

02 | 医学ひとくちコラム セラミック治療について

06 | 穀菜食レシピ けんちんうどん

2023 冬 / VOL. 83

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます



セラミック治療について

「歯を白く治したいのです
が……」

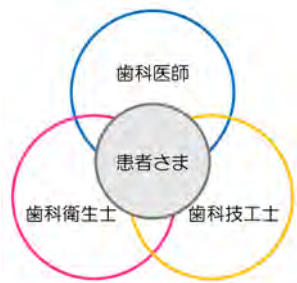
今回は外来で患者様から度々ご質問をいただくセラミック修復（メタルフリー修復）について簡単にお話ししたいと思います。

1 作製方法

代表的なものとして、セラミックを溶かして鋳型に流し込む方法や、デジタルデータを基にセラミックブロックを自動で削り上げる方法（CAD／CAM）などがあります。

2 セラミック修復について

① 審美的で白くなる
② 種類によっては歯と接着するため、一度治療した歯



が再び虫歯になりにくい

③ 金属アレルギーの方への治療方法のひとつ

④ 保険適用外であるなどが挙げられます。

3 治した歯が再び虫歯に！

原因の1つとして、修復物の適合精度と接着様式が関係してきます。セラミック修復では適合の良い修復物を歯と化学的に接着させることにより、虫歯菌の侵入を阻止することができません。その一方で、金属の修復物と歯は機械的な接着のため、虫歯菌が侵入しやすく、虫歯の再発が起

診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科
☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口
☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室
☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター
+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 (直通)
+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 (直通)
+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 (直通)

こりやすいと言われています。

4 強度について

使用頻度の高い2種で見ると、ニケイ酸リチウムガラスセラミックで400MPa(メガパスカル)、ジルコニアで1300MPaの硬さがあります。ちなみに歯のエナメル質は350MPa程度です。昔のセラミックより破折、破損はとも少なくなりました。

5 金属は良くないのか？

決してそのようなことはありません。臨床的には金属を選択するケースもあります。その際は虫歯が再発しないよう工夫をして治療します。

当クリニックでは、

- ① 歯科医師による科学的根拠に基づいた適切な治療
- ② 歯科衛生士による口腔内の衛生環境のコントロール
- ③ 歯科技工士による精密な修復物の作製

これら3つに加えて、患者様との信頼関係が様々な治療を成功へと導くものと考えています。セラミック修復にクリニックまでご相談ください。



アドベンチストデンタルクリニック
歯科医師
わたなべ まさやす
渡邊 真康

東京衛生
アドベンチスト病院便り

AHCA 院長会議が 開催されました

病院事務部長
真境名 悟 まじまな さとる

当院の母体であるセブンスデー・アドベンチスト教会は、世界の教会を13の支部に分けており、日本の教会は北アジア太平洋支部（NSD : Northern Asia-Pacific Division）に属しています。この中のアドベンチスト病院の協議会を AHCA（Adventist Health Care Association）と呼びます。

毎年秋になると、この NSD の AHCA 院長会議が開かれ、韓国、香港、台湾、マレーシア、日本の各アドベンチスト病院の院長が集合します。院長以外に事務長や看護部長、部課長などがオブザーバーで参加する国もあります。開催場所は毎年変わり、開催場所の病院がホスト



病院として会議の準備を行います。コロナの影響でここ数年は Zoom での開催でしたが、今年は久しぶりに集まることになり、東京で会議が開催されました。

10月3日～7日に開催された会議では、各病院からの報告やセミナー講師による講義、当院の見学ツアーなどがあり、院長同士や参加者の交流、情報交換が積極的に行われました。今回、ホスト病院として準備に関わった当院の多くのスタッフは、他の国のアドベンチスト病院の方々ととの交わりの機会を持つことができ、とても貴重な体験となりました。

- ① 出身地：東京都
- ② 趣味：読書、DVD鑑賞
- ③ 小学校の時得意だった科目：
算数、音楽
- ④ 医師になったきっかけ：
人の役に立つ仕事につきたいという思いから志しました。
- ⑤ 患者さまへの一言：

元気におうちへ帰っていく患者さん、ご家族の姿をみるのが、何よりの幸せです。頑張りますのでよろしく願います。

新任常勤医師の紹介



みやざわ はるみ
小児科医師 宮澤 陽美

NEW!

患者さまサポート窓口の紹介



2022年10月から患者さまサポート窓口のメンバーを一新いたしました。

ベテラン看護師を中心としたスタッフが交替で対応させていただきます。広く患者さまの声を聴き、お困りごとを持ち込んでいただける窓口になりたいと思っております。

場所は地域連携・医療相談室カウンターに向かって右横です。

- 介護保険の申請方法がわからない
- 手術を受けることになったが経済的に不安がある
- 入院中の家族とオンライン面会をしたい
- 外来時の説明が良くわからなかった

など、お困りごとがございましたら、声をお掛けください。

患者さまサポート窓口ですべてを解決することはできませんが、どこに行ったら解決できるのかのヒントをお伝えできるかと思えます。どうぞ気軽にお立ち寄りください。よろしく願います。

副看護部長 / 地域連携・医療相談室長
いまい けいこ
今井 恵子

穀菜食レシビ



野菜のやさしい旨味たっぷり

材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁 (約300g)	万能ねぎ	2本
干し椎茸	3枚	ごま油	小さじ4
ごぼう	80g	昆布だし粉	適宜
人参	80g	みりん	小さじ4
大根	160g	醤油	大さじ4
里芋 (冷凍)	8個	生姜しほり汁	適宜
油揚げ	1.5枚	水	3カップ (600cc)
		うどん	4玉 (冷凍 1玉180g)

