



# やわらぎ会通信 Vol.57

この冬の話題は、なんと言ってもトリノオリンピックでしょうか。トリノはイタリアにあるというのは知っていても、それ以外のことはあまり知りませんでした。そこで調べてみました。場所は**イタリアの北部**、フランスとの国境の州都で、アルプスの麓に位置し、主にスキー競技の会場となる多くの**スキーリゾート**があります。イタリア1部リーグ、セリエAの**ユベントス**のホームであり、自動車産業では**フィアット社**の本社があります。去年の5月には**名古屋市と姉妹友好都市提携**を結んだそうです。



今回のオリンピックは、なかなかメダルに手が届かないようですが、選手の人たちの精一杯のプレー、そこにある涙や笑顔のドラマを楽しみたいと思います。 **がんばれニッポン!**

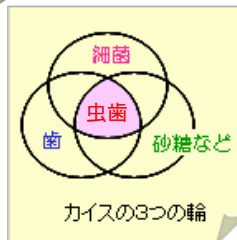
## 目指せ！自転車レース!



トリノオリンピック、女子スケート金メダルの荒川選手に刺激されたわけではありませんが、私は今年5月に行われる島根県の大田～浜田間140kmの自転車レースに参加することに決め、減量とトレーニングに励んでいます。トレーニングと言っても、1日30分自転車をローラー台をつけてこいでいるだけですが。私は今51歳ですので、心拍数を110～144の間で運動すると有酸素運動(エアロビクス)になり、脂肪を燃焼します。これと果物・野菜ジュース・玄米ごはんを併用して、この2週間で5kgやせることができました。あと4kgの減量が目標です。脂肪燃焼系の身体になると、エネルギーがあふれてくるようです。

私は基本的に朝9:00～夜9:00までほぼ年中無休に近い形で自由診療で診療にあたっていますが、体調管理においては、自転車の長距離レースと共通点が多いと思っています。有酸素運動の範囲内で必要に応じてエネルギー補給を行うと、長時間運動することができます。最近は夕方6時から7時の間に、サンドイッチと野菜ジュースをとることにしていますので、以前より疲れが少ないようです。また一日約30kmを8時間以上かけて歩くお遍路においても通じる場所があります。

あせらず急がずマイペースで確実に前に進んでいくことが大切だと思っています。このペースでこれからも歩いてゆくつもりですのでよろしくお祈りします。 理事長 藤田和也



## 虫歯予防のポイント

耳より  
コーナー



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

前回まではフッ素のお話でした。  
順番に従って今回からは細菌のお話です。

お口の中を染めてみたことがありますか？

いきなり???と思われたでしょうか。染めるというのは、歯垢顕示液(難しくてもすみません)簡単にいうとお口の中の磨き残しを赤く染めるもので磨き残しをチェックするものです。それならやったことがあるという方もいらっしゃるでしょう。さて染めた後鏡をみてどうでしょう。赤く残るところ 食べかす=磨き残し=プラーク=歯垢=そして実は細菌の塊なのです。これは位相差顕微鏡を使うと簡単に見ることができます。ご覧になった方は皆さんびっくりされます。それはあまりにたくさんの細菌がいることと、生きて動いているからです。この細菌たちをどのようにコントロールするか、それがプラークコントロールの鍵となり、虫歯や歯周病の予防へとつながります。 つづく



ぺぱーみんと



今年の冬は例年にないくらい寒く、雪の多い冬でしたね。僕は雪が大好きなので、雪が降るとなぜかワクワクしてしまい、「もっと降れ、もっと降れ」などと童心に帰ったように、雪を眺めていました。僕の実家は福井県で、広島よりは雪が積もるのですが、最近は暖冬の影響で、あまり多く積もることはありませんでした。しかし、今年は久しぶりに正月前から積もり始め、帰省したときも道路脇に数十cm積もっていました。昔は雪がきも楽しんでたものですが、この前テレビで雪下ろしについてのレポートがあり、若い男性レポーターが2時間かけて雪を下ろした量はおよそ2トで、体も疲れきっていました。しかも下ろしただけではその雪が邪魔になるので、その雪をさらに側溝まで動かしてから雪下ろしが終わるのです。こんなつらい作業を1週間に何回もしないといけないのですから、豪雪地帯の方々には頭が上がりないばかりでなく、一刻も早く暖かい春が来るのを祈るばかりです。(半澤)



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18年1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18年 2月20日号  
編集発行人 藤田 和也  
編集者 下野 あゆみ