

ごとう通信

第 229 号

令和2年1月1日

皆様、明けましておめでとうございます。本年もよろしく願っています。

今年はオリンピックイヤーです。たった数週間の出来事ですが確かにワクワクします。いろいろ問題はありますが、都民の一人として盛り上げていきたいです。ただ、マラソンが札幌に行ったことは未だ解せません。ある関係者の方の話によると日本以外の国がこのようなことを強要されることもないし、そんな指示が出たら国をあげて反対運動がおこるそうです。IOCとしては日本で前例を作っておくことで今後他の国でも同様なことができると思っています。

です。国民性の足元を見られた気分。こういう話を聞くと日本の国際化って程遠いなあと感じます。

さて、昨年末、ついにスマホデビュー。タブレットは使っていたのでさほど迷うことなく使用できる環境になりました。そして気づいたことは…めっちゃくちゃ便利。今やこんな性能になっていたんですね。



そこで今年の目標はタイムマネジメント。確かにいろいろな忙しいのですが、仕事がたまってくるすべての仕事がストップしてしまうようなことがあります。今も訪問診療の日程などは紙の手帳ですが、それとコンピュータやスマホと同期することで時間を管理しているかと思っています。実

は僕、今から25年以上前にできたシャープの電子手帳を使用した第一世代。当時は他の器械などと同期するというのではなく、その器械が壊れたら終わりというものでしたが、今は本当に便利。インターネットが始まって社会は大きく変わりました。もう、いい歳ですが、便利なものにはすっかりついていこうと思います。

掃除

この年末年始、久しぶりに広島に帰省せず、東京で過ごしました。いつも仕事を年末ギリギリまでやって帰省。実家では何もすることがなく、食べて走って飲んで寝る、という生活をして帰京。そしてすぐに仕事開始という例年のパターンだったので、



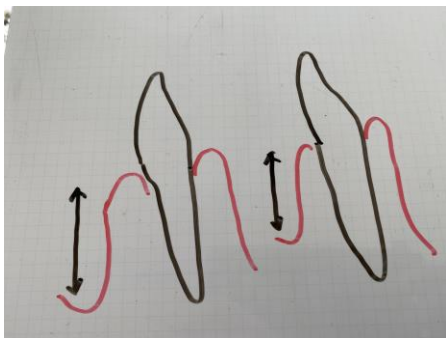
診療室や自宅をしつかり掃除したのは本当に久しぶりでした。すごい断捨離をした訳ではなく、家具や

物をずらしてチリや埃をきれいに掃除機で吸い取って、引き出しの中もきれいに並べ直すだけでしたが…気持ちいい。仕事をする意欲も沸いてきました。元々、物を多くため込むタイプではありませんが、掃除っていいですね。頻繁にはできませんが、こういう日を作るようにしたいと思いました。

歯ぐきの強さ

皆さん、歯周病にならないためには…しっかり歯磨きをしなければな

らないということは分かりますよね。もちろんそれは重要なのですが、実は歯ぐきが強い人とそうでない方が



います。しかも一目で分かります。図は、下の前歯を横から見た図です。矢印の差は分かりますか？歯と歯茎の境目から唇への

折り返しまでの距離に差があります。実はこの距離とその歯ぐきの厚みが歯ぐきの強さの目安なのです。もちろん距離が長く、厚みが厚いほど防護層が大きいと言ったことになりません。ですから、歯ぐきが痩せてきて下がってくる弱くなってきたということは分かりますよね。

元々の条件なので、何か鍛えれば良くなるというわけではありませんが、自分の特質を知っておくことは重要なと思います。

サロン

今年の野望としては、診療室裏で開催しているミニサロンの発展です。春からは管理栄養士も入職予定で、地域の健康サポートステーション的な役割ができないかと考えています。健康診断などで栄養指導があると思いますが、生活環境など全く無視して血液データだけ見て行われているケースが見られます。そこから脱却しなければ真の栄養指導はできないと思います。4月からの活動の中で新たな展開を考えたいと思います。