



ママの目線で 子どもとママに 優しい歯科を開院

山口駅から徒歩5分の場所にある「ゆかたちよみ歯科」。院長を務めるのは、柔和な笑顔と気さくな雰囲気がある魅力的な油形千代美さん。院内の設計や治療方針には、自らの子育て経験が生かされています。歯科医師として、そして3人の子育てに奮闘するママとして、バワフルに活躍する油形さんに、お話を伺いました。



歯科医師を目指したきっかけは？

女性が結婚、出産しても働き続けるためには、何か手に職をつけておいた方がいいと考え、大学の歯学部へ進みました。歯科医院は日本各地にあるため、夫の転勤などで離れたとしても、復職できる場所の選択肢がたくさんあります。また、出産後も職場に復帰しやすいのではないかと考えて、歯科医師を目指しました。

どうして山口にUターンされたのですか？

主人の勧めがあったからです。私は、大学進学とともに地元を離れ、徳島で就職し、結婚しました。出産を経験した後も、子どもたちを保育園に預けながら、歯科医師として忙しい毎日を送っていました。そんな私の負担を軽くするため、主人が私の実家がある山口への移住を提案してくれたんです。

奥様思いの旦那様ですね！

実は、主人は医師という職業柄、仕事で忙しい、家のことは妻任せというタイプでした。ところが、主人の仕事の都合で、一家でアメリカに住むことになり、とても家族思いになり、したことをきつかけに、とても家族思いになり、家事や育児に積極的に関わってようになってくれました。初めてのことでただでかになり戸惑いでしたが、主人のサポートがあったので、とても心強かったですね。夜勤慣れしていたせいか、夜に強いことも判明（笑）。夜間のミルクやおムツ替えも手伝ってくれました。

どうして開業を決意されたのですか？

欲張りなのかもしれませんが、妻として、母としてだけでなく、一人の女性として、自分の世界をもちたかったというのが開業の理由です。塾を経営していた母の影響もあるかもしれませんが、歯科医師として働き始めたことから、独立の考えはありましたね。それに、これまで身につけた技術を生かして、地元に貢献したいという思いもありました。子育てが一段落してからという思いもありました。

りましたが、体力や資金を考慮すると、今しかないと考えました。運良く好条件の土地が見つかり、家族が後押ししてくれたことで、念願の「ゆかたちよみ歯科」を開院することができました。実際に開業してみてもいいかがですか？

勤めに出るより、開業した方が、仕事と家庭を両立させやすいと思っていましたが、甘かったですね（笑）。今までは技術を修練することだけに専念できましたが、院長になるとそうはいきません。経営のこと、従業員のこと：今は仕事のこと、頭がいっぱいです。先日、夕飯のときに主人と会話をしていた、「僕の話、聞いてる？」と言われてしまいました（笑）。仕事への責任が重くなったことで、かつて仕事人間だった主人の気持ち少し分かるようになりました。

どんな歯科医院のですか？

小さいころ、歯医者さんのことを「嫌い、怖い、行きたくない」と感じたことはないですか。そうした歯科医院のイメージを払拭して、子育て中のママやお子さんにも安心して通っていただけるクリニックにしようと思案しました。診療台はあえて2つしか置かず、人目を気にせず、ゆったりと受診していただけるように配慮しました。エントランスから段差のないバリアフリー仕様なので、ベビーカーや車イスをご利用の方にも安心して来院していただけます。診療室にはベビーカーのまま入れるスペースを設けたので、お子さんの様子を間近で見守っていただくことも可能です。そのほかにも、プライベートに配慮したカウンセリングルーム、座り心地の良いふかふかシート、女性にうれしいパウダールーム、キッズコーナー、おむつ替えシートなど、細部にもこだわりました。また、患者さんのプライバシーを考慮して、個室での診療も行う予定です。

ママ目線が生かされたクリニックですね。

診療においても、これまでの臨床経験と子育て経験を生かすように心掛けています。子育て中はエイジングなどの無料講習会を開きたいと考えています。特に、お子さんの場合は、ママが正しい知識をもっているかどうかで、その子の将来の歯の状態が大きく変わってきます。当クリニックが正しい情報を発信する場になれるよう、一つひとつ実現していきたいと思っています。最後に、読者にメッセージをお願いします。

