2020 July. **no.30**



校舎の繁華 たらしめて 友と繋がる 校友会 歯車廻す 同志たち 学びを分かつ 歯学会

KOYU Times の意義 ~学長就任に寄せて~



和2年4月1日付けで学長に就任いたしました。新潟生命歯学部の2 早生以上には市民権がありますが、フェスタを実施していない生命歯 学部の1年~4年生にとっては、「どちら様?」でしょう。コロナ禍が収まり、 諸君にお会いできることだけを楽しみに、日々、学長業務に専念しておりま す。大学は、諸君の健康と安全を常に一番に考え、諸君を守ることに全力で 取り組みます。その間、諸君は、このピンチをチャンスと捉え、本来の学生、 すなわち、「学ぶ生きもの」に顧り、予習・復習・教科書読破に励んで下さい。 さて、このKOYU Timesは、7年前の2013年4月、日本歯科大学校友会

さて、このKOYU Timesは、7年前の2013年4月、日本歯科大学校友会が在校生を対象に、「日本歯科大学校友会を知っていただくとともに、母校と会員を結ぶ話題や情報を提供する」ものとして創刊され、現在では年4回発行されています。

学生諸君が、卒後、医療界に出た際に、諸君を守ってくれるのが「校友会」です。在学中は、このような場面には遭遇しないでしょうが、将来は、歯科医師会、臨床、その他多くの場面で難題にぶち当たります。それらの解決に手を差し伸べてくれるのが「校友会」なのです。この表紙タイトルの下に、「校舎の繁華 たらしめて 友と繋がる 校友会」と記されていますが、この「友」は、先輩であり、同級生であり、後輩を示すものです。日本歯科大学卒業の本来の完成形は、「校友会入会」です。

学生諸君は、それまでの間、このKOYU Timesで先輩方の想いを感じてください。

日本歯科大学は、卒前、卒後を通して、諸君を守る大学です。

日本歯科大学 学長 藤井一維

創立 114 周年記念式典挙行

和2年6月1日(月)午前11時から、 上の歯学部富士見ホールにて創立 114周年記念式典が厳かに行われた。今年 は新型コロナ感染拡大予防措置のため規模 を縮小して座席の間隔を開けての開催と なった。

校友会からは会長以下7名が参列した。 伝統ある長い歴史の中、このような開催 は初めてであったと思われる。厳粛な式典 のあと、中原泉理事長・校友会会頭のご挨 拶があった。

次に4月から新学長に就任した藤井一維 学長のご挨拶があり、今年は入学式等が中 止になり学長としての挨拶は初めてとなった。

続いて校友会会長近藤勝洪先生のご挨拶 があり、「他大学から今回のコロナ騒動に 対して日本歯科大学はどのような対応をしたかという質問があった。これは日本歯科大学は豊富な知識を持っているトップランナーと思われている証。

平成27年から行われている創立記念式 典参列制度(ジュビリー5025)は新型コロナ感染予防措置として中止、来年は2年分の該当者を対象に行う予定である」と述べられた。

その後、名誉博士号授与が行われ米山武 義先生(68回)が授与された。

引き続き、永年勤続者表彰が行われ、 30年以上勤務者12名、20年以上勤務者15 名が表彰され、志賀博先生が代表で授与さ れ約1時間で閉会した。

副会長 橋本博之





国家試験体験記特集

今号は 国家試験体験記を ポリュームアップして お届け!

生命歯学部

TOKYO Vol.1

私は今年の3月に大学を卒業し、日本 歯科大学附属病院で臨床研修をして います。私自身の経験をお話することで少 しでも後輩の皆さんのお役に立てれば幸い です。

学年を問わず大切なことは授業の内容をなるべくその場で理解することだと思います。わからないところはそのままにせず、教科書等で調べたり先生方や友人に質問するなどして理解するという積み重ねが大切だと思います。私はその際になかなか覚えられなかったところや、理解するのに時間がかかったところをノートにまとめるようにしていました。本学では4年生までの授業で一通りの内容を終えるカリキュラムに

なっているため、5・6年生の貴重な時間 を新たな知識を覚えたり、他の勉強時間に あてることができるようになると思います。

6年生では時間を効率的に使うため、勉強の進行具合を可視化し、1カ月の予定も大まかに立てるようにしていました。また、今までと同様に授業の内容はその場で理解するよう心がけ、その日のうちに復習し、残りの時間で関連する部分の問題集を解き、解き終わらなかった分を週末にまとめて解いていました。模試を受けることも増えますが、点数に一喜一憂するのではなく、しっかりと分析をし、間違えたところをまとめておくのも良いと思います。勉強する環境も大切で、私は集中して暗記をし

