



とても残念なことに、凶悪な事件が多発して
いますよね。その多くの加害者について、周囲の
人々は、「とてもそんなことをするようには思わ
なかった」「でも、キレやすかった」と話してい
るように思います。

そもそも『キレル』って何なのでしょう。多
分『怒り』を表わす表現のひとつだと思うので
すが……

『腸（はらわた）が煮えくり返る』といった怒
りを表す表現があります。体の中で、ふつふつと
込み上げてくる怒りが、沸騰して最高潮に達した
ことが、煮えくり返るという表現からも伝わっ
てきます。このエネルギーが外に向かって何らか
の形で、行動を起こしてしまうのです。

また、もう少し簡単な表現で『頭にくる』『腹
がたつ』という言葉を使う場合もあります。これ
も、怒りがいったん体の中にはいって、考える時
間があります。

でも、『キレル』は全然体にはいっていないの
です。

そもそも『怒り』とは、欲求が満たされない場
合における行動のひとつで、精神行動のなかでは、
比較的単純かつ低次なもので、動物にも多くみら
れるものです。たとえば、間違っって人の足を踏ん
でしまったら、「ごめんなさい」とあやまること
で、たいていの場合は、すみませよ。でも、猫
の尻尾を踏んだら猫は怒ります。「ごめんなさ
い」と言っても通じません。『キレル』は、まさ
にこのレベルの低次の怒り
なのかもしれません。

人間は、他の動物よりも
優れた、感情のコントロ
ールができる、進化した生物
のはずなのに、このままで
はいけません。

『怒り』の感情が湧いた
時には、体の中にいったん
いれて時間をおくように、心がけましょう。
『キれた』『むかつく』のかわりに『頭にきた』
『腹がたつ』と思うだけで、変わるのだそうです。



✳ パソコンがいっぱい？ ✳

なんか、ほしば歯科医院の様子が違うことに、お
気づきになりましたか？

そうなんです。ほしば歯科医院では『デジタル
レントゲン』を導入しました。



医科、歯科を問わず、みなさんもレントゲン撮
影をした経験はあると思います。歯科では主に、
小さなフィルムを使ったデンタル撮影と、大きな
フィルムのパントモ撮影が一般的です。

レントゲンによる被爆について、少しお話し
ます。私たち人間が地球上で生活する上で、被爆は
大きく分けて3種類あります。公衆被爆、職業被
爆、医療被爆です。

致死量は4シーベルトで、1年間に人が浴びる
公衆被爆の約1700倍、医療被爆の400~1000倍
の放射線量になります。被爆の害は、1度に被爆
した量であり、歯科のレントゲン撮影では、1日
に約300~800枚を撮影した場合に人体に害がで
るということになります。ですから、歯科のレン
トゲン撮影によって、人体に害がでるとい
ことは、考えられないのです。

しかも、デジタルレントゲン撮影では、放射線
量は、一般のレントゲン撮影に比べて、10分の1

程度ですみますから、より一層安全だと言えます。

また、現像する手間が省けますから、みなさんをお待たせする時間も短縮されます。パソコンの画面上で、みなさんに説明することができるので、小さな画像を拡大して、示すことができるので、より分かりやすくなりました。

レントゲンを現像する際に必要な薬品も不必要になるので、廃棄物の削減にもなり、地球に優しいのです。

何か不明な点がありましたら、遠慮なく質問してくださいね。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail

info@hoshiba.net

ホームページ

<http://www.hoshiba.net>

ブログ

<http://yaplog.jp/hoshibasikaiin/>



宝水

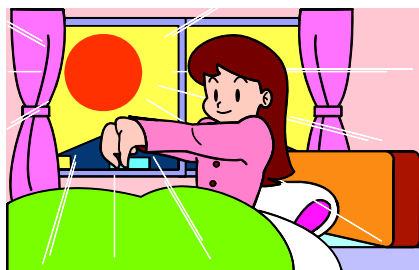


水分不足は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞のリスク要因のひとつとなることは、みなさんもご存知のことと思います。

では、脳梗塞の発症時間で最も多いのがいつかは、ご存じですか？

夜間から早朝にかけてが1番多いのだそうです。

これは、就寝中には水分を摂らないために、脱水傾向になることと関わっているとされています。



昔の人は、寝るときに枕元に置く水を『宝水』といいました。枕元に水を置いて、寝る前と朝起きてすぐにその水を飲んで、就寝中の水分不足を防いでいたのです。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠ですが、年齢とともに、のどの渇きを感じにくくなっているので、注意が必要です。

渴いてから飲むのではなく、渴く前にこまめに、水分を摂るように心がけましょう。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後などには水分を摂ることを習慣づけましょう。

今夜から、枕元に『宝水』を用意し、健康というかけがえのない宝を手に入れましょう。

お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っております。ただ、会議が毎日のように入っており、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。



編集後記

『モンスターペアレント』とか『モンスターペイシエント』とか何かと理不尽な抗議をする人々が増えていると言われています。その存在が怖いというより、むしろ、そのように横文字にして、存在を認めてしまうことの方が、増殖させてしまうようで怖いです。

ほしば歯科医院ニュースレター 第77号

発行日 2008年7月12日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司