シェーグレンの会 かわら版

No. 2
2010年秋・冬号

【シェーグレンの会事務局】
日本大学板橋病院
血液膠原病内科
〒173-8610
東京都板橋区
大谷口上町 30 の 1
顧問・会計管理
：武井正美
事 務 担 当
：山野井由美
（月～金曜 10 ～ 16 時）

歯科医院の役割 歯科医のつぶやき

先日、ある本を開くと、美味しいものを食べて「旨い」と舌やお口全体で感じることを、古人は「口福」という。なんて、実にウマいことが書かれていました。

私たち歯科医の仕事は、生涯にわたって、口腔の健康を維持し、その健全な働きを全うしていただくことです。

お口の中にはたくさんの細菌が生活しており、これが歯に付着し、歯垢（バイオフィルム）を作ります。本来なら、唾液の成分やその流れによって、歯の再石灰化を促し、酸の濃度を下げるので虫歯を防ぎますし、免疫力を高めることで、歯肉炎、歯周病のリスクを少なくします。ところが、何らかの原因で唾液が少なくなった状態（ドライマウス）になると、虫歯、歯周炎、更には口臭、カビによる炎症などの症状が現れやすくなります。もちろん加齢と共に、その量が少なくなることは否めません。

ところで皆さんは、歯科医院にどれくらいの頻度で通っていますか？「痛くなったら」なんて言う声が聞こえてきそうですね。そこで提案ですが、歯科医院をもっと利用してはいかがでしょうか？　私たち歯科医は、虫歯、歯周病のプロです。もちろん歯ブラシにはウルサイのですけれど、細かい器具を使って丁寧に隅々まで、最後にはつるつるになるまで歯を研磨します。そして、お口の中がすっきりして本当に気持ちよくなり、また歯科医院を訪れたいと思うのでは…。

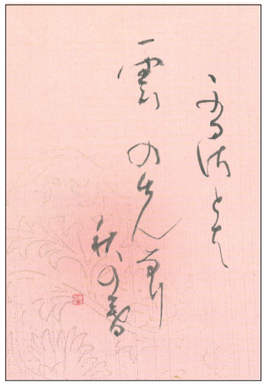
唾液が少なくなったり、その他の症状でのお悩みは痛いほどよくわかります。私たち歯科医院は、皆様の「口福」を最大限に引き出せるよう努力し、心から真の幸福を分かち合えるお手伝いができたらよいなあと考えております。

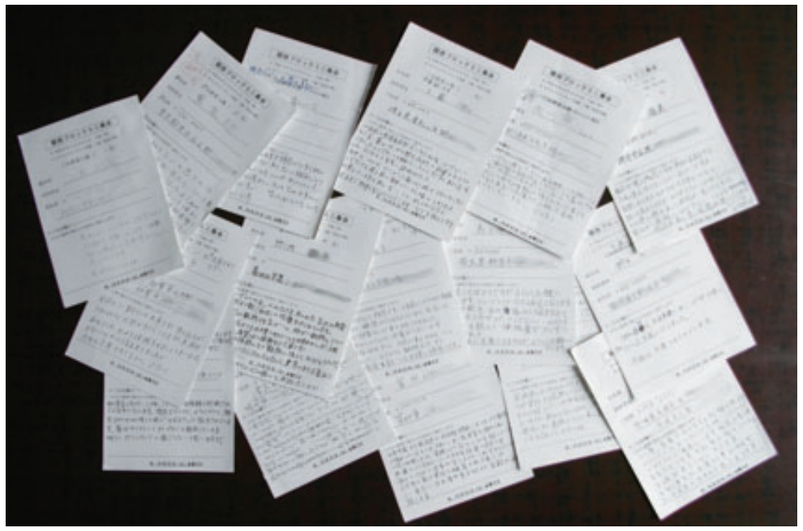
皆様のご健康を祈りつつ。

よこやま歯科クリニック
横山宜佳

＝会員の皆様からのお便り＝

埼玉県森下様からの絵手紙





全国の皆様から頂いたお便りです

オハイオの空より

はじめまして。

今回号より「オハイオの空より」をお届けします栗原幸花です。今年からアメリカ支部をお引き受けすることになりました。現在、オハイオ州のシンシナティで、法科大学院に通っています。

シンシナティは人口約33万人の州で3番目に大きな市です。夏は真っ青な空と豊かな緑に囲まれ、秋には色とりどりの紅葉に目を奪われ、冬は雪の中を飼い犬と走り回り、春にはトヨタ社より寄贈された満開の桜を前に、ちょっぴり日本が恋しくなる、そんな場所です。また全米最古のプロ野球チーム「シンシナティレッズ」と言うメジャーチームがあります。今季はリーグ首位を誇り、あまり野球には興味のなかった私もクラスメートのジョンと一緒に、授業の合間の時間を利用しての観戦。平日の昼間でしたが、球場は人で埋っていました。30分位いで飽きてしまい、大観衆の声援の中、私たちは次の授業の予習を始めました。ペンを片手に判例集とにらめっこの私たちに、隣席の酔った男性が「君たちよくこんな場所で判例が読めるね」と一言。彼は刑事弁護士で、今は弁護士の仕事はせず、布教活動に専念しているそうです。

