

## 「心臓を知れば生活が変わる」 心臓外科医による—触れて、聞いて、感じる心臓

講演会のトップバッターは、心臓外科医である堀見洋継・副理事長。「心臓を知れば生活が変わる」というタイトルで、なるべく専門用語を使わずに、



◀わかりやすい言葉で、体感型・参加型の授業をおこなう堀見氏

心臓や血管の3Dの映像、実際の心臓の手術の映像なども使い、わかりやすい授業を行いました。

「心臓を感じるとは？」—心臓の拍動は、脈拍、血圧、心臓の音のほか、血流の証拠でもある皮膚の色・温度などで感じるができます。心臓の役目は血液を絶え間なく循環させること。改めて休みなく働いてくれる心臓って、「すごい」と感じました。脈拍を測ったり、聴診器で自分の心音を聞いたり、数人が手をつなぐことで心臓の動き

を表現するなど、心臓をさまざまな形で感じるひとときでした。

次に気になる狭心症、心筋梗塞など「心臓の病気」について。狭心症は、動脈硬化などで、心筋に血液を送っている冠動脈が細くなったり、詰まりかかったりすることで、血めぐりが悪くなった状態。心筋梗塞は、冠動脈が完全に詰まり、心臓の筋肉細胞が死んでしまうこと。加齢とともに起こり、糖尿病、高脂血症、高血圧、腎臓病、喫煙、生活習慣、肥満、さらには体質によっても起こりやすくなることなどを学びました。(文責・久保園由美子)

▼「さっちゃんの手まほうの手」の朗読で、気持ちを込めて話す堀内さん(右)と寺澤さん

## 会場も思わず引き込まれる 臨場感あふれる朗読ユニット K&Yクルーズ

朗読ユニット「K&Yクルーズ」は、アナウンサーの堀内由香さんと寺澤京子さんの2人組み。K&Yは「空気が読めない」ではありません—と笑いを誘い会場を引き込む技は見事で、参加者を2グループに分けて、「あいいうえお」「あかさたな…」と一緒に発声練習をしました。

まず最初は、堀内さんが母親から娘へのメッセージがたくさん詰まった名作絵本「ちいさなあなたへ」(文:アリスン・マギー、絵:ピーター・レイノルズ、訳:なかがわちひろ)を、しんみりと読み聞かせました。

次に寺澤さんが、詩人の茨木のり子さんの2作品を朗読。「先生、お元気ですか。我が家の姉もそろそろ色づいてまいりました」で始まる「笑う能力」は柿を姉に間違えたオチなどユニークな内容。また、猛禽類のように鋭く怖いようだったという「マザー・テレサの瞳」は、インドで貧困者救済に生涯をかけた彼女の慈愛と強さをうたったものです。

最後に2人で「さっちゃんの手まほう

の手まほう」(たばたせいいち)を朗読。生まれつき指のないさっちゃんが、母親とともに苦しみや悲しみを乗り越えて成長する姿が心に響き、会場から大きな拍手が送られました。

(文責・長谷川聖治)



## 会員紹介

こんにちは、岡田弥生です。虫歯も歯周病もありふれた病気ですが、予防可能で本来稀と知ったのは歯科医師免許を得て10年以上経ってからです。それまで「削って詰めて抜いて入れ歯」が歯科医の仕事だと信じてやっていたので、衝撃的でした。

「早期発見・早期治療」は間違い、と言われても半信半疑でしたが、健診で丁寧に診ていくと虫歯が止まる・治る。その面白さにハマってしまい、昨年、『虫歯って みかげばとまるんだヨ』を出版しました。

従来の歯科健診で見つけていたのは手遅れになった虫歯です。癌も手遅れになってから見つかったのでは遅いと国民が気づきました。虫歯も治る程度で見つけないのはなぜでしょう？

歯と口は、その人らしさを表す極めて個性的な器官です。歯との付き合い方、歯医者さんとの付き

## 岡田 弥生さん



おかだ やよい。  
1954年愛知県生まれ、杉並区在住。東京大学医療政策人材養成講座2期生。東京医科歯科大学、名古屋大学大学院(口腔外科学専攻)卒業後、障害者歯科治療に従事したのち杉並区に入区。現場にこだわり、乳幼児歯科健診漬けの毎日を送る。「受け手の側から歯科医療をよくしよう」と草の根歯科研究会で代表を務める。  
<http://tonet.com/odh>

合い方は、生き方に通じます。歯は大切にしている価値があるものだと思うのです。歯からのメッセージを、心と身体で受け止め、何かを発見して頂ければ幸いです。

■発見塾のホームページを公開!

<http://hakkenjuku.org>

■発見塾が参画した『からだといのちに出会うブックガイド』が刊行されました。編集・発行:有限会社 読書工房  
[http://www.d-kobo.jp/12\\_31.html](http://www.d-kobo.jp/12_31.html)