

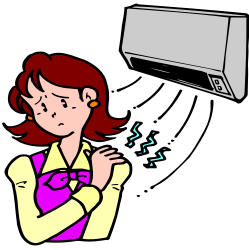
# ごとう通信

第 81 号

平成 19 年 9 月 1 日

結局猛暑でしたね、今年は。当初は暑い夏の予想が出ていましたが、途中からは冷夏、猛暑だがその期間は短いなどと予報もころころ変わり、すべて外れました。しまいには「来週から涼しくなるでしょう」などという短期予報も外れたり。天気予報なんてこんなものなんです。頭にくることも多かったです。

さあ、ここから心配なのは秋の体調です。毎年、暑い夏を越えた秋口に



体調を崩す方が多いのですが、今年の暑さは尋常でなく、エアコンのお世話になりっぱなしだった方も多いでしょう。そういう方は特にこの時期の体調管理に気をつけてください。

外来にいられている方はお分かりでしょうが、「ふれあい歯科ごとう」では昨年より冷房を使っていません。そもそも人間にも体温調節機構があり、汗をかくなどというのは夏の当たり前の行動でした。しかし、冷房が普及して汗をほとんどかかずに夏を過ごす方も出てきました。このようなことは、人間が本来持つ体温調節機構を低下させ、抵抗力自体を奪っていることは間違いありません。ある病院に付き添いでいった方はあまりにも待合室の冷房が強くて体調を崩されたそうです。病院で体調崩す

なんて本末転倒も良いところです。その方は「うっすら汗をかくぐらいがちょうど良いのに」などとおっしゃっていたので僕も深くうなずいていました。…うちの診療室では大粒の汗を皆さんぬぐってらっしゃいましたね。それはどうかとも思いますが、皆さんの努力はきっと秋に恵まれると思いますよ。

とにかく皆さん、過ごしやすくなったのでから積極的に外に出て良い汗をかきましょう。

## 治療のブーム

信じられないことだと思えますが、治療にもブームがあるんです（マイブームではなく）。例えば、一時期レーザーがすごく流行ったり、磁石をつけた入れ歯が流行ったり。歯科