

福岡親子の会

# つばさ

H20.4.20 発行

Vol.14



去る11月18日（日）、太宰府都府楼跡において、小雨がぱらつく中、福岡親子の会「つばさ」定例会が行われました。

大人はレジャーシートの上に肩を寄せ合い近況報告。先生方や先輩ママへの質問、体験談などを話しました。

私自身、告知をどのようにすべきかなど、悩んでいたところでしたので、先輩ママに的確なアドバイスをいただき、無事告知を終えました。

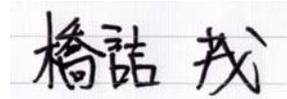
かなり寒い日でしたが・・・若いって素晴らしいですね！子どもたちは寒さなんて関係なく、駆けっこ、キャッチボール、ジャンケン列車などのゲームを元気いっぱい楽しんでいました。

最後になりましたが、悪天候の中、会の運営にご協力くださいました皆様、そしてご出席下さいました皆様はこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

つばさスタッフ 堀島 ともえ

平成 20 年 3 月 17 日

## 思うこと



口唇口蓋裂の僕は、日本人が英語を話してもうまく通じないように、言葉をうまく発音できない時がある。でも、手術や治療を重ねて、昔より発音はよくなった。本当に言葉の壁にぶつかったのは、中学生の時だった。自分の自己紹介や発音をマネされるのは日常茶飯事で、マネする奴がムカついた。ムカつき通りこしたら相手が小さく見えてきてどうでもよくなった。

考えてみたら、言葉が通じない事で、それが僕の個性みたいになって、人がマネしていろんな事が盛り上がってるんじゃないか？ そう思い始めた。そんな事で盛り上がるのは、いい事ではないけど、それだけ注目されてて、逆に今たくさん発言して自分をわかってもらうチャンスだと思った。それから、積極的に人と会話や交流をするようになった。もちろん、自分の発音の事も話した。会話をする事で、例えば今まで自分のマネをしていた人の考えがわかるようになったり、友達も増えたような気がした。それでも、自分がマネされるのは変わらないが、前より重く考えなくなったし、そのようにふざけられるのにも信頼関係がある上に成り立っているのかなあーと思うようになった。

僕は中学を卒業してからすぐに社会にでたから、高校がうんうんとか大学がどうかよくわからないけど、社会にでたらそれなりにこの病気に対しての理解者は増えた気がする。

「病気を持っている人のイメージが変わった。」近頃、知り合いに言われて嬉しかった一言。

僕は自分を理解してもらう事を大切にしている。自分を理解してもらう事で、相手が僕と同じような人に会った時、変わった目で見えてほしくないし、親近感を持ってほしいと思う。

いまだに発音がうまく通じない事もあるが、その時は他の言葉を使って同じ意味になるようにしている。いろんな人と話して、最初から発音を理解できない人はいないような気がする。もし、最初から言葉につまづいた時は、最初から、病気の事を話して(み)る。きっと自分から話せばわかってくれる。理解しようともしてくれる。そして、そこからいろんな事が始まる。それが僕の楽しみ。

## 第20回定例会のご案内

毎回1月に開催していましたが定例会を今回は、気候のよい時期に実施いたします。講演会の後に、恒例のバザーとぜんざい会を予定しています。(この時間を交流の時間としております)  
皆様とお会いできる事をスタッフ一同楽しみにしております。

### 記

日時 2008年5月11日(日) 10:00～

場所 九州大学医学部 同窓会館 講堂

(九州大学病院正門から入って、左方向へ徒歩2~3分)

会費 一家族500円

スケジュール

10:00～ 総会

10:15～ 講演会「口唇裂口蓋裂の矯正歯科治療」

講師 九州大学病院矯正歯科

鈴木 陽 先生

講演後質疑応答

12:00～ バザー・ぜんざい会 13:30頃終了予定

## 定例会出欠確認

会場の準備もありますので、お手数ですが定例会の出欠をメールか、お手持ちのはがきにてお知らせください。(締め切り 2008 年 4 月末日)

