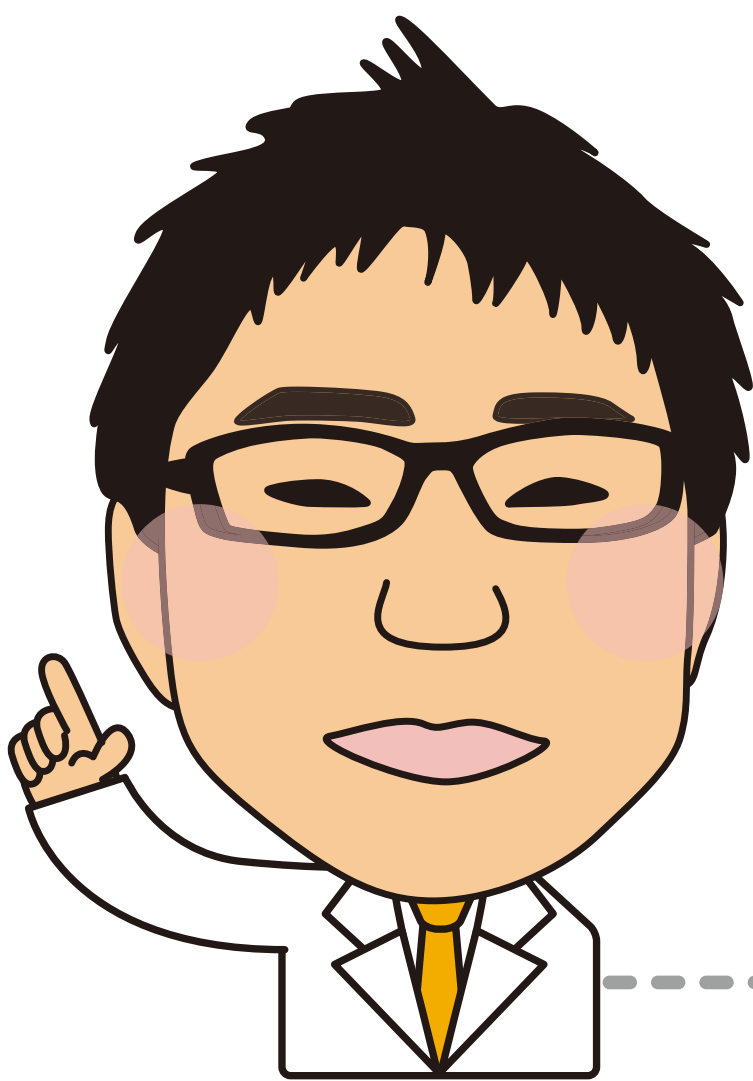
(執筆：矢田和沙、山本友紀子 編集：竹岡亮子)



Instagramはじめました！

ついに！小畑歯科公式Instagramを開設しました。まだ始めたばかりで投稿も少なく不定期更新ではありますが、院内の様子やスタッフの写真など楽しく発信していきたいと思います。

右記のアカウント名を入力、もしくはQRコードよりアクセスできます。ぜひフォローしてください。（歯科衛生士・弓場未紗樹）



保険で前歯から奥歯まで白い被せ（CAD/CAM冠）が 適応可能になりました！

朗報です。この9月についに前歯のCAD/CAM冠（3Dデジタル技術を使った白い被せ物）が保険適応となりました（ただし第二大臼歯がすべて咬合し安定している場合）。本来であれば歯科保険は2年に1度改定されます。そして改定はこの4月に行われたばかりでした。ところがこのところの金価格の高騰により追加で前歯の適応が拡大されたのです。

以前より小臼歯（前から4番目と5番目の歯）と第一大臼歯（前から6番目の歯）はすでにCAD/CAM冠が保険適応されていました。

そして、前歯（前から1～3番目の歯）を被せる場合は金属のフレームにレジンという白いプラスチックを盛り付けて見た目を確保した物でした。フレームが金属なので強度がありますが、透明感がなく、表側だけ白く裏側は金属という特徴がありました。また金属アレルギーの方には適応できないので非常に高価なセラミックやジルコニアなどを選択せざるを得なかったのです。

今回の改定で第二大臼歯（一番奥の歯）以外はすべて保険の範囲で白く被せることが可能となり非常に大きな進歩といえます。当院では現状1000件以上の実績があり見た目も綺麗で患者さんの反応も良く人気のある被せ物です。金属冠とは圧倒的に見た目も異なります。CAD/CAM冠について気になる方は是非スタッフに声をかけてくださいね。