毎日の歯磨きでどうしても落としきれない汚れがあります。お子さんだけでなく、ママ自身の歯を健康に保つためにも、ぜひ定期的な歯のメンテナンスをおすすめしたいですね。美容院に通うのと同じように、より多くの方に歯科医院に通う習慣をもっていたらうれしいです。訪問診療もあるので、来院が難しい患者さんも、お気軽にご相談ください。

どうしてもお子さんの世話が中心になって、なかなか自分の歯のお手入れまで行き届かなくなりませんか。でも、お子さんの歯の健康を守るためには、まずはママ自身の歯をきれいにするのが大切です。将来的なママの負担を軽くすることを考えて、予防歯科やマタニティー歯科にも力を入れていきます。また、お口の状態を健康に保つことで、若々しく見える効果も期待できます。歯科医師の立場から、女性向けにアンチエイジングのアドバイスもしていきたいと考えています。そのほかにも、虫歯や歯周病の治療はもちろん、ホワイトニングや審美歯科、入れ歯など、幅広い診療科目を用意しているので、気軽にご相談いただきたいと思っています。

診療ではどんなことを大切にされていますか？ 私にしてみれば百万回中の一回かもしれませんが、患者さんにしてみれば初めてのこともかもしれせん。ですから、お一人おひとりに真摯に向き合うことが、診療の第一歩だと考えています。症状や治療法をわかりやすく丁寧に説明することで、患者さんの不安を取り除き、安心して治療に臨んでいただきたいと思います。口腔内カメラや位相差顕微鏡などの最新機器も設置して「目に見える治療」も心掛けています。

子育ての経験が診療に生かされている部分はありますか？ 患者さんの気持ちが分かるようになり、診療に対する考え方が大きく変わりました。以前は「歯磨きをしてください」「甘いものは控えてください」といった、通り一辺倒のこじか言えませんでした。でも、仕事や家事、育児にと、毎日を忙しく過ごしているママが、あれもこれも完璧にこなすことは難しいですよね。ですから「夜だけはママが仕上げ磨きをしてください」「食べ方を変えてみましょう」といった、柔軟なアドバイスをするように変わりました。

子育てで大切にされていることは？ 自己肯定感をしっかりと植えつけることです。世の中で大成した人ほど、自己肯定感を強く持っているように感じます。小さいころからお母さんが我が子に愛情を伝え、「あなたは何でもできる」「可能性がたくさんある」と自信を持たせた結果ではないでしょうか。自己肯定感があれば、自ら壁を乗り越えていくはず。それに、いくら周りが成功者だと思っても、本人が幸せでなければ意味がありません。将来、その子自身が選んだ道で「幸せ」と思える人生を送ってほしいなと考えています。

普段の子育てについて教えてください。

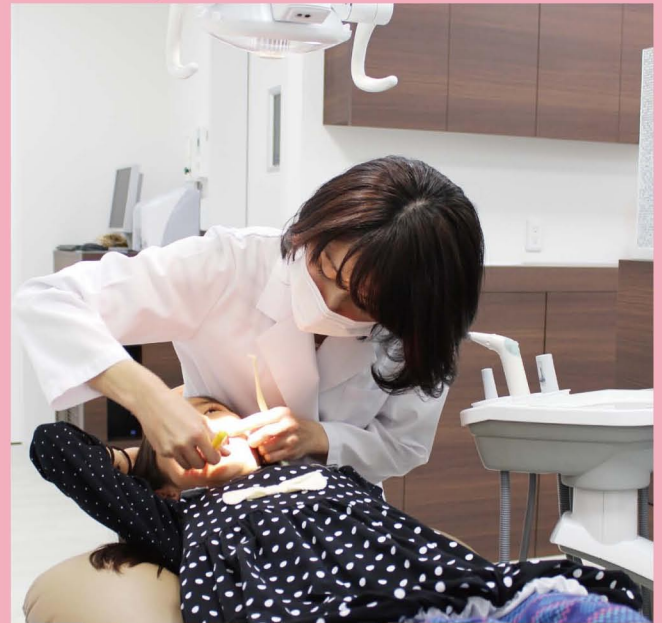
子育てって、本当に難しいですよね。何冊も育児書を読みふけり、理想の子育てを想像していましたが、自分が思った通りにはいかないもの。実践してみると「本に書いてあるのと違う！」とビックリしました。最初のころは、自分が思い描く理想のルールに子どもたちを無理矢理乗せよう、完璧にしようと気を張りすぎて、ストレスを感じることがありました。最近になって、ようやく肩の力を抜いて楽しみながら子育てができるようになってきた気がします。特に、三歳の息子は、保育園で、核爆発、っていわれているくらいバワフル（笑）。毎日振り回されつつありますが、子どもたちの笑顔に支えられながら、自分自身も成長させてもらっていると実感しています。