☆ メールアドレス

[tsubasa9@dent.kyushu-u.ac.jp](mailto:tsubasa9@dent.kyushu-u.ac.jp)

☆ はがきのあて先

〒812-8582

福岡市東区馬出3丁目3番1号

九州大学病院顎顔面口腔外科言語療法室

松崎 幸代 宛

出席 大人 名 子ども 名 ( 才児)

欠席

住所・氏名

必ずお知らせくださいますよう宜しくお願いいたします。

## つばさの会父母懇談会

平成 19 年 11 月 18 日 (日)

都府楼跡にて



ピクニックに行った時、保護者の方々が自己紹介しながら、今、子供で気になっていること、これからのことについて話をさせていただきました。(、年代別にまとめてみました)

### 中学生の親より

- ・ 中学生であり、傷が気になるところがあり、口腔外科の先生に相談している。
- ・ 受験生です。両側の口唇裂です。学校でも問題はなかった。現在、矯正科で治療中。

### 小学低学年の親より

- ・ 学校では友達もでき心配はしていない。
- ・ 学校で傷が目立つのを言われたことがある。親が先生に相談をして、先生から言ってもらってからはない。
- ・ 骨移植の手術を控えているが、心配です。
- ・ 夏に骨移植手術が終わった。経過は順調で入院期間も短くてすんだ。サッカーをし元気。

### 4～5才の親より

- ・ 福岡大学で口唇の調整、鼻の修正をしている。九大は虫歯の治療に通っている。糸ようじがにがてである。
- ・ 両側の口唇裂口蓋裂の手術をしている。言葉が気になる。本人も気にしている。(サ行)これから小学校なのでいじめにあったりしないか心配している。学習会にも参加し皆に分かってもらうようにしたい。
- ・ 口唇裂の手術をしている。初対面の人に「なんで」と聞かれ、本人も気付きだしている。「お母さんのお腹の中で怪我をしていたから」と言った。幼稚園で言葉のこともあり、小学校で友達との交流が心配である。親も成長が必要と思う。

- ・ 唇顎口蓋裂で上顎の矯正をしている。保育園でプレートのこと、口に穴があることについて「なんで？」と聞かれ手こずった。小学校に上がってからのことが今から心配。
- ・ 幼稚園に通っている。本人に話をしていない。また本人も気にしていない。「歯医者さんはみんな近くに行っているのに、自分は何で遠い歯医者に行ってる」と聞く。思春期になった頃のことを考えると、ごまかせないので、本人が何かサインを出した時に、親の方から言った方が良いのか迷っている。今は元気である。
- ・ 口唇口蓋裂。弟がいる。鼻がつぶれていないのを見て「自分は赤ちゃんの時からどうして？」 そろそろ話す時期かな。子供に解かる言葉を選んでと考えている。

#### 2～3才の親より

- ・ 口唇裂。幼稚園に通っている。親の方が考え込んで沈んでいた。子供はあっけらかんとしている。親が気持ちを明るくと心がけている。今悩みはない。
- ・ 口蓋裂。自分が口唇裂だったことを36才まで知らなかった。インターネットで調べて、娘の傷に似ているので母親を問いつめた。涙ながらに話してくれた。小学校の時いじめられたことはない。自分も九大で治療をした。子供が小学生になってメンタルヘルスの面で鬱病にならないように早めに教えてあげようかなと考えている。

#### 2か月、8か月の親より

- ・ 病院より紹介され、初めての参加しました。
- ・ 口唇裂術後。屈託なく育てることかな。大きな心配はしていない。本人がどう考えるかな。

#### 矯正歯科の鈴木先生より

「長崎大学に通院した30才代の男性患者が受診されました、今年他の大学病院で骨移植を受けました。今一番腹がたつことは、親が自分に何も話しをしてくれなかったこと。」ということがありました。いつか親がちゃんと告知してください。他人が言うわけには行かないと思います。何らかの準備をしとかなないと、話せない。時期をみて話すこと。赤ちゃんの頃の写真を準備しておいたり等。

#### 言語聴覚士の緒方先生より

つばさの会発足に携わりました。その時のアンケートで、ある18才の方は、告知の件で「自分は口唇裂と思うけど親からは何も言ってくれなかった」と。その年齢に合わせた言葉で説明をしていただければいいと思う。小さいうちから話をする事。