（歯科医師・竹岡高志）



Newsウェルネスが 季刊になりました

創刊してから22年の歴史を誇るこの医院新聞ですが、この141号より3ヵ月毎の発行となりました。当初はB5用紙モノクロ1枚から始まりましたが、今ではA4見開き4ページのカラーとなり、執筆者もドクターだけでなくスタッフ全員が関わるようになりました。これからも皆さまのお口やお体に関わることを中心に、当院のいろいろなニュースをお伝え出来れば、と思います。

（歯科医師・竹岡亮子）



▲創刊号と前号



オホーツクでサケ釣りに挑戦

～ 2020年9月初旬 ～



数年前から始めた北海道でのサケ釣り。今年も網走周辺で数日間釣り糸を垂らしてきた。近くの空き地で前夜から車中泊。まだ夜の明けきらない早朝から、釣り具を持って釣り場に向かう。結構な人出で、釣れそうな場所は大勢の人でいっぱい。しかもグループで来て、前日からロープを張ったり、杭を立てたり、釣り道具を置いたりして場所取りをしている。なんか殺気立っていて、過去には場所取りをめぐって警察沙汰となることもしばしばあったと聞く。もめごとに巻き込まれそうな気がしたので少し遠くの空いてる場所に移った。地元のおばちゃんが釣っていたので声をかけ横に入れてもらう。

