

ようこそ「我が家」へ  
**鵠通信**  
 くぐい (=白鳥) だより



鵠通信(くぐいだより) 第78号  
 発行日: 平成22年1月1日  
 発行人: 白鳥政之  
 住所: 〒430-0814 静岡県浜松市恩地町192 白鳥内科医院  
 定価: 500円



新年明けましておめでとうございます。  
 今年もよろしくお願ひします。

2010年1月号

看護師・X線技師募集。



「当院での応対が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!

昨年平成二十一年のドクター白鳥 健康五大ニュース

と 平成二十二年 展望

今年寅年、年男といわれても実感のわからない白鳥です。そもそも今日はまだ十二月六日朝六時半、たまたまこれから日曜当番日、一日働く日。気もそぞろ、といったところでしょうか？  
 気を取り直して、新春にふさわしく、昨年の振り返りとこれからの展望としゃれこみます。

■一、前歯が抜けそうになった!

これは八月初め、夏休み前のある日。歯の詰め物がとれたので、ジムで知り合ったK先生の予約を取って、気楽に出かけました。「一応、一通り状態をチェックしてい

きますね。」と、にこにこの顔のK先生。奥からチェックを始めて、おなじみの歯周ポケット探索、「○番2mm、△番3mm出血あり、」と順調にきて、手が止まります。「白鳥先生、この歯が動くのは、いつからですか?」いつからと言われても、寝耳に水。でも、悪いことだつてことくらいは、わかります。  
 これが始まり。さすがにショックで、最初のうちは「あれが悪かったのかな?それともこれかな?」と、落ち込みます。K先生の話では、「歯茎を少しめくって綺麗にして落ちればいいし、それでもだめだったら、最悪抜くしかないかもしれ



「お医者さんといえど、患者さんの立場になったときは「内科的にどうにかなるなら、なんとかしたい。」だめならあきらめるとして。高校時代の同級生が、静岡で歯科医をしていて評判が良い、という話を思い出しました。早速電話番号を調べて電話。昔と同じ声でなんとなく安心。あらましを聞くと、「通常だと新患の予約は三週間待ちだけど、来るならなんとかする。」と力強いお言葉。幸い静岡駅から最寄の場所だったので、すぐに予約を入れてもらいました。  
 「歯が悪くなるのは、ばい菌による影響と、当たって傷むことによる影響のふたつが原因となり、炎症を起こすから。白鳥の場合は、

次ページへ続く

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ「ねたきり」予防

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	-	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-	-

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

以前の虫歯の治療のときに、噛みあわせまで考慮してなかったり、だんだん年を取ったりで前歯同士が当たるとなるように、そこだけ悪くなったのだから。ストレスで歯軋りも強そうだし。」

というわけで、噛みあわせを調整、歯周ポケットは洗浄液で綺麗にし、スピロヘータ（悪さをする菌ですね）を抗生物質で叩く、という治療をした上で、日ごろのお手入れ（プラークコントロール）と、定期的なスクレーピング（歯石除去）でまずは様子を見ることに。

「一生自分の歯で食べたいんだけど」という気持ちがあるので、毎日お手入れしています。慣れるまではこれが大変。一日に一回は、普通に歯磨きした後、歯間ブラシとデンタルフロス（糸）で、歯と歯の間をお手入れします。歯周ポケットに少しもぐるように、でも傷つけないようにするには、鏡を見ながらの作業となります。副作用は、腰痛でした。は？鏡を覗き込むときの姿勢に、きつと無理があるんですね。そうそう。歯間ブラシの必要性について、名言がありました。「普通の歯ブラシだけだと、お風呂でおなかと背中だけ洗うようなもの。歯間ブラシを使って、初めて腋の下も洗えます。」これって説得力ありませんか？

四十歳以上で、日ごろ口臭のある方（これ自分だと分らないですが）、糖尿病のある方、タバコを吸う方は、私みたいに「寝耳に水」になる前に、歯医者さんでチェックしてもらってくださいね。



上が歯間ブラシ、下がフロス。

■その二、ピロリ菌の退治をしました。

五月の連休明け、胃と大腸のファイバーをしました。大腸は初めての経験。たしかに、海水みたいのをたくさん飲むのは、拷問に近いですね。「たくさん飲んで、動いて便を出してください。」と言われて、いい気になって、病院の外まで散歩に出かけていたら、検査の順番がすっかり最後になってしまいました。結果は問題なし。

