

海外巡回健康相談レポート

欧州相談会を行って ～日々是精進～

幌西歯科 濱田浩美

2019年12月1日から8日まで、ドイツのミュンヘンとベルリン、フランスのパリの3都市で歯科相談会と日本人学校での歯科健診を行った。私にとって欧州巡回は2回目である。前回は10年ほど前で、当時はベルリン、パリでの実施はまだなく、フランクフルト、デュッセルドルフ、ミュンヘンであった。その時、訪問したフランクフルトの日本人学校で、「将来は歯科医師になる！なるためにはどうしたらいいか？」という質問を小学生の女の子から受けた。私はその子がより一層歯科医師になりたいと夢を持ってもらえるような答えができなかったことが今でも心残り、忘れられない。その子は今、きっと20歳くらいの女性になっているのであろう。果たして夢をかなえて歯科医師になるために大学に行ったのかどうか、結果としてわからなかったが、私自身は、その時のフランクフルトで生まれて初めて人前で講義をしたという経験ができ、今ではさまざまなところで講演会やメディア出演、原稿依頼などをいただけるようになった。だから、私にとっては10年前の欧州巡回が原点と言っても過言ではないと思っている。今回、欧州巡回参加を希望したのは初心を振り返るためでもあったのだ。それなのに、私は、JOMFでの巡回自体は今年が最後ということ、出発の数週間前まで知らなかった。10年間で成長した自分を見せることができたのだろうか？ 帰国していろいろ考えると、あれもやればよかったなど反省や後悔が多く出てくるが、もう挽回するところがないのがとても残念である。

話を報告に戻そう。今回最初の巡回都市はミュンヘンであった。日本との時差は8時間で、到着した時、日本は深夜だから欧州はつらい。しかもとても寒いと思ったら、巡回初日は雪だった。今シーズンの初雪だったらしい。小学生は雪が降ったことで大騒ぎ、私は故郷が札幌なので、雪は見慣れた風景である。よく考えたらミュンヘンは札幌と姉妹都市、本当に風景や気候はよく似ていると思った。ミュンヘン巡回は10年前から始まった。最初と最後の巡回を担当することになったのは何かの縁を感じる。先生方は当時とは全員違っているが、学校の雰囲気や校舎は当時と変わらなかった。学校が用意してくださった昼食の白ソーセージはとてもおいしく、また食べたいと思った。とてもいい学校である。



さて、今回の巡回では、ミュンヘン、ベルリン、パリの日本人学校を訪問した。私はほかにタイのシラチャ、マレーシアのジョホール・ペナン・マラッカの学校も訪問したことがあるが、海外の日本人学校というのは、日本の学校に比べて日本という国や文化を大事にしており、日本以上に日本らしいと思う。そんな環境で勉強ができるから、日本のいいところをよく知っている子供が多いと思う。また、一歩学校から出たら異国文化に触れることができるというのを、小中学生のような感性豊かな時期に経験できるのはとても貴重なことだと思う。2つ目の訪問地のベルリン日本人学校では、現地の学校の一部を間借りしていることもあり、休み時間には現地の子供たちと校庭で一緒に遊べるらしい。また、学校があ



ミュンヘンでの相談の様子

るヴァンゼーという地はポツダム宣言のポツダムの隣町ということ、これをきっかけに歴史の勉強をするには最高の場所である。小中学生のころにベルリンの壁が崩壊し、ソビエト連邦がなくなってロシアになったり、歴史が動くのを感じた私(年齢が分かってしまう)にとって、そんな場所にいること自体とてもワクワクすることなのだ。帰国してから、じっくりと世界地図を見てはそんなことを考えている。パリだって、オルセー美術館やルーブル美術館があり、教科書の中の美術品が本物として目の前に現れる！なんてすばらしい環境なのか！勉強って本当に大事ななあ。とにかく、いろいろ問題は起こるとは思うが、その時その時を大事にしなくてはもったいない。きっとその経験は、その人の人生でいい結果をもたらすと思うから。