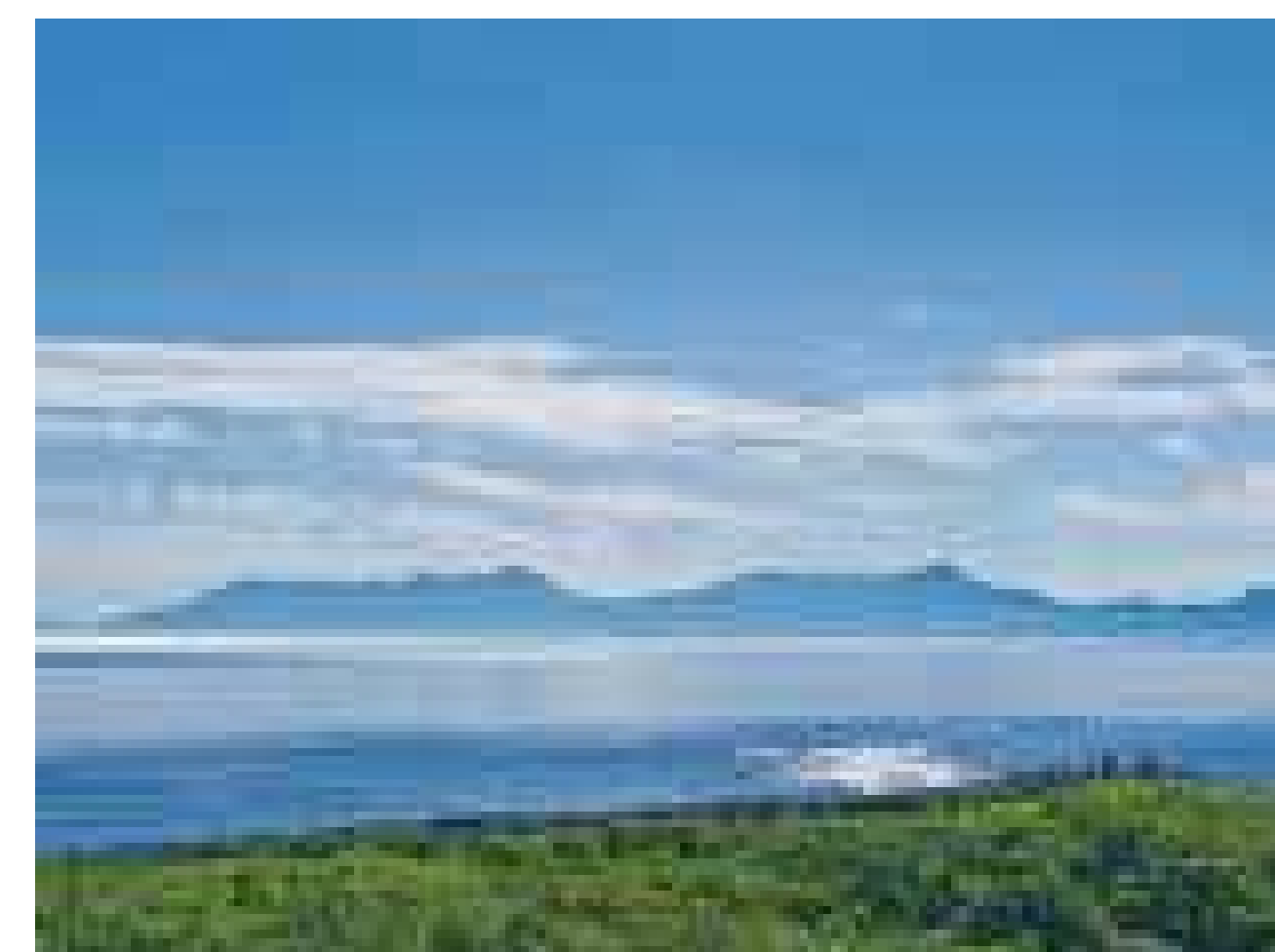


▲これでもすいている方です

さて、しばらくすると遠くの方で今朝の第一号が上がった模様。その後は小さな群れで回遊しているよう

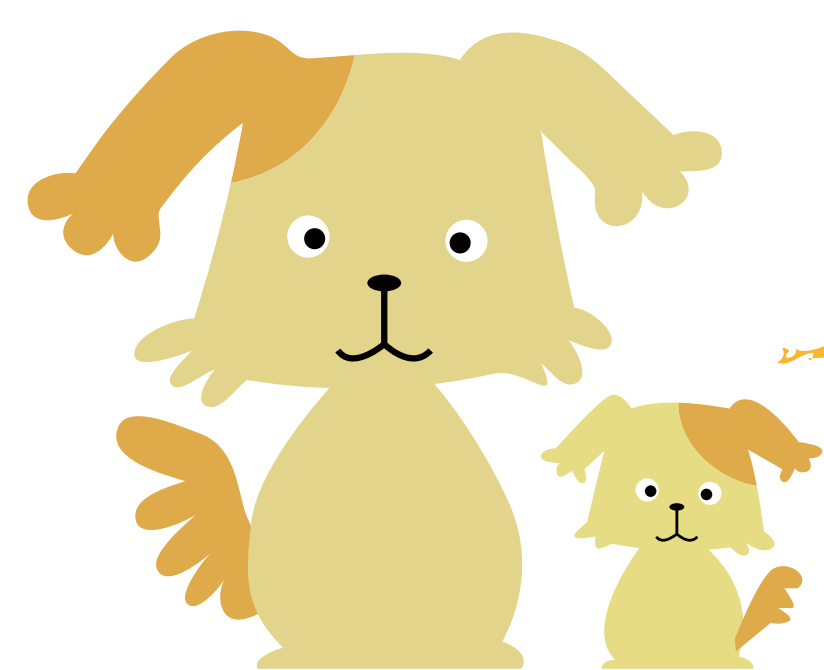
で立て続けに 2、3 本釣れては止まりの繰り返し。不思議と場所取りをしていた場所と僕の周辺は回遊してこない。左隣のお兄さんとそんな話をしながらルアーを投げ続けていると、右隣のおばちゃんにアタリが来た。すごい引きで、走る走る。仕掛けが絡まらないよう自分の竿を上げ、網を持って助っ人に行く。無事立派な銀ピカを釣り、次は僕の順番だ。

ぐんっ！ 来た！久々の強い引きに興奮しながらも必死でリールを巻き竿を立て、手元まで何とか引き寄せた。さあ網を用意してと思ってる間に糸が切れて逃がしてしまった。6 時過ぎまで小さな波が何度か訪れ…、自分の所には波は来なかった。



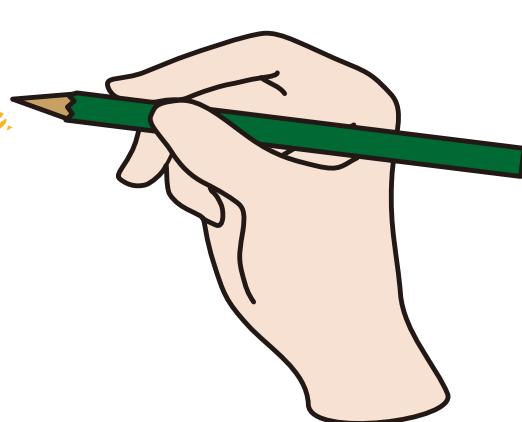
後ろを振り返れば百名山の斜里岳、来年は登りたい。右を見れば地の涯といわれている知床半島が見える。(知床はアイヌ語でシリエトク、意味は大地の尖ったところらしい)

冒頭の写真は 4 年前のもので、3 匹も釣り上げビギナーズラックでした。(院長)



