

ごとう通信

第 233 号

令和2年5月1日

まさかこのようなことが起こるなんて…と思ってしまうすよね。震災のたびに「まさか」は起こると言われていましたが、この時代に感染症が世界を席巻するとは思いませんでした。ピークは越えたかもしれませんが、まだまだ終息には程遠く、自粛も続くでしょうね。



このような時代で個人的には大きな変化が生まれました。おそらく、いや、間違いなく社会人になって一番時間がありません。大学を卒業するとすぐに研修生活に入りました。当時、研修

医は無給でしたから社会人として働かなければなりません。大学研修医の勤務は公務員と同じで平日の9時から5時でしたが、その後、夜は池袋で、休日は東村山の歯科医院で非常勤歯科医師生活。研修医が終わって大学の講座に入ると9時に出勤して帰りは23時過ぎくらい。テレビに久米宏さんが登場すると「今日ももう少し」と思い、筑紫哲也さんの番組のスポーツコーナーが始まると帰宅するという生活でした（わかる人いるかなあ）。そのうえ休日は非常勤歯科医師としての生活。開業してもしばらく週休ゼロ日生活。そこに講演や講義、会議など入ってくるのでこれまで「しっかり休む」という感覚すらありませんでした。

現在、夏までに入っていた出張、

講義（地方も含めて）が全部キャンセルになり、そのまま全部自由時間。外来診療も訪問診療も人数制限をかけているのでのんびりやっています。こんな時間があることなんてなかった。ので何かしようと思っただけですが、時間に追われる生活しかしていなかった。時間の使い方が下手。できた時間はビデオの鑑賞や睡眠時間に。生活リズムも崩れ気味です。

しかし、自粛生活も少し慣れてきてようやく時間を使えるようになりました。そう思えてから振り返ると、これまでの人生、効率よく時間を使っていると思っていました。が、ずっと時間に追われてきたんだなあと思います。やりたいときにやる、やりたくないときは止める。今はとても贅沢に時間を使っています。と、満足はしていますが、自粛が解



けた時、ちゃんと社会生活に戻れるのかな？リハビリが必要そうですね。

オンライン会議

皆さんの中にも仕事がテレワークになった方はいますよね。僕自身も毎日のようにあった会議がオンラインに代わりました。それはそれでメリットあると思うのですが、1日に3本くらいオンラインで会議をやると…まあ疲れますね。リアルでやっているのとは違う

疲労感です。自分なりに疲れる原因を考えてみて、次の3つじゃないかと思えました。1つは、上半身だけしか画

面に映らないのでボディーランゲージ的なものが見にくいこと。2つ目はわずかにある通信の時間差で、コミュニケーションのタイミングにストレスを感じることに。そして3つ目は、それぞれの音量、音質の差。皆さん使っている機器や周囲環境が違うので音質が違い、声を聞きとりにくい方もいます。

とは言え、この時代の必要不可欠なツールです。オンライン飲み会なども流行っているようです。うまく利用していきたいですね。

ストレス性歯科疾患

難しい用語のようですが、僕が作った造語です。今回の騒動で外来診療のアポイントは減らして、急患は

拝見するようになりました。しかし、なんと急患の多いこと。しかも皆さんに特徴があります。歯が欠ける、割れる、折れる、しみる、差し歯が外れる、金属が取れる、場所が確定できない歯の痛み、顎の痛み…これらの原因の多くはストレスです。

ストレスが生じると人間は歯ぎしりが多くなったり、その歯ぎしりの時間が長くなったり、噛みしめが強くなったりします。それは歯にとっては大きなダメージとなります。それが前述したような症状となって出てくるのです。

そう考えると、ストレスと歯の関係ってすごくありますね。歯のケアはもちろん大切ですが、日々の自粛生活の中でストレス解消もしっかりやってください。歯の健康は全身の健康からです。