



## STAY YOUNG INTERVIEW

### 「自分自身はもちろん、 スタッフの健康管理も私の責任です」

「『長生きしたい』には、あくまでも『健康で』という言葉が付きまします。それを実現するためにはお口の健康が欠かせません。私はお口の健康と全身のかかわりについて、もっともっと多くの人たちに知ってもらいたいんです」と語る中家麻里先生。その大前提として大切にされているのが、自分たちが健康な姿で患者さんの前に立てているかどうかです。患者さんに対して毎回100%の力を出し切っているからこそ、自分たちが発する1つひとつの言葉や取り組みに説得力が生まれるのだといいます。



なかや歯科(大阪府)  
中家 麻里 先生

#### 常に100%以上の力を出し切りたい!

歯科医師として毎回100%以上の力を出し切り、高いレベルの医療を維持していく。これを実行するためには、集中力を高め、技術を磨くだけでなく、スキルを支える体力が必要不可欠です。

**なかでも“免疫力”は、すごく大事なものだと考えます。**免疫力が落ちて風邪などをひけば、確実に集中力が落ちます。当然、いい仕事などできません。自分たちの力を出し切れない、それは患者さんに対して一番の失礼です。

たとえば、インプラントのオペ当日に私が青白い顔をしていたらどうでしょう。患者さんは昨晚、眠れないくらいドキドキしていたと思います。私たちが明るい表情でキビキビ動かなかつたら、安心してオペに臨んでもらえるはずがありません。

医院側にとっては日常的なことでも、患者さんにしてみればインプラント治療は一生に一度のことかもしれないのです。だからこそ私たちは、患者さんに対して毎回100%の力を出し切らなければいけないと思います。そして、それだけのレベルを維持するためには、人一倍の体力と集中力が必要になります。**私が常に体調管理や食生活に気を配っているのも、プロとして責任のある仕事をしたいという思いからです。**

#### スタッフの健康に投資する

もちろん、気をつけていても体調を崩してしまうことはあります。ただ、そんなことが起こらないように、日ごろか

ら免疫力を高めるなど自分自身の健康をマネジメントしておく必要があると思います。

適度な運動、栄養バランスを考えた食生活、そして足りないところはサプリメントなどで補っていく。忙しくたって、時間がなくなると、できることはたくさんあるはず。医療に携わる人間は、誰よりも自分自身の健康に対して責任を持たなければいけないと思います。「医者の不養生」という言葉を聞きますが、私の中ではあってはならないことです。

インフルエンザシーズン前に、スタッフみんなに免疫力を高めるサプリメントを1箱ずつ渡したのもそのためです。加湿器を高めに設定して、喉にやさしい環境を整えたりもしました。結果として、誰ひとり体調を崩すことなく冬場を乗り切ることができたのは、院長として大きなことです。**じつは今、“サプリメント手当”みたいなカタチでお給料に上乘せし、それでサプリメントを買ってもらおうかと考えています。**スタッフの健康のためだったら、それも大切な投資。だって、ウチの医院の取り組みがスムーズにいくってことですからね。

**若いときはなかなか気づかないものですが、自分の体に投資するってすごく大事なこと。**女優さんが年をとっても若くキレイなのは、食生活にもこだわり、人一倍努力し続けているからではないでしょうか。人は誰でも歳をとります。“エイジングの坂”というのは、みんなあります。ただ、それが急になるのか、ゆるやかになるのかは、努力次第で変わってくるものだと思います。努力を続けていれば、それなりの効果があると私は信じて実行しています。