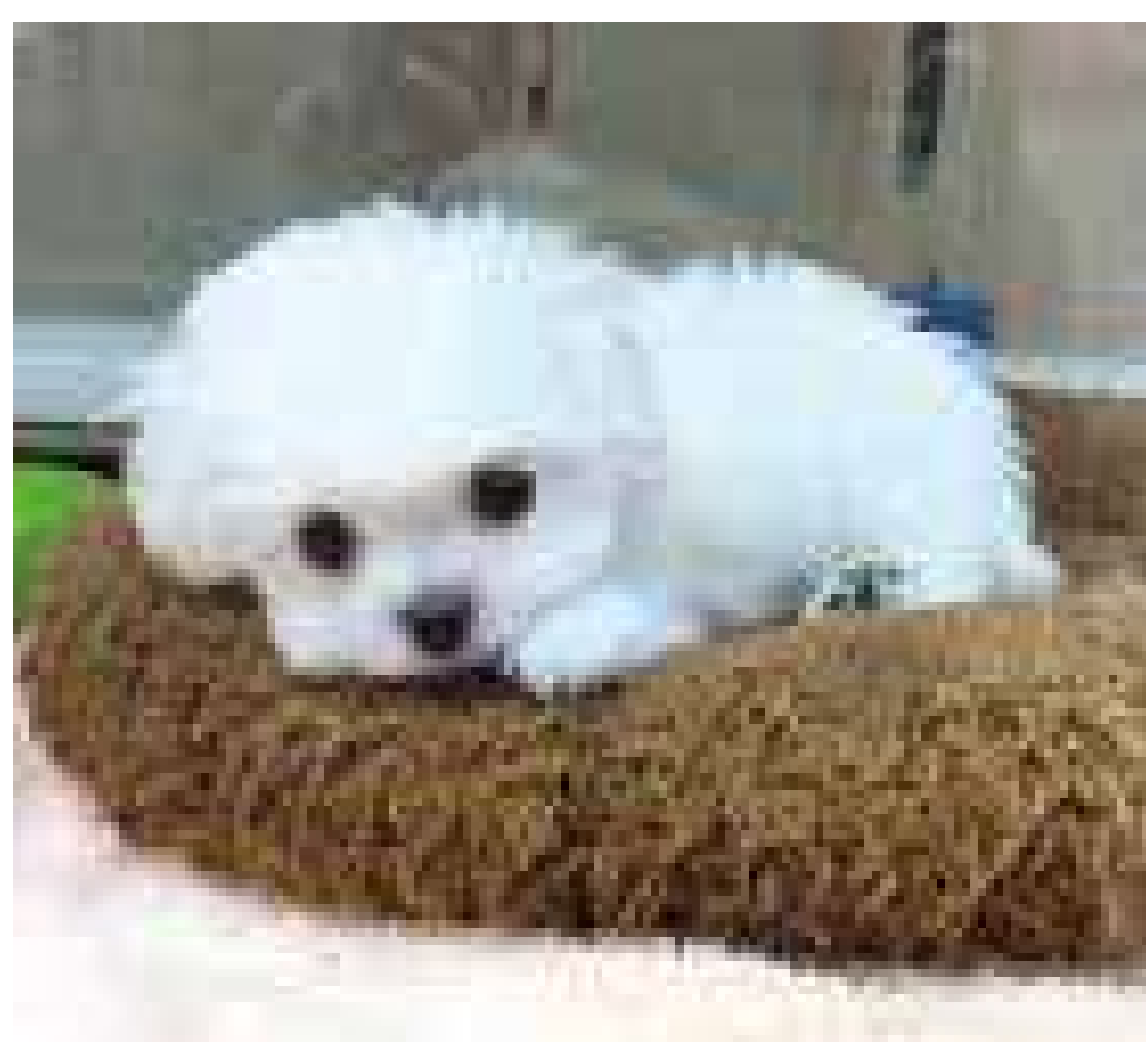
STAFF column

私とペット



ウェルネス小畑歯科医院のスタッフはペット好きが多いです。

私は犬や猫をかわいいとは思っても、触れることができませんでしたが、院長先生が大切にされている犬のお話を聞いているうちに、子育てが落ち着いたらペットもいいなと思えてきました。そんな時、ふらっと入ったペットショップで見つけた真っ白なミックス犬を見て、直感的に連れて帰りたく



なりました。命を預かることの重責を繰り返し考えた結果、夫の説得ができないまま、2月末に家族の一員になりました。

体調が悪くても言葉では教えてくれない彼に、戸惑う私。

小畑歯科には犬好きがたくさんいて、「こんなことがあった」と言うと「そんなことあるよ」と様々なことを教えてくれるので助かっています。

あんなに反対した夫は毎日の散歩。新型コロナで休校中の子供たちは動画を見てシャンプーやしつけをしています。私の出る幕はありません。

なんだ、みんなも欲しかったんやん。

(歯科衛生士・山東理沙)