次に、何か伝えたいことなど自由に話しをしていただきました。

【告知】は本人が聞いてきた時？ 幼稚園前後？ 傷がわかるので？

- ・ 幼稚園の時、手術で鼻の形がきれいになったら喜んだ。
- ・ 今、高校生です。手術をしたいと思っているみたい。
- ・ 子供のことで自分も学校の行事に積極的に参加したことがかえって良かった。
- ・ 小学2年生の時、帰ってきた時に顔の表情に出ていたので学校に相談をした。
- ・ 表に出して言うタイプではない。姉に相談していたようだ。
- ・ 親が鬱にならないようにすること。
- ・ その子の個性と捉える。
- ・ 「どうしてここに傷があると？」と聞いた時、「お母さんのお腹にいる時怪我をしたから」言い方もある。あっけらかんとした態度で。
- ・ 或る程度大きくなった頃に先生の協力も得てきちんと話す。
- ・ いつ頃医学的なリアルな説明をしたらいいのか？
- ・ タイミングもある。何歳とかではない。定例会に行ってきたことを話したり、きちんと説明したのは小学6年生くらいかな。
- ・ 自分の場合は機会ある毎に話をしてきた。傷をかくせるものでもないし、だんだん治っていくことだから。子供が一番大変なのかもしれないので。
- ・ 節目節目で、小学校入学、中学校入学、高校入学時に話をする。しかし高校くらいになると親は手助けできないですね。
- ・ プレートを付けている時に、周りの人は見た目が違うと問うし、このことを気にする。子供なりの説明ができれば解ってくれるみたい。子供なりの説明ができるように子供にも解る知識を与えておくと良いみたい。

【言葉】のことで何かありませんか？

- ・ プレートを付ける。難しくて子供がいやになると、効果は半々ですね。
- ・ タ行、サ行の舌の使い方、小さい頃の訓練、小学校までには、根気強く頑張るしかない。心配なことがあったら相談にきてください。

(北九州倉重こどもクリニックの緒方先生)

【学校の先生】(小学校に入った時)に話された事がありますか？

- ・ 教頭先生に話にいったがピンとこない感じがした。喘息とか他の病気の子供さんもいますからね。
- ・ 頻繁に学校に行くと学校と密にできるので、直ぐに対応ができるかな。情報も直ぐ入るので直ぐ対応ができる。親同士の繋がりもできて横のつながりも緊密に。学校の役員とかに、保護者も積極的に参加してはいかがですか。
- ・ 子供も納得するように、「〇〇言われた時はこういえばいいよ」と対応できるようにしてあげておくといいのかな。

(文責 清時)

# HEARTFUL FESTA FUKUOKA 2007

## 病気を通して仲間づくり～福岡親子の会「つばさ」～



九州大学病院・小児歯科

岡 暁子

去る平成 19 年 1 0 月 1 3 日 ハートフルセンターにて、「食育」についてお話させていただきました。  
「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである、とされています。そして「食育」についてさまざまな分野からの提案が示されてきています。これからの日本の食文化においてとても重要なキーワードとなっていくはずですが、今回、「食育」をテーマについてのお話をというお誘いを受けて、私自身は、正直、妻として母として食育を語るには大変おこがましい（笑）生活を送っていますので、務まるだろうか・・・と不安がありました。が、歯科医療の現場から歯科医師、特に小児歯科医として、食育をどういう形でサポートできるだろうか？という気持ち構成してみました。当日の内容を少し抜粋してご紹介します。

### ～口から物を食べるということ～

エネルギーをとるための食事。生きていくために絶対に必要なことですが、なぜ、お口から摂取することが大事なのでしょう。よく噛んで食べましょう！は本当に身体にいいのか、お口の機能と全身に与える影響について、これまでにわかってきていることはどんなことか、私が行ってきた研究の結果も含めて、ご紹介します。

