第２回市民講座

誰でもできる口腔ケア

ーご自分と家族のためにー

口腔ケアの基礎知識と口腔ケアの手技の

“ツボ”と“コツ”をわかりやすく説明します

口腔ケアの効用

- 虫歯や歯周病の予防と治療
- ドライマウスや口臭予防と治療
- 誤嚥性肺炎の予防
- 認知症の認知機能の低下抑制
- インフルエンザの予防
- 狭心症や心筋梗塞・感染性心内膜炎の予防

日時： 6/25（月）14:00 ～ 15:00

場所： 蒼生病院３階　大会議室

講師： 医師 中野 良信 先生

申し込み先： 地域連携室（１階受付）

（受付時間は 9:00 ～ 17:00）

理解助け、考え方変える

例え話の効用

い やす

IYASU

友人が落ち込んでいる時、こんな励ましをしたことはないだろうか。「朝の来ない夜はないよ」。いつか元気になる、などと直接的に言われるより、胸に響くことが多いのが「例え話」だ。医療現場での事例を紹介しよう。（山口博弥）

例え話と比喩　「リンゴのようなほっぺ」のように、「～のようだ」と例えるのが「直喩」。「人生はドラマだ」のように、比喩だと直接には示さない例えを「隠喩」「暗喩」（メタファー）と呼ぶ。今回紹介している例え話は主に後者。

「同じ例え話でも、患者さんの心に響く時とそうでない時がある。難しいですわ」と語る中野さん（大阪府門真市の蒼生病院で）

大阪府門真市にある蒼生病院。歯科口腔（こうくう）外科部長の中野良信さんの外来を訪れる患者のほぼ8割は、「口腔心身症」の患者だ。

この病気は、診察や検査で口の中に異常は見られないのに、舌が痛い（舌痛症）、味覚が変、かみ合わせに違和感があるなど、様々な不快な症状が表れる。患者は症状を気にし過ぎ、さらに症状を悪化させる悪循環に陥ることが多い。そこで中野さんは、外来で多様な例え話を駆使する。

「残っている症状に意識を向けるのではなく、良くなった症状の方に目を向けることが大切です。プールで溺れていて、せっかく水を半分抜いてもらって楽になったのに、今度は水面に顔を突っ込んで溺れたらつまらないでしょう？　人間は雨後の水たまりでも溺死するのですよ」

身の回りのことに置き換え

頑張り過ぎる患者には、こんな話をする。

「ギターの弦は適度に緩めないと、いい音色が出ないし、時に切れてしまいます。いい意味で、いい加減さを身に付けることが必要です。『じゃ～、まあ、ええか』という『ジャマイカ人間』になりましょう」

7年前から舌痛症になった兵庫県の女性(57)は、プールの例え話を聞いて「そうやなあ、と納得できる。症状にばかり注意を向けないように気をつけ、今は痛みがだいぶ楽になりました」と喜ぶ。

がん診療の現場で例え話を使うのは、がん研有明病院（東京・有明）副院長で消化器センター長の山口俊晴さんだ。一つの治療法だけにこだわる患者には、山登りに例えて説明する。

「しゃくし定規に決める必要はありません。険しい道を登って頂上に行きたい人もいれば、景色を楽しみながら遠回りする人もいる。5合目まで行けば十分という人もいるでしょう」

胃を半分切除した後に肉を食べない患者には「胃を小さなガソリンタンクだとすれば、少量で火力の強いガソリンが必要。野菜ばかりだと、水で薄めたガソリンを入れるようなもの」と、栄養の大切さを諭す。

例え話が胸にストンと落ちるのはなぜだろうか。

甲南大学文学部教授の福井義一さん（臨床心理学）は「人間は、純粋に抽象的な思考はほとんどできないのです。だけど、身の回りのことに置き換えれば分かる。『平均値』と言われてピンとこなくても、『割り勘』と言われれば分かるでしょう？」と説明する。

中野さんと山口さんに例え話を使うコツを聞くと、2人とも診療の前に準備したことはないという。「どうすれば分かりやすく相手に伝わるかを考えていくうちに、自然にこうなった」と異口同音に話す。

結局は、日頃から本や映画に親しみ、人と会話し、知識の引き出しを増やすしかないのかもしれない。

福井さんは言う。「難しいことを子どもやお年寄りに説明するとしたら、と考えるのもいい。大事なのは『伝えたい気持ち』です」

わたしの医見

感じた思いやり

大阪府枚方市　無職　佐田信雄　88

肺を患って入院した時の担当医は、30歳前後の女性医師だった。毎日の回診の最後に必ず、さりげない笑顔で「お大事に」と言いながら、私の肩にポンポンと触れた。

それが度重なると、先生の感触が残り、患者への思いやりが感じとれるようになった。不思議にも、ほのぼのとした気分になっていた。先生のしぐさは、こうした患者に与える心理的な影響を計算に入れてのことだったのかもしれない。

おかげで私の療養生活は、1か月余で終えることができた。

握手での再会

千葉県船橋市　無職　小沢力　81

親友からの暑中見舞いの返事が遅いので、案じていた。すると、娘さんから、末期がんで療養中との知らせが届いた。躊躇（ちゅうちょ）したが、親友がいる富山までのお見舞い旅を思い立った。

親友は幸いにも適切な放射線治療で経過も良く、握手での再会ができた。お互いの近況報告や、思い出話に花が咲いた。滞在時間は3時間余。思い残すことなく元気に握手して、帰途に就いた。

一人減り、また一人減り、少なくなった交友関係だが、医療を信じて与えられた人生を全うしたい。

医療に関する体験、意見、疑問をお寄せ下さい。住所、氏名、年齢、電話番号を明記、あて先は、〒100・8055読売新聞東京本社医療部「わたしの医見」係（ファクス03・3217・1960、電子メールiryou@yomiuri.com）。読売新聞のインターネットサイトにも掲載します。紙面掲載分には図書カードを贈呈します。