子育てで大切にされていることは？

自己肯定感をしっかりと植えつけることです。世の中で大成した人ほど、自己肯定感を強く持っているように感じます。小さいころからお母さんが我が子に愛情を伝え、「あなたは何でもできる」「可能性がたくさんある」と自信を持たせた結果ではないでしょうか。自己肯定感があれば、自ら壁を乗り越えていくはず。それに、いくら周りが成功者だと思っても、本人が幸せでなければ意味がありません。将来、その子自身が選んだ道で「幸せ」と思える人生を送ってほしいなと考えています。

これからの目標をお聞かせください。

治療だけが目的ではなく、地域の方とのコミュニケーションを楽しめる空間にしていきたいです。ゆくゆくは、歯磨きの仕方や食生活、アンチ



ゆかたちよみ歯科 院長
油形千代美さん Chiyomi Yukata

1974年生まれ。山口市出身・在住。徳島大学歯学部卒業。徳島大学病院 しみあわせ補綴科 勤務、医療法人 庄野歯科 副院長を経て、2015年2月「ゆかたちよみ歯科」を開院。夫と小3の長女、小1の次女、3歳の長男の5人家族。

ゆかたちよみ歯科
山口市黄金町4-16 TEL.083-902-8865
●診療時間/9:30~14:00、14:30~17:30 ※火曜日は午前中のみ ※土曜日は9:00~13:00 ●休診日/日・祝日(祝日のある週は火曜日午後も診療)
ホームページ
http://www.yukata-dc.com/



mamatoko的 習いごと事情2015

今回の特集は「習いごと」。mamatoko編集部では山口市と防府市を中心にアンケートを行い、最新の子どもの習いごと事情を大調査! 気になる結果は…!?
(回答数: 山口市…101件、防府市…77件、その他…3件)

Q3 Q2で習いごとをしているとお答えの方にお伺いします。どんな習いごとをしていますか?

男子
1位 スイミング(17人)



- 2 サッカー(15人)
 - 3 学習教室・学習塾(13人)
 - 4 英語・英会話(8人)
 - 5 体操教室(6人)
 - 6 ピアノ(5人)
 - 6 習字・書道(5人)
 - 8 そろばん(3人)
 - 8 テニス(3人)
- 〔その他〕リトミック、剣道、合気道、空手、バレー、アート、バドミントン、水球、カンフー、子どもチャレンジ、少林寺拳法、フットサル、歌、ダンス、音楽教室、通信教育、ゴルフ、スポーツ少年団など

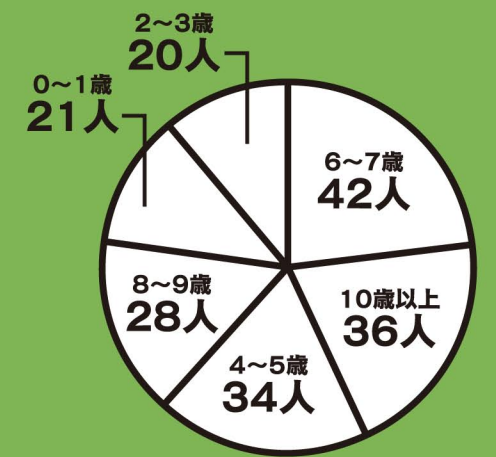
女子
1位 ピアノ(27人)



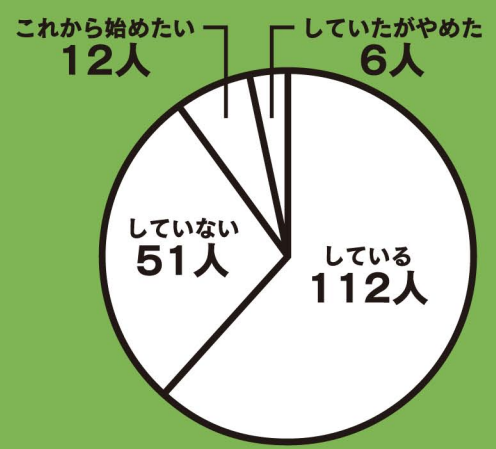
- 2 バレエ(18人)
 - 3 英語・英会話(13人)
 - 3 習字・書道(13人)
 - 5 スイミング(12人)
 - 6 学習教室・学習塾(7人)
 - 6 体操教室(6人)
 - 7 歌(6人)
 - 9 そろばん(5人)
- 〔その他〕バレーボール、総合学習(ドッキング)、柔道、リトミック、スポーツ少年団、バイオリン、エレキトーン、幼児教室など