[栄養価] 1人分
 エネルギー：447kcal
 たんぱく質：15.5g
 脂質：10.6g
 炭水化物：72.2g
 塩分：3.7g
 食物繊維：6.5g

栄養科長 渡邊 恵一

寒い冬にぴったりの一品です。是非お試しください。

減塩に繋がります。それと比較すると少なめです。また汁を飲まずに残すと塩分量は約4.5gとなります。副菜、汁物を揃えると通常の塩分量は約1/3が摂れます。塩分は多めですが、主食、主菜、副菜、汁物を揃えると通常の塩分量は約1/3が摂れます。塩分は多めですが、主食、主菜、副菜、汁物を揃えると通常の塩分量は約4.5gとなります。1日に必要な野菜の約1/4、食物繊維は約1/3が摂れます。塩分は多めですが、主食、主菜、副菜、汁物を揃えると通常の塩分量は約1/3が摂れます。塩分は多めですが、主食、主菜、副菜、汁物を揃えると通常の塩分量は約4.5gとなります。

けんちんうどん

今回は、けんちんうどんを

ご用意しました。動物性食品に頼らず、十分な栄養を摂ることが出来る自慢の一品です。栄養価を見ると、たんぱ

く質、脂質、炭水化物、食物繊維は1食分に必要な摂取量を満たしています。エネルギー

は若干少なめですが、うどんの量を増やすことで補えます。厚生労働省が推奨する

1日に必要な野菜の約1/4、食物繊維は約1/3が摂れます。塩分は多めですが、主食、主菜、副菜、汁物を揃えると通常の塩分量は約4.5gとなります。

それと比較すると少なめです。また汁を飲まずに残すと減塩に繋がります。

つくりかた

- 1 木綿豆腐はザルで水を切り、冷蔵しておく。うどんは茹でて冷水にとり、水を切る。
- 2 干し椎茸はぬるま湯でよく戻し、ごぼうは包丁の背で皮をむき、それぞれ乱切りにする。人参と大根は皮をむき、厚めのいちょう切りにする。
- 3 油抜きした油揚げは縦に包丁を入れて薄切りにする。里芋はお湯で茹でて柔らかくなったら1/4に切る。
- 4 鍋にごま油を入れて2と3を軽く炒め、分量の水を加える。材料に火が通ったら木綿豆腐を大きめにちぎって入れる。昆布だし粉、みりん、醤油、生姜しほり汁を加えて味を整える。
- 5 直前に湯通しして水気を切ったうどんを器に盛り、4をかける。小口切りにした万能ねぎを天盛りにする。

肉もお魚も使わないヘルシー料理...



強く迫る愛

人々の中には、「神の存在を信じて疑わない」という人もいれば、「神が存在するかどうかはわからない。もし、そのようなものがあるとしたら、いったいどのような仕方で存在するのか」と思う人もいるかと思えます。その質問に対して、聖書はこう答えます。「いるかないかどころではない。そのお方は強く迫ってくるような愛をもって私たちのところに来ておられるのだ」と。

「神の存在を固く信じている」という方でも、果たして、その方の愛が自分に強く迫り（口語訳聖書）、**捕らえて離さず**（協会共同訳聖書）、**取り囲んでいる**（新改訳聖書）という認識があるかを、ご自分に問うてみていただきたいのです。では、それほどの強い思いに、私たちはどうして気づか

ないのでしょうか？……それは、神が私たち一人一人の自由意志を尊重し、その存在を隠しておられるからです。神の愛は鎖のように私たちの行動を監視・束縛・制限するものではなく、私たちが自分の意のままにどの道に進もうとも、必ずそこに共にあるものなのです。聖書の言葉を通して、その愛の存在に気付いていたいただきたいと心から願います。

なぜなら、キリストの愛が
わたしたちに
強く迫っているからである。
コリント人への第二の手紙5章14節
（口語訳）

チャプレン
ノート

高崎 憲文

前期・後期セット
申込で電話相談の
特典付き

子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

*日時・内容

講義と質疑応答（1グループ60分）

14：00～15：00

前期：生後～2ヶ月

1/10、2/7、3/7（火）

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳/



予防接種について

後期：生後3ヶ月～1歳

1/24、2/21、3/28（火）

・歯みがきのしかた/離乳食/

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円（税込）/回

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151（代表）

平日 11:00～17:00

（金曜日 14：00 まで）

または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

NEWSTART健康相談

*日時 平日 10：00～16：00

（金曜日 12：00 まで） 応相談

費用：初回 60分 2,200円（税込）

2回目以降 30分 1,100円（税込）

*内容 「減量・生活習慣・健康法」「ベジタリアン」

「認知症予防」に関する相談

相談方法：来院、オンライン、電話

*お問合せ・申込 健康教育科

東京衛生アドベンチスト病院の
公式YouTubeチャンネル
健康セミナー動画を配信中

「高齢者と健診～加齢による変化と
健診におけるチェックポイント～区
民健診編」健診センター医師 小豆川和美

病院 HP



詳細は院内ポスター・ちらし・HPをご覧ください



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL
東京衛生アドベンチスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3
（代表電話）病院 03-3392-6151
教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2023年 1月 第83号 年4回
発行 広報委員会 表紙 冬の飾り ©TAKAYA,Manabu

<https://www.tokyoeisei.com>