

暖冬とはいえ、十二月の声を聞くと小春の陽を吹き消すように木枯らしが吹き、冬もいよいよ本番です。十二月は陰暦では霜月ですが、別称の師走という文字には歳末の慌ただしさがよく表れています。師走の下旬には歳暮商戦、中旬には歳末大売り出しやクリスマスがあつて、街は一日喧騒の度合いを強めていきます。当院は平年の忙しさに加え、当ビル一階への分室開設や SOSOOL 取得などがあつて、例年になく気忙しい師走になりそうです。皆様ともども来年がより良い年であることを祈りたいと思います。

アンチエイジング

加齢と寿命

加齢（年をとること）と老（衰えること）は必ずしも同じではなく、かなり個人差があります。この老化の速さが寿命と大きな関わりを持ち、速い人は寿命が短いということになります。普通の人の二倍の速さで老化が進むウエルナー症候群（早老症）という病気は、30歳代で高齢者がかかる数々の病気を発症し、大体40～50歳代で生涯を閉じますが、老化の経過は同じなのですが、速さが違うのです。早老症の原因は、ある遺伝子に異常（キズ）があるためと分かっていますが、私たちが日々

老化している速度は、いくつかの遺伝子によって複雑に制御されていて、それらの遺伝子にキズがなくとも老化は進みます。

そもそも人の寿命に限界点はあるのか、あるとしたらそれは何歳ぐらいで、どうすればそこまで長生きできるのか。結論は簡単ではありませんが、長寿の秘訣を探るうえで長生きした方を知ることがとても参考になります。122歳で亡くなったジャンヌ・カルマンさん（フランス）は、この

世でもっとも長生きした人としてギネスブックに載っている女性です。長寿の秘訣の第一に注目されるのは、彼女の

遺伝的背景です。父親が93歳、母親は86歳、兄が97歳と当時の平均寿命（38歳前後）から考えると相当の長寿家族です。カルマンさんは、遺伝的に長寿の要因を持っていたと考えられますが、彼女は夫（53歳）や娘、孫を早くに亡くして

ヒルマトキオのホットトピ

ラグビー

サッカーブームに押されて人気が凋落気味のラグビーですが、冬の格闘球技として一部にはなお根強い人気があります。一つの楕円のボールを奪いあつて相手陣地に運び込む攻防はまさに格闘技で、毎試合何名かの負傷者が出て当たり前というゲームですから、少子化の現代、親が息子の入部を阻止したい気持ちも分かる気がします。

高校の3年間をラグビー部で過ごし、大学にはラグビー部がなく腕を撫しながら医局に残った一年目の冬、医歯薬リーグに出たいという学生達が同好会を作り、そのコーチ兼監督に要請されたのが大学でのラグビー部との縁でした。同好会はすぐに部に昇格し、歯学体や医歯薬リーグでは準優勝どまりだったものの、卒業した部員からラグビー協会の指導員や公式レフリーになる者まで出て、本格的な指導者の必要を感じて7年間の監督生活を終えました。監督時代、長津田（神奈川県）での試合中に顎骨、肋骨、脚と3人が相次いで骨折、試合後直ちにタクシ



ひるま矯正歯科 受付 沖 紀子

ひるまだより

2007.11 vol.18



医療法人 ひるま矯正歯科 Hiruma Orthodontic Office

立川市曙町2-9-1 菊屋ビルディング2F TEL:042-526-3376/FAX:042-528-1102 URL:http://www.hiruma.or.jp/

スタッフ・リレーエッセイ

みなさんはじめまして！

伊藤さんから紹介していただき、10月から受付を担当する事になりました沖紀子です。今まで販売などの接客業しか経験がなく、今回初めて受付という事務職につきましました。私なんかには務まるのだろうか...と不安な気持ちでいっぱいでしたが、伊藤さんの「絶対大丈夫だって！」という言葉を信じて未知の領域へ踏み出しました。実際に働いてみると、先生も

スタッフの方もとても丁寧に教えてくださるし、明るい人たちばかりで毎日楽しい日々を送らせていただいています。

私の実家では2匹の犬を飼っています。最近犬にも歯周病が流行っていて、3歳以上の犬の80%に歯周病の兆候が現われているそうです。3歳の犬と言えば人間の20代後半から30代前半ですが、人間も30代前半の方の80%に歯周病を認めるそうです。犬も人間もおいしくご飯を食べてずっと元気であるためには歯周病の予防が大切ですね。私も2匹の犬と一緒に歯周病予防をがんばります！

まだまだ未熟者ですが、みなさん、どうぞよろしくお願ひいたします。

（親父と暮られた部長先生が先月逝去されました。この一文を亡き先生に捧げます）



11月27日火はの取得研修のため午後5時まで休診、5時から診療します。12月27日（木）1月3日（木）は正月休暇のため休診です。

受付に沖紀子さん、下山香代さんが加わりました。よろしくお願ひします。歯科衛生士の白井香織さんが一身上の都合で当分の間休職します。