



やわらぎ会通信 Vol.48

薫風(くんぷう)まさに風薫る5月、新緑を軽やかに揺らしながら心地よい風が吹くようになりまし
 ました。この頃薫風と言うにはやや強く吹く風に、青嵐(あおあらし、せいらん)というのがあります
 。日本人の繊細さでしょうか、同じこの頃吹く風でもやや強い風、しかも南からの熱を伴うような
 風を微妙に感じ取って名づけたのでしょう。なんとなくそこまできている初夏を思わずにはいられ
 ません。今年の夏はどのような夏になるのでしょうか。

第七回 お遍路一人歩記 あるき

今回は愛媛県宇和島市の仏木寺(42番札所)から久万高原町にある岩屋寺(45番札所)までの
 約120kmを4月30日～5月3日にかけて歩いてきました。最後の岩屋寺は標高約700mにあり、
 ここはいよいよ私のふるさとのある瀬戸内海に出る転回点となっています。四国霊場は88ヶ
 所ありますので数の上では中間点ですが、歩く距離から言うと約2/3来たこととなります。
 1400kmのうち約900kmを歩いたと思うと、何かひとつ峠を越した思いがしました。そこで
 一首浮かびました。



「遍路道我は成りたし石仏に 苔むしてなお道を標す也」

昔ながらの遍路道には道しるべとなる
 石仏がたくさん見られます。私はこの石
 仏を写真に撮りながら歩いています。
 ですからほかの人より少々時間がかか
 るのですが、この石仏に手を合わせると
 本当に心が落ち着くものです。
 皆さんも石仏に会いに行かれ
 てみてはいかがでしょうか。

理事長 藤田和也

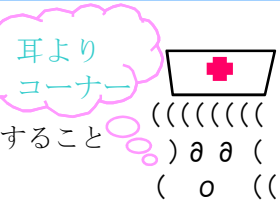


(新年号から虫歯予防について毎月違った内容を掲載しています)



虫歯予防のポイント

細菌の輪、砂糖の輪を小さくすること
 歯の質を強くすること



キシリトールって??

コンビニのレジの向かい側あたり、そう、ガムが置いてあるあたり、よく見ると、**キシリトール**という文字をたくさん見るようになりました。2002年には日本のチューインガム市場でもキシリトールガムのシェアが40%になったそうです。

さてその**キシリトール**、正体は何でしょう。ご存知ですか？
 白樺などの樹脂から抽出される物質に水素を加えて作られる天然素材の甘味料で、砂糖に近い甘みがあります。虫歯菌は主に砂糖(ショ糖)から酸を作り、その酸で歯が溶けて虫歯ができますが、**キシリトール**では酸を作りにくいのです。また虫歯菌の働きを抑える効果もあるようです。
 だから歯のことを考えると、**キシリトール**が良いですね！でも、買う前に甘味料は**キシリトール**だけなのか、砂糖は入っていないかチェックしてくださいね。



今年のゴールデンウィーク、お休みが長かったところが多かったようですね。皆さんはどこかに行かれましたか？

僕は大学の時の友達、男3人で四国の吉野川に行ってラフティングをしてきました。ラフティングってご存知ですか？ゴムボートに6～7人で乗って激流を下るレジャースポーツです。ちょうど前日に雨が降ったので水量も多く、ラフティングにはうってつけのコンディションの中、川を下って行きました。転覆することはなかったものの、救命胴衣を着ているのでみんなでわざと川に飛び込んで、自らの体で川を下ったりもしました。また、ウェットスーツを着ているのでさほど寒さは感じませんでしたが、ラフティングには少し時期が早かったようで、休憩時にはちょっと肌寒く感じました。今度は絶対、夏の暑い時期にもう一度行ってみたいと思います。



皆さんの中で他にももしろかったアウトドアスポーツがあれば、是非教えてください。半澤まで...



※同封していますレセプト(保険診療報酬の明細)のコピーは平成17年4月にお受けになられたものです。自由診療のみの方には同封されていません。また患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。メールアドレス yawaragi@fujita.gr.jp

平成17年 5月20日号
 編集発行人 藤田 和也
 編集者 中沖 泰三