男子では最も多かったのはスイミング、2位にサッカーと、運動系が人気。女子ではピアノ、2位は意外にもバレエと、文化系が人気のようです。また、男子の子女の子どもにも、上位にランクインしたのが、英語・英会話。社会がグローバル化している昨今、「将来のために英語を身につけさせたい!」と考えているパパ・ママが多いのかもしれない。

Q1 お子さまの年齢は?

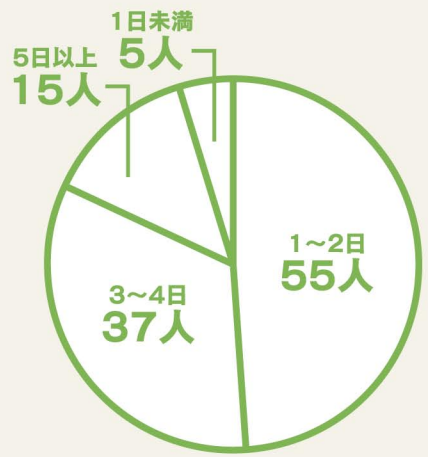


Q2 現在、お子さまは何か習いごとをしていますか?

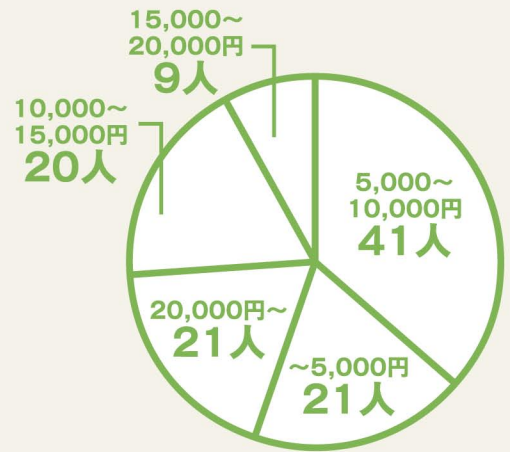


Q2で習いごとをしているとお答えの方にお伺いします。

Q4 習いごとは、週に何日ありますか?



Q5 お子さま一人あたりの習いごと費用(月額)はおいくらですか?



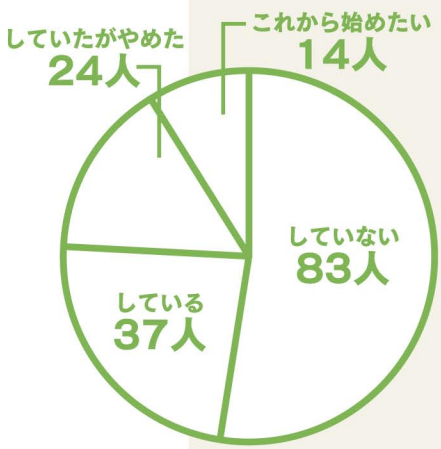
Q6 習いごとを始めて、よかったことや大変なこと(困っていること)を教えてください。

- 〈よかったこと〉
- 毎週いろんな人に会う機会があることで、人見知り・場所見知りがひどかったのがなくなった。
 - 目標に対するチャレンジ精神、うまくできなかったときの悔しい気持ち、できるようになったときの達成感など、色々な体験ができる。
 - 継続することの大切さ、結果より過程が大切、ということを通して伝えることができた。
 - 時間管理が上手にできるようになった。
 - 普段は忙しくて子どもと接する時間が少ないが、自宅での練習などを通して親子で共通の楽しみができ、コミュニケーションの機会が増えた。
 - 体力がつき、よく食べるようになった。

〈大変なこと、困ったこと〉

- 常に送迎があるので大変。
- 時には友達同士のトラブルがあるが、なんとか仲直りしてやっている。
- 時々、行きたくないただをこねる。
- 宿題や自宅での練習が大変。

Q7 最後に、ママに伺います。ママ自身は、習いごとをしていますか?



