

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和4年8月発行

第240号

「本当の幸せとは何か本気出して考えてみた」

十日町市中魚沼郡歯科医師会 理事 川村 文子氏（蕪木歯科医院）

令和4年になっても未だに新型コロナウイルスの脅威に曝されているとは考えてもいませんでした。昨年はワクチン接種で大騒動、激しい猛暑、せつかく家の前を聖火リレーが走ったというのにいま一つ盛り上がりにかけてしまった東京オリンピック。今年に入った途端にロシアに因るウクライナ侵攻によって毎日のように悲しいニュースが流れ、心を痛めている方が多いのではないのでしょうか？

そんな時でもおいしく食事をする、という簡単で当たり前のことがとても幸せなことなのだと実感しました。今回は私自身の体験から食べることの重要性について書くことにしました。

去年の酷暑と新型コロナウイルス感染者の激増による医療現場の逼迫状態からの不安で食欲がなくなってしまったのです。暑い中でも常にマスクをしており、熱中症のようになり自律神経がバランスを崩したようです。風邪もひかず、体力には自信がありましたが、食べるのが苦しく、かかりつけのクリニックにて点滴での栄養補給をしていただいております。しかし体力は落ちます。体重もみるみる減っていき、どの服もブカブカになってしまい、気分が落ち込みました。体力をつけようと食欲がなくても高カロリーな食べ物を無理矢理食べ、「食事を楽しむ」という普通なことが「修行」になりました。その「修行」のおかげで体力も戻り、今は元気にこの原稿の締め切りに追われています。

歯科医師になってから丸16年。まだまだ未熟で経験豊富でもありません。様々な患者さんの治療をしてきましたが歯が痛くて眠れなかった、痛くて食べられない、これがどんなに辛いことか私には分かっていませんでした。

虫歯になってしまったら自然治癒はしません。歯を削って詰めたり、場合によっては歯を抜かなくてはならないこともあります。どんなに腕のいい歯科医師でももとの自分の歯よりもいい状態には戻せません。

歯科医院というと嫌な音、痛いイメージがあり、痛みもなければ行くのは面倒です。しかし、定期的に歯石を除去したり虫歯が無いチェックを受けることで早めの治療ができ歯の健康を保つことができます。

最悪な令和3年でしたが、本当の幸せとは何なのか、本気で考える機会と試練のおかげで一生自分の歯で食事を楽しめること、これが本当の幸せなのだと感じました。

まだ、みんなで集まって楽しく宴会、とはいかない状況ですが、この原稿が掲載される頃には新型コロナウイルスやロシアの侵攻が終わっていることを願っております。