胃カメラは、今まで何回も受けているので、慣れてきました。しかし、初めて「ヘリコバクター・ピロリ菌がいいます。」と言われて、胃炎治療、胃癌予防の為除菌することに。朝晩一週間、たくさんお薬を服用します。慣れるまでは、お薬飲み忘れるもんですね。一日目は、晩の分はすっかり忘れてしまいました。それにこりて、妻に「食事のときには声をかけて」と頼んだ上で、

食卓の目の前にお薬をおくことに。これで飲み忘れがなくなりました。

■その三、学会や研究会に、平均週二回出席。

開業して七年。自己再教育のため、昨年は週二回研究会や学会に出席する目標を立てました。達成。この年になると、吸収した知識があなただけではなく、自分のためにもなり、大変役立ちました。学会は、神経学会と頭痛学会に出張。今年はもう少し、学会出張をふやす予定。日ごろの研究会に関しては、忙しい外来が終わった後、夜出席するのは正直しんどいです。集中するために、前から

三番目以内の席に座ることを実行。自分の専門分野では必ず講師に質問し、それ以外の分野でも質問し、能動的に参加。今年は、知的な楽しみとして出席します。



研究会後の懇親会にて

※その四以降と、頭痛相談室は来月

豪&淳  
東京だより

「キョービの高校・小学生事情」を教えてください、甥からの便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

(その22)

小六  
淳

『ANJIN』 按針開幕

十二月八日銀河劇場に稽古場が移った。今日からメイク・衣裳付き。朝十時半に入って、ヘアメイクさんに前髪をカットしてもらう。ドローンや頬紅を買う。

自分でメイクしたら、床山さんに鬘を付けてもらい、衣裳部屋に行き秀頼の浅葱色の着物に着替える。

鏡の中でオカッパ市松カットの僕が秀頼に変身!!メイクさんに「頬紅が猿みたい!」とからかわれた(怒!)  
十三時一幕が始まる。



「徳川のじいっ!」淀殿の横から市村さんに笑いながら駆け寄って抱き付く。  
市村さんは軽々と僕を抱き上げて、平伏する武将達の間を悠然と歩む：いよいよ本番まであと二日!ここまで来るとリラックスしている暇は無いのだ!東京に来たら、是非観に来てね!



豊臣秀頼 / 羽柴秀頼



次ページは、あなたからの「嬉しい声!」

## 第35回

あなたからの

## 嬉しい声♪



磐田市 鈴木 孝枝さん (仮名) 五十二歳

# 「思います」と言う言葉に ひっかかり安心できません。

唐突ですが私は強迫神経症という病気を持っています。

ですから病院に行って診断の結果を「大丈夫だと思います」等の言葉を聞くと「**思います**」と言う言葉にひっかかり安心できません。

今回、健康診断で胸のレントゲンがひっかかり先生に診てもらいました。私が恐れていたのは肺癌でした。

CTをとってくれて、先生は「**癌ではありません**」とはっきりおっしゃいました。断言して言えるのは、先生は自分の診断に自信があるからです。

**52 才になって初めて信頼のおける先生にめぐり会ったと嬉しく思います。**先生ありがとう、そしてこれからもよろしくお願いします。

## 【ドクター白鳥から】

鈴木さんは、普段はメンタル・クリニックに通ってらっしゃる方です。体のことで不安ができること、磐田からかけつけて来ます。

強迫神経症とは、不潔という考えにとりつかれ不安になり、何回も手を洗わないと気がすまない・鍵をしめたか何回も確認をしないと気がすまないなど、「**非合理的な不安にとりつかれる、その不安を解消するために過度な行動を取る**」状態。病気がどうかは、程度によります。2%の方に見られ、有名人ではサッカー選手のベツカム。過度な不安に悩む、不安障害の中のひとつ。したがって、「自分が病気ではないか」という不安にとりつかれることもあります。

だから、「大丈夫だと思います」とお医者さんに言われると、「**思います**」という言葉にひっかかって不安になるんですね。これは、程度の差はあれ、多くの人が経験することでしょう。「検査をしたが、説明が曖昧で良かったのか悪かったのかさえわからなかった」という話も耳にします。それでは何のため検査だったか分かりません。私は、**やさしい言葉で説明し、患者さんに結論が伝わったか、確認するよう心がけています。**そこが鈴木さんに「響いた」のでしよう。

余談ですが、**私自身も「確認癖」は、なかなかのもの**です。これは、**実は仕事で役立つ**ています。



頭痛・めまい・物忘れ・「わたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

 診察・CT 受付は  
☎ 427-0007 まで。