今回の特集はいかがでしたか? 子どもは習いごとを通して、新しいお友だちができた、得意なことを見つけて自信がついたり、様々な成長をみせてくれるようです。一方で、親は送迎の時間がとられたり、月謝に出費がかかるという大変さもあります。習いごとの効果や適正は人それぞれで、「この習いごとがベスト」という正解はないでしょう。お子さんに合った、何より楽しんで続けられる習いごとを見つけあげられるといいですね。

パパッとレシピ

料理が苦手なパパでもカンタンに作れる！
おいしいレシピをご紹介します。

今回のレシピ タコのマリネ



材料 (4人分)

- タコ…200g
- トマト…2個
- ①A 醤油…小さじ2
- ①A オリーブオイル…小さじ2
- ①A クレイジーソルト…少々
- イタリアンパセリ…適量

作り方

- 1 タコとトマトは一口大に切る
- 2 ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせ、切ったトマト・タコを加えてよくあえ冷蔵庫で冷やしておく
- 3 器に盛り、イタリアンパセリを飾る



レシピ協力
教室と小さなパン屋さん petit lab Bakery
(工房)美祿市大嶺町東分1567-2

《パン販売10:00~売切次第終了》●サンボヤ(山口市後河原163)不定期/●ソニースーパーマーケットブレイス(山口市中市町3-6)毎月第2木曜日/●みどりの丘歯科医院(下関市王司上町1-8-18)毎月第3火曜日/●工房は不定期
★出店・パン教室・イベント参加などブログやFacebookで更新中!

パパになったと実感したのはいつですか？
一緒に暮らし始めたとき。赤ちゃんのお世話をするうちに、父親としての実感がわいてきました。お二人目が生まれて何か変化はありましたか？
一人目より二人目のときのほうが育児に積極的に参加するようになりました。たぶん気持ちに余裕ができたのだと思います。
普段の暮らしを教えてください。
休日には子どもたちに捧げています。先日、ラジオで「育児中はママ一人の時間をつくってあげることが大切」という話を耳にしました。それから、子どもたちと三人で出掛けて、妻が一人になれる時間を作るように心掛けています。家では、娘が好きなレゴやシルバニアファミリーと一緒に遊びます。子どもと遊びを共有することで、自分自身も心から楽しんでます。
子育てのモットーは？
子どもの自主性を尊重しています。娘は、公文や体操教室などの習い事をしていていますが、無理強いをするつもりはありません。常に子どものやりたい気持ちを応援したいと思っています。
親としての喜びは？
ハイハイしたり、おすわりしたり、子どもって昨日できなかったことが、あっという間にできるようになります。日々成長する我が子の姿を間近で見られることが、親として最大の喜びです。
パパならではの腕の見せどころは？
寝かしつけです！ ママは授乳しながら寝かしつけるのですが、私は抱っこで寝かしつけるスゴ技を持っています(笑)。でも娘はまだ小さかったときは、私が単身赴任をしていたせいか、私が



村田 晶さん
あきら

1980年生まれ。北九州市出身。山陽小野田市在住。会社員。妻の明奈(あきな)さん、8歳の妃莉(ひまり)ちゃん、1歳の偉斗(あつと)くんの4人家族。(2014年9月取材)

イクメン大募集!
このコーナーにご登場いただける子育て中のパパを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介します。
件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入のうえ送信してください。右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。

イクメン File

子育てで奮闘中のパパにお話を聞きました。
抱っこをするときよく泣かれていました(笑)。
子育てに関する悩みは？
欲しがっている物をすぐに買い与えてしまうことです。娘にねだられると弱いですね(笑)。それから、過保護になってしまったりです。公園で遊んでいるときなど、ケガをさせてはいけないと思って、つい手助けしてしまうんです。完全な箱入り娘です。将来、お嫁にやりたくないというのが本音です(笑)。最近、小学校で好きな子ができたという話を聞いて、父親としては複雑な心境です(笑)。
地域で子育てに役立っていることは？
ショッピングセンターや公園など、子どもと一緒に出掛ける場所が多いですね。幼稚園行事や学校行事に積極的に参加することで、パパ友の輪も広がりました。地元出身者ではないので、そうしたつながりは、とても心強いですね。