#### 1. 食事の際に刺激される様々な感覚

特殊感覚：味や匂い

体性感覚：食感、噛みごたえ、歯ざわり

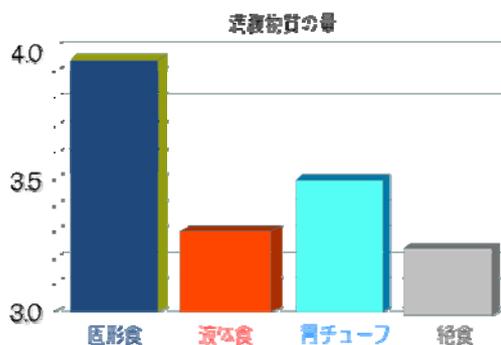


この食事の時の感覚は、実はとても大切なのです！

## 2. 噛めば噛むほど満腹になるの？

私達はよく、“お腹がいっぱいになった！”と言いますが、実は満腹感というのは頭、脳で感じています。脳には満腹中枢という核が存在していて、満腹物質がたくさん分泌されると、満腹を感じる事ができるという仕組みになっています。そこで、固い固形食を食べるネズミと、同じカロリーの液体食を食べるネズミ、そして胃チューブを使って直接液体を胃に入れるネズミ、最後に何も食べないネズミを使ってどれだけ脳の中に満腹物質が分泌されるかを調べてみました。結果は、右のグラフです。一番左の固形食、つまり、よく噛んでたべる食事をとると同じカロリーでも満腹物質がたくさんでることがわかりました。

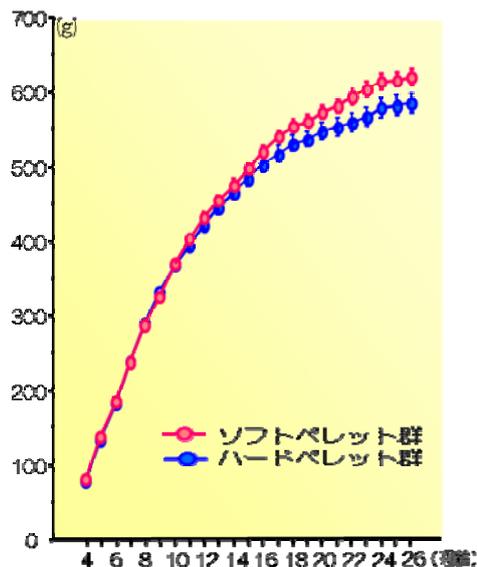
この結果から考えると、噛めば噛むほどお腹がいっぱいになる？という疑問はどうやら、正しいことのようにです。実際に、医療現場でも過食症の人に、ひと口30回噛んでから呑みこみましょう、という“30回咀嚼法”が用いられています。



## 3. 軟らかい食べ物を食べていると太ってくるの？

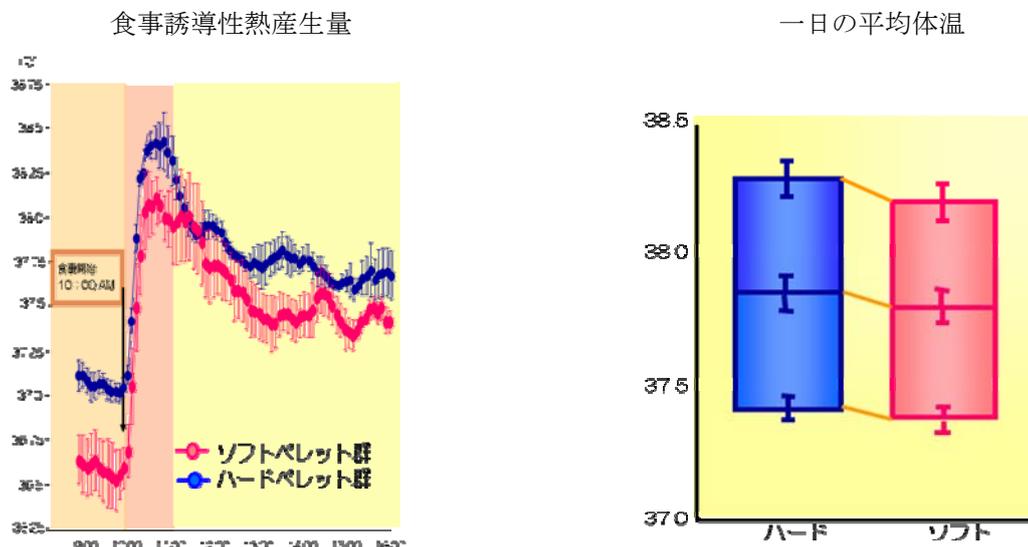
それでは、あまり噛まなくてもよい食事を続けていると、太ってくるのでしょうか？ハードペレット(通常のネズミのエサ)に対して、2分の1の固さのソフトペレットを食べさせて飼育したネズミの体重増加を調べてみると、思春期あたりの年齢まではあまり差が見られなかった体重が、中高年になってくると、ソフトペレットを食べているネズミのほうが体重が重くなることがわかりました。実際に脂肪の重さも計測してみると、**内臓脂肪の増加**が確認されて、ソフトペレットを食べていたネズミの体脂肪率は、高くなることわかりました。