しかし、大人(一般的な話であり、私個人の見解である)には、各地の歯科相談会での質問で「日本と同じ治療を受けるには？」や、「同じものを手に入れるにはどうしたらいいか？」ということをよく聞かれる。わかる範囲で答えるのだが、同じである必要はないと私は思う。そもそも日本と同じが良ければ帰国するしかないなので、できるだけ現地のもので日本に近いものを提案するようにしている。とりわけ、10年前の欧州巡回はその傾向が強かった。しかし、今回はその傾向は薄れてきていると思った。頻繁に帰国できるようになったのか、意識の問題か、正確にはわからない。しかし私は、巡回で求められているものは一体何なのか、巡回の意義を常に考えていたので、今回の巡回でこのように感じられたことは一つの結論を得たような気がした。海外に住む日本人にとって、なにかしら良い方向に変化したのだと信じていたい。

3つ目の訪問地、パリでは大規模交通ストライキの初日から巡回がスタートした。このストライキは今年1月になってもまだ続いており、史上最長となっているようだ。交通機関が動いていないので、街の人は徒歩や車で移動していたが、自転車、キックボード、はたまたセグウェイのようなものを利用している人も多く、ぼやぼや歩いていたら轢かれるかもしれないと思うくらい、超高速で移動しているのが面白かった。今回のパリ巡回は3日間とも違う会場を移動しながら行ったので、いかにうまく移動するかが重要であった。実際、朝に予約していたタクシーが直前に勝手にキャンセルされるという事態も起こった。その時は運よく別のタクシーを捕まえることができ何とか会場に間に合ったが、問題があったのはその一度だけで、いろいろと段取りを考えて手配して下さった安保部長はもちろん、会場でお手伝いいただいたパリ日本人会の有志の方々には感謝してもしきれない。

移動が制限されたストライキのおかげでいいこともあった。車で遠くに行ってしまうとホテルに帰ってこられないという事態になる可能性があったため、健診・相談会が終わった後、私は巡回で初めて自由時間を得た。歩いてエッフェル塔を見に行き、エクレアを買う(気分はNHK「旅するフランス語」の女優黒木華さんである)という観光をすることができたのだ。巡回で会場とホテル以外を歩ける機会というのはとても少ない。私は、巡回を行う上で、いつも訪問した国について知らなすぎると感じていたので、この時間はとても貴重な経験であった。ちなみにこの時、田中先生はデモを見に行くと言っていたのでこの時ばかりは同行を丁重にお断りさせていただいた。



さて、健診・相談会を行った、小中学生の現状についてお話しする。ほとんどの子供がしっかり噛めていないのだ。私たちは、食べ物を食べる時、唇をしっかり閉じて、口から食べ物や飲み物がこぼれないようにコントロールし、歯で噛み、噛んでバラバラになった食べ物を、舌や頬でまとめ、再び歯の上ののせてもっとよく噛んだりして、飲み込める形にしている。最近の子供たちは、この口の周りの筋肉(口腔周囲筋)の動きが悪い。ニッコリ笑えない、話すときに口や舌がほとんど動かない(活舌が悪い)、固いものが噛めないのは、この口腔周囲筋の動きが悪い可能性が高い。だから歯ブラシも見えている範囲の歯の先端しか磨けず、磨けていない歯ぐきは腫れて歯肉炎になる。私は高齢者の歯科治療

を専門に行っているが、このような状態は高齢者であれば「口腔機能低下症」という病気であり、海外生活をしている子供、日本の子供とも同じである。それだけ現代社会では日常生活で口を動かす機会が減ってしまっているのであろうか？ 対策としては、高齢者では顔面体操など行うのであるが、子供であれば日常生活の中で大きく口を動かしてはっきり話す、よく噛んで食べるなど、心掛けるだけで状況は変わってくると思っている。

巡回も最後なので、いつも頼りにしている田中先生について少し。田中先生と巡回をしていると、とにかくいろいろなことが起こる。健診用のミラー、フッ素塗布用の歯ブラシが足りなくなる、機械が壊れるなどは日常茶飯事、過去にはフッ素塗布の料金を徴収しておきながら塗布するフッ素がない、口腔内カメラはあるのに画像を映すモニターが旅の途中で盗まれた、など記憶にあるだけでもこんなにある。だから、私もいろいろ強くなった（と思う）。私は今、通常の診療で訪問診療に出ることが多いのだが、あるもので何とかする精神はきっとここから学んだのだと思う。田中先生、もっと同行した先生を頼ってくださいね。



左から田中先生、ボランティアの方々、筆者（於：雁金幼稚園）

最後に、巡回でお世話になったすべての方々に深く感謝をいたし、この報告を終わりにしたいと思う。ありがとうございました。

