

# そよかぜだより

## 2019 4月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



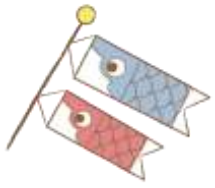
## 四月(卯月)

長い冬を超え、やっと春の息吹が感じられるようになりましたね。桜も満開を迎え、ごもきれいでしたね。桜が咲くと春だを感じられますよね。

そして、今年の春は新元号が発表されるという、歴史的な瞬間がありましたね。新たな元号が「令和」と発表されました。典拠は、万葉集に収められている「梅花の歌三十一首序文」にある、「初春の令月にして、気淑く風和らぎ、梅は鏡前の粉を鬧き、蘭は珮後の香を薫す」の文言を引用したもので、「人々が美しい心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められています。

## ゴールデンウィークの休診日

- 4月29日(月)
- 5月 2日(木)
- 3日(金)
- 4日(土)
- 5日(日)
- 6日(月)



お休みとさせていただきます。

※緊急の場合は、流山市休日診療室へ  
 お願い致します。  
 診療時間 9時~12時  
 TEL 04-7155-3456

## 喫煙と身体の健康について

今回は、喫煙と身体の健康についてお話していきます。ここ近年、禁煙に対する公共施設が多くなっているかと思えます。それほど、喫煙は身体に与える影響があるからです。

たばこの化学物質には3大有害物質と呼ばれているタール、ニコチン、一酸化炭素が含まれています。タールは、フィルターに茶色く付着するヤニのことです。100種類以上の発がん物質を含んでいます。一酸化炭素は、酸素に比べて200倍も強くヘモグロビン(赤血球に含まれる赤い成分で酸素と結びついて体中に酸素を運んでくれます。)に結合し、全身に酸素欠乏状態を引き起こします。さらに肝臓でのコレステロールの代謝を阻害して、動脈硬化を促進させます。ニコチンは、ニコチン中毒を生じさせます。このニコチンがあるからこそ禁煙は難しいのです。

喫煙は、どのような健康障害が起こるのでしょうか。非喫煙者を1.0とすると喉頭がん32.5倍、食道がん2.2倍、肺がん4.5倍、肝臓がん3.1倍、虚血性心疾患1.7倍、くも膜下出血1.8倍どの疾患も非喫煙者よりも高くなります。また、男性は喫煙により約4年寿命が短縮すると言われています。女性は、不妊や低出産体重児のリスクが高まり、閉経も早まります。骨量の減少も起こるので、骨粗鬆症になりやすくなります。口腔内の影響では、歯周病になりやすくなります。血液中に十分な酸素が運ばれないため、歯茎にとって大切なビタミンCやコラーゲン線維が破壊されてしまいます。また、酸素が少なくなることで、歯周病菌が有意になってしまいます。喫煙者は、非喫煙者に比べて10年間で失う歯が約3倍と言われています。このように喫煙によって様々な悪影響を及ぼします。

禁煙を実行することにより、病気のリスクは確実に減っていきます。禁煙して5年後には、脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルにまで下がり、10年後には肺がんが死亡するリスクが半減します。喫煙者の4割近くが喫煙を希望しています。しかし、自分の意志だけではやめるのは難しいことが多いのが現状です。そういった場合、喫煙補助薬の力を借りたり、医療機関で禁煙治療を受けるとよいでしょう。

## 診療時間についてのお知らせ

4月15日(月)より、医院長先生は**毎週月曜日の17時**までの診療になります。  
本木久絵先生は通常通り19時までの診療になります。

よろしくお願ひ致します。



## 院長の心

4月に入り、新しい習慣がはじまる季節です。新入された方、新社会人になった方、あるいは転職された方なども少なくないと思います。

新しい事に取り組むにあたって様々な壁があると思います。大きな希望を持って踏み込んだ環境にできるだけ早くなじみたいものです。しかし、思い通りに行かないケースも少なくないと思います。それが重症化する5月病、うつ病、あるいは適応障害といったものが発症します。

それを防止するには①最初からうまく行かないと考え自分のペースを守りながら少しずつ努力する。②オンラインオフをはっきりとさせる。③周りの方も暖かく見守る。④指導者に対して感謝の面を持つ。⑤指導者は指導できることを有難さ、楽しさを持つ。などの事項が挙げられます。これらが崩れると組織の破壊にもつながります。組織全体がまとまり、お互いが思いやれる社会がこれからもっと必要とされると思います。