体重増加のグラフ



## 4. 何故、よく噛まない食事を続けていると、太りやすい体になるの？

食事誘導性熱産生量という言葉をご存じですか？

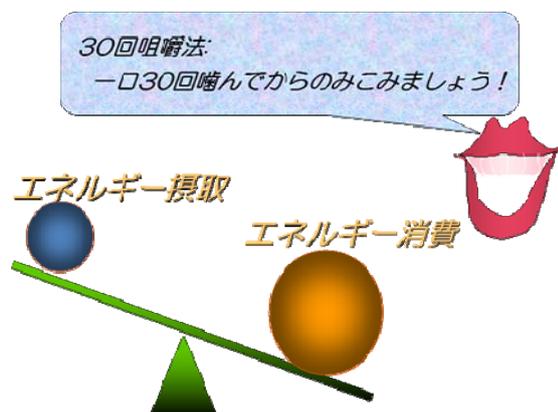


私達が食事をする時、体温は平常時よりもやや高くなっています。これを食事誘導性熱産生と呼びます。この体温上昇を比べてみると、ソフトペレットを食べている時のネズミのほうが体温上昇が低いことがわかりました。逆にいえば、よく噛んで食べると熱産生というエネルギー消費が活性化されるといえます。食事の時の熱産生だけでなく、一日の平均体温もソフトペレットを食べているネズミの方が低いことがわかりました。

これまでの結果をまとめると、よく噛んで食事をとるといことは、満腹感を形成して食事量をコントロールすることができ、熱産生を促して、エネルギー消費を活性化する働きがあると言えるようです。

最近よく話題になっているメタボリックシンドロームですが、よく噛んで食べる！という食事の取り方の工夫もまた、その予防に効果的に働く可能性があるかもしれません。

これまで、ご紹介したエネルギー代謝への影響だけでなく、よく噛むという行為は、実際脳内の血流をよくするという報告や、ネズミの学習能力をアップさせるという報告もあります。このように、食事は、単なるエネルギー摂取だけでなく、‘食べ方’を通して、様々な感覚を刺激し、全身の健康を高めることができるわけです。美味しく楽しく、そして健康的に食事をするためにも、虫歯や歯周病をしっかりと予防して、まずお口の健康を守り、一生自分の歯で食事がとれるようにケアしていくことがとても重要なことであると、歯科医師として提案させていただきます。



# 会 計 報 告

H19.1.28 残高 446,677

## 収入

日付	摘要	収入額	備考
H19.8.11	利息	140	
H19.12.26	電通より助成金	50,000	(ハートフルフェスタ参加)
H19.10.13	寄付	1,000	
計		51,140	

## 支出

日付	摘要	支出額	備考
H.19.9.7	事務費	37,896	封筒・タグ
H19.10.16	通信費	83,911	機関誌つばさ発送
H19.11.15	事務費	990	
H20.1.20	雑費	18,356	レクリエーション費 立替 精算
H20.3.30	スタッフ交通費	30,000	H19年度精算
計		171,153	

繰越金 326,664