たいときや問題集を解き進めたいときなどは1人で勉強し、苦手なところや新しく習ったところはグループ学習をするといったように変えていました。

6年生の1年間はストレスを感じることも多いと思いますが、勉強を習慣化したり、自分に合ったリラックス法を見つけるといいと思います。最後になりますが、皆さんの国家試験合格を心よりお祈りしています。



附属病院 臨床研修歯科医 佐々木瑛美 (109回)

生命歯学部

TOKYO Vol.2

がまして。4月から東京慈恵会医科大学附属病院歯科で臨床研修させていただいております、小川瑛太郎と申します。

これから私の体験を、以下の観点で書いてみたいと思います。後輩の皆様の参考になれば幸いです。

私は学生時代、バドミントン部に所属し ておりました。いわゆる、部活と勉強の両 立です。

聞こえは良いかもしれませんが、普段から自学自習に励んだり、効率が良かった訳でもなかったため、成績は決して良くはなく、常にギリギリでした。しかし、留年をしない、そして国家試験に一発で合格することにはこだわっていました。

私は、試験前は仲の良い友人達と勉強をしていました。実際のところ、雑談が多くなり過ぎてしまい、ほとんど勉強せずに終わってしまうこともありました。しかし、それ以上に、辛い気持ちは勿論、知識を共有し合い、お互い質問し合うことで理解を深められることにメリットを感じていました。私にとっては適した勉強スタイルでした。

なかには、1人で勉強される方もいれば、 夜中の方が集中できるからといって夜中に やる人もいると思います。人それぞれ勉強 のスタイルがあると思うので良いと思いま す。自分自身で一早く自分に適した勉強ス タイルを確立することが重要なのではない かと考えています。

国家試験が近づくに連れて不安になって しまうことやイライラしてしまうこと、な かなか眠りにつけないこともあると思いま す。そんな中でも、思い詰め過ぎず少しく らい気持ちに余裕を持ち、良いイメージを 膨らましていれば、きっと良い方向に向い てくれると思います。

皆様が国家試験に合格できることを心か ら願っております。



東京慈恵会医科大学附属病院歯科臨床研修歯科医小川瑛太郎(109回)

図書館からの 推薦図書

東京

ビジュアル医学全史 魔術師からロボット手術まで 著者:クリフォード・ピックオーバー

出版社:岩波書店 出版年:2020/1

請求記号: WZ.40/P597 登録番号: 100037414 医学史の重要な出来事・発見や技術について、美しい図版と解説で年代順に紹介する本書。「歯科ドリル」「フッ素入り歯磨き粉」など歯科にまつわる話題も掲載。1エピソードが1ページに簡潔にまとめられており、これから歯科医学を学び始める学生にもおススメです。

●図書館開館情報

開館情報はQRコードから閲覧ください。



NIIGATA Vol.1

私 は第113回歯科医師国家試験を受験し、現在日本歯科大学新潟病院で臨床研修歯科医として勤務しています。私が6年生の時、国家試験に向けどのように勉強したか皆様にお伝えし、少しでもお役に立てれば幸いです。

まず、1年間で最も意識したことは、日々の授業を確実に理解しながら取り組んだことです。授業中に理解できないことは教科書を読み、それでも理解できない場合は担当の先生へ質問をし、必ず解決するようにしました。国家試験は暗記が必要な部分も少なからずありますが、理屈で理解しながら勉強を進めるとどのような設問にも対応しやすくなると思います。学んだ理屈は自分なりにノート等でまとめることで、頭が整理され後日復習するときにも役立ちました。「授業→まとめる→復習」のサイクル

を継続して行うことで知識が定着してい き、科目間の共通点が見えてくるので理解 しやすくなりました。

次に具体的なまとめ方ですが、学んだことをノートでまとめる作業はどうしても時間を浪費しやすいので、自分なりに納得のいくノートを作りたい方はなるべく早い学年から作り始めることをおすすめします。ノートをすでに作っている方は6年生の授業から随時内容を追加していき、知識の補完を行いながら復習すると効率的です。私の場合4年生からノートを作り始めたのですが、いざ6年生となり見返してみてもあまり有用なノートではありませんでした。そこで、可を切り替えて6年生の授業プリントから重要な部分のみをピックアップし、授業や教科書から得た理論とともに新しくまとめるようにしました。

