

# ごとう通信

第 217 号

平成31年1月1日

皆様、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は異常気象で寒波に猛暑で体調を崩された方も多かったと思います。今年も気象状況は読めませんが、ご自分の体調管理にはくれぐれもお気を付けください。

さて、昨年末は歯科医師として貴重な経験をしました！十二月初め、右手の人差し指の爪との境あたりにけがをしてしまいました。そんなに重症

でもなかったので特にケアもせず、普通に生活をしていました。しかし、そのけががなかなか治らず、逆に大きくなってきました。右手の人差し指ですからこことあるごとに擦れてしまったりしていたんです。そんな時、倦怠感に悪寒とで体調を崩してしまいました。てつきり風邪だと思っていました。夜中に右手の人差し指の痛みで目が覚め、この傷の炎症だと分かりました。その夜、すぐに鎮痛剤を飲んで休みました。

翌朝！体調の悪さは続いていましたが、大きな異変にすぐに気づきました。口の中が熱っぽく、歯を合わせられないほどの痛み。驚いて鏡を見ると、歯ぐきが「どす黒い」色になって腫れていました。ゆっくり噛んでみると、奥歯が先にあたり、前

歯を合わせられません。とにかく口の中が痛い。しょうがないので抗生剤を飲み、朝食を抜いて出勤。診療の合間に歯ぐきマッサージ、歯ブラッシングして洗口液でうがいを続けていました。そして昼食。硬いものは無理なのでそばを食べてみました。が、痛くてよく噛めません。触ると上顎の左右の奥歯がぐらついてきています。いっそ自分で抜いてしまおうかと思っただくらい（奥歯に麻酔をする自信がなかったので断念）。その後

も服薬、マッサージ、洗口液でうがいを続けて2日後、腫れが引いてきたのがわかりました。そして少しずつ硬いものが食べられるようになってきました。指の傷も少しずつ良くなってきました。

とにかく、こんな短時間で口の中はこんなに悪くなるのか！というこ



とに驚きました。しかも、体調から来ているということにも。そして、一番悪かったときはあんなに揺れていた奥歯が、今はしっかりしているということにもびっくり。抜かなくて良かった！

人生で口の中がこんなに悪くなった機会はなかったので、かなり動揺もしましたが、いい経験をさせてもらいました。きっと皆さんの訴えをさらに親身に聞けると思います。皆さん、お口のケアと同じくらい体調管理もお願いしますね。

## 餅つき

年末年始はいろんなところで餅つきをやっていますね。自分自身は小学生の頃、杵を持たされて何回かつ



いません。

いた記憶はあるものの、すべての準備は大人の人たちがやっていたのでお餅を食べたことくらいしか覚えて

実は今年の3月24日（日）、百人町の「新宿けやき園」でイベントを主催することになりました。そこでも餅つきもやることになりました。小学時代の記憶しかないのですが、なんとなく簡単に考えていたのですが、調べてみると準備から成形まで大変な作業です。つくのも返すのも技があるようです。今回は経験者の方がいたり、町内会の方にも協力いただけるとのことで心配していませんが、知らないことっていっぱいあるなあと思いました。

当日は餅つき体験をはじめ、介護食の試食、パンの販売、ミニ講座など、食に関するいろんなイベントを考えています。お近くの方はぜひご参加ください。詳細はまた連絡します。

## 食支援サポーター研修

2月15日（金）午後6時から上落合のデイサービス「あおぞら」で食支援サポーター養成講座を開催します。概論から各論2講座、合わせて90分の講義を受講していただくと食支援サポーターとして認定証をお渡しします。今回の各論は、栄養士さんと薬剤師さんのお話です。参加費は無料です。ご興味がありましたらお声がけください。