



大事なのは数年後。 だから続けてみようと思えたんです

ずっと悩みと付き合っていたのか？
あきらめていた僕に
転機が訪れました

大学に入学するとき、長野から上京してビックリしました。東京は空気も水もこんなに違うのかと。見た目にも明らかに、体に影響が出たんです。ボディソープや洗顔を変えてみても、結局は繰り返す。インターネット時代になると今度はストレスがさらに増え、体調を崩しがちになってしまいました。夢に向けてやりたいことは山ほどあるのに集中できない。そんなつらい日々が続きました。

開業してからも、環境の変化やストレスに弱い体質は変わらずでしたね。「もう一生付き合っていくしかない」とあきらめていました。そんなとき、あるセミナーで体内力を高めることの大切さを知ったんです。

「5年前に食べたものが今の体をつくる」講師の言葉に、ハッとさせられました。自分は外から体の問題をなんとかしようとしていた。これが、そもそも間違っていたらダメ。実際に生活を振り返ってみると、自分の食生活はお世辞にも体にい

いととは言えませんでした。どんな状況下でも健康でいたいなら、体の内側から地道に健康をつくる努力が必要なのだと実感しましたね。

それからは生活習慣をすべて見直したんです。食事では野菜を必ず摂り、駅では積極的に階段を上り下り。スタッフにすすめられたラクテントも、飲み始めました。正直「サプリメントなんて」という気持ちもあつたけれど、大事なのは数年後の自分。そう思うと、続けてみようと思えたんです。

「まるで別人みたいだな」
数年前の自分を見て感じます

体内力アップに取り組んで3年が経ち、成果を日々感じています。あのとき抱えていた悩みは、ほとんど気にならなくなりました。以前は出勤してスタッフにあいさつするそばから心配されていたけど、今は僕が一番元気。診療の合間に、ユニットの横で筋トレしているくらいですからね。

患者さんにもうれしいことを言ってもらえます。「先生はいつも若々しいね」って。自分では全然わかりません。でも年齢を言うたびにビックリされることが増えたから、

数年前の写真と見比べてみたんです。そうしたら「あ、確かに別人かも！」と思いました。背筋が伸びていて、印象が明らかに違つたんです。健康に自信がある今なら堂々と人前に立てる。その気持ちが姿勢にあらわれたんでしょうね。この先もしっかり続けていこうと、改めて思いました。

そういえば、スタッフの一人も新たにラクテントを飲み始めたようです。僕が患者さんにほめられるのを見て、うらやましくなったのかも。きっかけは何であれ、自分の健康に目を向けてくれるのはすごくいいことだと思います。人間歳をとっていくのはしょうがないけれど、できることをやっていけばずっと元気なチームで診療を続けていけますもんね。

若々しく健康的なら
説得力も倍になる！

今後は新たな目標も生まれています。患者さんにも、自分と同じようにイキイキと過ごせる毎日を提供したいと思うようになりまし。そもそも口の健康は、全身に関わるもの。せつかく元気な人が通ってくれるのだから、口腔内だけでなく体の健康も守りたいですよ。

「健康に気を配るのは、はじめは自分のためだけでした。アクティブでいたいから、若く見られたいから、モテたいから(笑)。でも、今では僕がしっかり健康を維持することが医院全体に活気を与えていると感じています」
そう話す小野澤 彰先生のモットーは、
仕事もプライベートも気を抜かず、存分に楽しむこと！
今年の11月で43歳をむかえるとは
思えないほど若々しい先生に、
体内力アップの取り組みで起きた変化を語っていただきました。

小野澤 彰先生 / 歯科オノザワ (東京都千代田区)



患者さんのほうからも、口のこと以外で情報を求められる機会が増えていきます。メインテナンスで通う80代の男性患者さんは、顔を合わせるたびこう聞いてくれるんです。

「これをやったら先生みたいになれるの？」
「何をしたら元気でいられるの？」
真剣に質問されるので、自分の取り組んでいることをすすめたり、今よりも健康になるアドバイスをしています。
そういった患者さんのためにも、今後は医科と連携を強めてサポートしていくつもりです。もちろん、自分の体も大事にしながらです。常に患者さんから見られる立場だし、健康についてアドバイスをするなら見た目も中身も若々しく。そんな説得力のある歯科医師でいたいからね。