まとめたことは必ず定期的に復習し、知識の定着を図りました。当初はまとめたことに満足してしまいその先の復習を忘れてしまいがちでしたが、定期試験・国家試験を含め日々の復習がとても効果的であると感じました。皆さんも常に復習することを意識して勉強をすると良いと思います。

最後になりますが、国家試験の勉強はつらく不安になることも多いかと思います。 ですが、乗り越えた先の合格した喜びはと ても大きいです。自信をもって頑張ってく ださい。応援しています。



新潟病院 臨床研修歯科医 久代航佑 (109回)

新潟生命歯学部

NIIGATA Vol.2

1 は第113回歯科医師国家試験に合格し、現在日本歯科大学新潟病院に勤務しております。私が6年間の勉強への取り組みをお話することで、これから国家試験を受ける方のお役に立つことができれば幸いです。

私が6年間一貫して行ったのはノート作りです。ノートの内容は、その日の講義のポイント、先生が口頭で述べたこと、該当する教科書のまとめです。ただ書き写すだけでは覚えられなかったので、自分の理解しやすい配置や言葉にして何度も書きました。すると「ノートのこの辺にこう言う内容でまとめた」と覚えられました。ノートは個人的にルーズリーフが後から足せるのでオススメです。

1~4年次では講義一回一回を大切に し、復習としてノートを作りました。4年 生までに国家試験に必要な知識はひと通り 得られるので、ここで理解の甘い所を炙り出して先生に質問し理解しておくと5年の病院実習が一層楽しくなると思います。5年次は技術と教科書では理解しにくい技工等の知識の獲得に励みました。

6年次は講義、教科書、ノートの態勢で 臨みました。6年生までにある程度学習ス タイルは確立しておくと良いと思います。 私がそうであったようにここで試行錯誤す る時間がもったいないです。具体的に6年 次の学習方法を申しますと、自己学習時間 の8割はその日の講義の復習をしていまし た。復習はノートに講義で得た新しい知識 を付け加え、読み書きの繰り返しです。残 りの2割は苦手の炙り出しです。そのツー ルとして、講義の問題演習や大学の試験、 模試、過去問、インターネット等を用いま した。何をすれば良いか分からない時にも 講義の問題演習をしていました。 私はこれまで復習に"ノート"を使用してきましたが、教科書と共に用いる媒体は講義レジュメ、参考書、ノート、どれでも同じだと思います。最後まで一貫してその媒体でやるのが良いです。同じ研修医でも参考書をメインに6年の講義内容を付け足す方法で合格した方もいます。あとはモチベーションをいかに維持するかです。私はイタリアへの卒業旅行を目の前にぶらさげて国家試験を乗り越えました。結局コロナの影響で中止せざるを得ませんでしたけどね。

最後になりますが、自分自身とこれまでの努力を信じて国家試験に打ち勝ってください。心から応援しております。



新潟病院 臨床研修歯科医 福田 悠 (109回)

新潟

セルフコーチング 毎日ごきげんにする方法 著者: 井上 和

出版社:デンタルダイヤモンド社 出版年:2020 請求記号:D0.49-I 登録番号:000139081 000139064 「月刊DH style」に10年間連載したコラムをまとめた書籍です。「Enjoy Working篇」では毎日ごきげんに働くヒントが詰まっていて、「Enjoy Life篇」では大切なヒントやエール届けています。著者は歯科衛生士ですが、医療従事者が臨床に挑む心を勇気づけてくれる一冊ですので、ぜひご利用ください。

●図書館開館情報

学生WEB授業の期間は開館時間を変更いたします。

平日:9:00 ~ 17:00 土曜日:終日閉館 ※現在、学生・学外者は入館できません。利用再開 は未定です。

こうゆう先輩 ひょ

わたしと 「こどもと」





回、初めて原稿依頼というものをお受けし、正直ドキドキでした。そんなありがたいお話をいただいたのは、最初の勤務先の院長先生からです。

日本歯科大学卒業後、苦手な「解剖学」を苦手なままにしたくない!と、東京歯科大学の大学院に進学しました。大学院在学中に「小児の治療を得意になりたい!」と安易な気持ちで、小児患者さんの多いバイト先を大学同期から勧めてもらいました。その医院に大学院卒業後そのまま就職し、ホンジュラスへのボランティアにも参加ではでいただきました。歯科医師になからずっと小児の患者さんが多い環境である伯母の影響も色濃くあり、「こどもに携わっていたい」という気持ちがどんどん強くなりました。