突然、「私を野球に連れてって」（アメリカの野球の愛唱歌）が流れると、観衆が一斉に立ち上がり、胸に手を当てて大熱唱！そんな中、冷静に書類を読み続ける私たちを、ハイテンションの人たちが、「君たちも勉強は休んで、さあ立って！」と、次第に観衆と球場の一体感の中に巻き込まれていました。チームは残念ながら勝てませんでしたが、普段行かない場所に一歩を踏み出し、少しずつ世界を広げていくのは面白いですね。

最後に、私がシェーグレン症候群について知ったのは、ついこの昨年のことです。これから病気のことを勉強し、正しく理解し、アメリカの患者会の積極的な活動から色々なことを学び、少しでも皆様のお役に立ちたいと思っています。

栗原幸花

◆お便りコーナー【心の翼】

シェーグレンと私

今から15年程前、医師から告げられたのは「シェーグレン症候群」と言う初めて耳にする病名でした。診断がつくまでの数年間、耳下腺の腫れ・関節の痛み・口の渇きなど様々な症状に悩まされていました。

医師は、病名と共に「特効薬はありません。目が渇けば目薬を・・・口が渇けばうがいや水分補給を：耳下腺が腫れたら痛み止めを：今のところ生命に危険はありませんが、最悪の場合、悪性リンパ腫になることもあります」え～～～！！！「何で私が！」「どうしたらいいの？」

5～6年かかってやっと病名がわかったのに、医師の言葉は不安を更に増長させるものでした。その後も症状が軽くなることはなく、耳下腺が腫れると唾液を飲み込むことも辛く、一週間点滴で過ごしたこともありました。「ストレスと疲労をためるな！」と言われても炊事・洗濯・子育て、そして多忙を極めた仕事のどれを軽減するのも難しいことでした。

しかし、シェーグレンと共に生きていかなければと思った私は、一大決心をし、仕事を辞めることにしました。その後の生活では、病気とうまく付き合っていくよう自分の許容量を考慮しながら過ごすように努めています。一日も早く、良い治療薬や治療法が開発されることを願い、前向きに、楽しく、そして自分なりの工夫を凝らしながら生活しなければと思っています。

（Y・K）

〔御　報　告〕

先月三十日秋深まりつつある京都にて、ミニ集会が開催されました。

和やかな三時間の集会であったことご報告いたします。

（大塚）

「私の闘病記」

リウマチを発症して25年が経った。三年間は必死に病院行脚をしながら頑張ったが、三年経っても奇跡は起きなかった。そして仕事に差し支えるようになって退職した。

その頃は、もう死ぬ以外にこの痛みから救われる方法はないのだと、本気で死を考えていた。障害者手帳は支給されたけれど、痛みとは関係なかった。朝、顔を洗うことも、髪をとかすこともできなかった。治る見込みもなく、出口のない痛みは死ぬことしか考えられなかった。

洗い桶の中の食器を床に投げつけて粉々に割った。まあ食器こそいい迷惑だっただろうが気持ちのやり場がなかった。そんな時、今の主治医と出会った。これこそ天の配剤というべき出会いだった。以来、今日まで20年間お世話になっている。なによりの収穫は、私が死ぬことを忘れたことである。

あなたの先生は膠原病の患者にとっては「神様ね」とは、治験コーディネーターの言葉である。それは私にとって、『その通り！』と納得の言葉である。

今回、発症から今日までの私の闘病記が出版の運びとなり、治験のこと、白血球除去療法、両膝人工関節置換術等々、私の経験と共にたくさんの同じ病む人のことを書いた。難治性の膠原病を多くの人に知ってもらいたいとの願いを込め書いたものである。

矢島喜代子

税込価格：¥1,260（本体¥1,200）
出　　版：ＳＴＥＰ
ＩＳＢＮ：978-4-915834-65-3
発行年月：2010.10

出版にあたり著者よりコメントを寄せていただきました。本の購入の方法、その他詳細については、直接、矢島さんに電話でお問い合わせ下さい。

電話番号
０４２（４９７）９５４８

＊事務局への問い合わせはご遠慮下さい。

【編集後記】

今年の『かわら版』2号が完成いたしました。東京に事務局が移転し、初めての『かわら版』です。編集委員の意見をもらい、今回は多少、掲載内容を変えました。今後の編集においては、会員の皆様のご意見をいただきながら発刊していきたいと考えています。御意見お寄せ下さい。

それにいたしましても今年の夏は異常な暑さでしたね。会員の皆様、体調はいかがでしょうか。我々、シェーグレン症候群の患者は暑さよりもこれからの寒さが身体に堪えます。無理をせず今年を乗り切りましょう。

（冨井）