教えてドクター

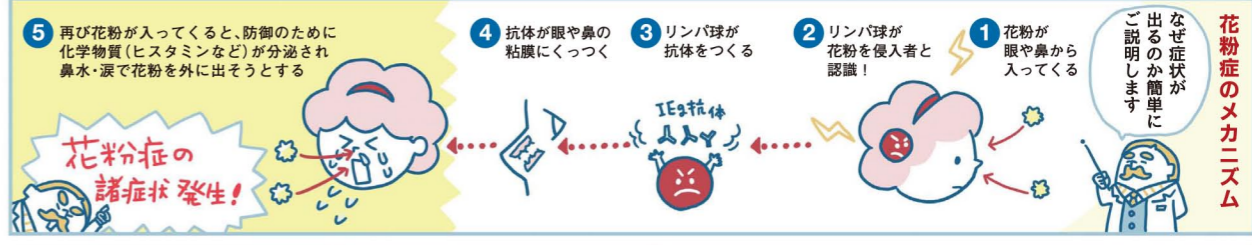
今回のテーマ
花粉症

現在、日本人の約25%が花粉症だと言われています。悪いことに子どもの花粉症も年々増加中!

季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります

主なアレルゲン(原因物質)

- ・スギ
- ・ヒノキ
- ・カモガヤ
- ・オオアワガエリ
- ・ブタクサ
- ・ミラカンバ



花粉情報の要注意日

- 1 天気が晴れたまたは曇
- 2 最高気温が高い
- 3 湿度が低い
- 4 やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5 前日が雨

前日または当日の未明まで雨、その後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日に注意です!

花粉症対策を取ろう!

外出時

- 帽子
- メガネ
- マスク
- マフラー
- 花粉防止コート

完全防備しましょう

見つけてあげて! 子どもの花粉症

花粉症の4大症状

- くしゃみ・鼻づまり
- 水っぽい鼻水
- 眼のかゆみ
- これに加えて悪化すると

子どもは副鼻腔炎(蓄膿症)を併発する可能性が高い!

風邪のように見える症状が出ることも…

のどのイガイガ感、咳、発熱など…

幼児は症状を具体的に伝えることが難しいため、必要があります

こんなサインを見逃さないで!!

- 目をやたらとこする
- 充血し、目のまわりがむくんでいる
- 鼻をびくびく
- 口をモゴモゴ
- 鼻をいじって鼻血を出す

医療機関(耳鼻科など)を受診し、子どもの症状に合った適切な治療を受けてください

室内

少し濡らせたティッシュ等で枕元の花粉を拭き取る

ドア・窓をきちんと閉める

衣類やベットについた花粉は外で払って玄関でシャットアウト

すぐに洗濯やうがいをする

掃除はこまめに! フロアリングなら拭き掃除が有効

布団は外に干さない! 布団乾燥機等を使用

監修

医療法人浩然会
耳鼻咽喉科
かめやま
クリニック

院長
金谷浩一郎先生

- 住所/山口市龜山町5-8
- 診療科目/耳鼻咽喉科・アレルギー科
- Tel/083-901-5550
- 休診日/木曜日午後・土曜日午後(14:00~)・日曜日・祝日・盆・年末年始

花粉症 早めの対策で花粉症シーズンを乗り切りましょう!

花粉症は、植物の花粉が原因となってアレルギー反応を引き起こす病気です。花粉症患者は、日本人のおよそ2・5割にのぼり、今や国民病ともいわれています。原因となる花粉は、スギやヒノキ、カモガヤ、ブタクサなど、日本では約60種類が報告されています。花粉自体は人体に無害なものですが、花粉症の場合は、異物に対して免疫機能が過剰に反応するため、くしゃみや鼻水、涙目、目のかゆみなどの症状を引き起こします。お子さんの場合は、くしゃみよりも鼻づまりが多い傾向があります。

スギ花粉の原因とする場合は、花粉が飛散する時期と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。特に、小さなお子さんの場合は、具体的に症状を伝えることが難しいため、花粉症とは気づかず、症状が悪化する恐れもあります。症状が長引く場合は、自己判断せず、早めに医療機関を受診しましょう。

花粉症は、飲み薬や点鼻薬などで治療します。現在は、副作用の眠気を軽減した第一世代の抗ヒスタミン薬も子どもにも使用できるものが増えているので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

予防のポイントとしては、できるだけ花粉を浴びないことと、花粉を家に持ち込まないことです。特に飛散量の多い日は、しっかり対策しましょう。