地元である宇都宮に戻ってから、急な思

い付きで、勤務医をしながら任意団体「こどもと」を立ち上げることにしました。「こども」と「こどもをとりまく人(保護者・祖父母・親戚・ともだち・きょうだい・先生・地域の人々など)」「こどもに関わる多職種の人(医療関係者・教育関係者などもに関わる多職種の人(医療関係者・教育関係者などう良くするためのサポート活動をすることを目的としています。こう書くと難しく聞こえますが簡単に言うと、昔みたいに近所のおじいさんやおばでこともに愛情をもって「こら!」とか「いな!」とか言えるような、「地域でこどもを守りでない。」とい言えるような、「地域でこどもを守りであり、楽しい学びや遊びの場を作っていきたいと思って活動しています。

立ち上げた昨年は第1弾として足育を推奨されている大阪府御開業の西川岳儀先生にご講演いただき、第2弾としてコドモ向け職育イベントに歯科医師・歯科衛生士の有志メンバーで「はいしゃさん体験」のブースを出展させていただきました。

日々の診療で忙しい中でも、3人の子育て中でも、3人の子育大、スタッフの助けを得なしい。こともと」と、ロイベント企画・ルント企画・ルントで、アイセミナー(ハン 足一の、おこづかい、足手のなども存分に楽しみたいなど思っています。



KOYU Quiz

Q. 公開手術の成功で 吸入麻酔法を世界に 広めたW.T.G.モートンの 職業は何でしょう?



> KOYU Quizの答え 歯科医師

診療室での物語

カルテ No.25 医科大学病院に 入局して思うこと



東海大学 医学部付属 八王子病院 歯科·口腔外科 助教 **髙橋美穂** (96回)

りたいか思い描いたことはありますか?当時の私は将来の姿は何も見えていませんでした。私が学生の時に、マッチング制度が始まり、「外科を経験して全身管理ができた方が困らない」とアドバイスをいただいたこともあり、未知な分野に大変興味もありましたので、東海大学医学部付属

病院口腔外科を臨床研修先にしました。研修後はそのまま大学院へ進学しました。口腔腫瘍症例が多い病理学講座で「口腔癌細胞の接着因子が転移の予測因子になるか?」の研究をしました。癌細胞の持つ接着因子が弱くなると、癌がパラパラと散って血管やリンパ管に入りやすくなり転移しやすくなる。その一方で、別の種類の接着因子が強く発現すると、他の臓器にそれが接着し転移が成立しやすくなる可能性がある、という内容でした。

現在の職場に赴任して6年目になりますが、臨床の傍らで感染に関係する研究を行っています。「抗がん剤治療患者さんの口腔細菌と口内炎の程度」や口腔内の性感染症に関しての研究をしています。口腔内の性感染症は自覚症状がなく、無自覚のままに感染を拡

大させてしまうことが問題になっています。最近は、歯科治療時に生じる汚染をどの程度暴露しているのかの調査を行っています。研究は予想外の結果が出たり、思った通りに進まないこともあります。しかし新しいことを発見したり、研究結果が誰かの役に立つ日が来るかもしれないと考えると、楽しくてやりたいことが無限に広がります。

卒業後の進路を口腔外科に検討 されている皆さんへ。口腔外科は 忙しいし、勤務時間は不規則です し、プライベートもかなり犠牲に なるので、ためらわれるかもしれ ません。仕事のために多少の調整 は必要になることもありますが、 それはどんな場所でも大差はない と思います。安心してください。 私も家庭との両立ができていま す。お待ちしています。







校友の 歴史の重さ 手渡して 頼むぞ後輩 母校の未来 🦋 伝統を 守ってゆきます 我々も 富士見・浜浦 熱き心で

KOYUTimes 2020 July. no.30



2020年7月7日発行 発行人:近藤勝洪 編集人:倉治 隆

発行: **日本歯科大学校友会** 日本歯科大学生命歯学部100周年記念館2F TEL.03-3261-8971 FAX.03-3264-8745

URL http://www.koyu-ndu.gr.jp/