

02 | 医学ひとくちコラム 歯を抜くってどんな時?

06 | 穀菜果食レシピ カリフラワースープ

2026 冬 / VOL. 95

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伝えます

歯を抜くってどんな時？

皆さんは永久歯を失う主な原因をご存知でしょうか？

1位 歯周病

2位 虫歯

3位 破折 埋伏歯

いると残すことが難しくなります。

このようになっていますが、結果的になぜ歯を抜くことになるのか順番に見ていきましょう。

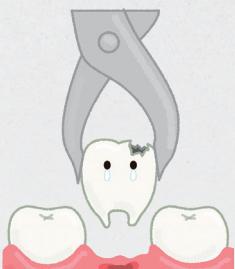
4位の埋伏歯は、ほとんどが親知らずに関するものです。

歯肉に埋まっている親知らずが歯周病になると、歯磨きができないために内部で少しずつ悪くなってしまい、最終的に抜歯をすることになります。

3位の破折は、神経を失った歯の根っこが縦に割れてしまうというものが最も多いです。また、噛む力が過剰にかかると神経が生きている歯も割れることがあり、割れた範囲が歯肉の奥の方まで及んで

がります。

2位の歯を抜かなければならなくなるほどの虫歯というのは、かぶせものを装着してある歯の内部から虫歯になってしまった場合や、歯肉が下がって歯の根っこが露出した部分に虫歯ができてしまつた場合に多いです。かぶせ物の中は歯磨きで予防することが難しく、定期健診での早期発見も困難です。さらに神経を取りつてある歯の場合は痛みを感じにくく、発見された時にはすでに手遅れな状態になってしまいます。また、根の表面の虫歯は進行が早く、虫歯が発生してから短期間で保存が困難になってしまふこと





診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 050-1724-4885

[予約専用 AI 電話]

+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 (ハニワイー)

+お知らせ

病院・教会通りクリニックの
予約電話番号が変わりました

●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)

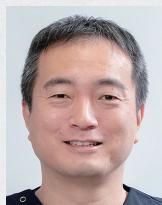
さらに歯周病は口の中全体で進行することが多いので、歯周病検査の結果、すべての歯が重度歯周炎だということがわかり、普段痛みなく使っている歯なのに複数の歯を抜かなければならぬと宣告されてしまふこともあります。

ここまで話で、抜歯しなければならなくなるのは、歯を支える根の部分に重大な傷

1位の歯周病は根の表面に歯周病菌が感染することで歯の周囲の骨が破壊されて歯がグラグラ揺れてくる病気です。痛みなく無症状で進行するところがあるため、歯肉が腫れたり歯が揺れたりという症状が出てから歯科医院を受診するところ、重度の歯周病にまで進行していることがよくあります。

害を受けた時ということがわかれます。抜歯の判断は歯科医師の診断や抜歯後の治療方針によって異なる場合があります。「よくわからないけど歯医者で歯を抜かれた」ということにならないように、十分納得してから治療を受けるようにしましょう。

もちろん歯を抜くことにならないことが最も重要です。これから歯を守っていくために、口の中の状況に応じた治療や対策がありますので、お気軽にご相談ください。



アドベンチストデンタルクリニック院長

さいとう まこと
斎藤 誠

東京衛生アドベンチスト 病院便り

クリニック事務長

辻 祥子

日本キリスト教病院協会

総会報告

まだ暑さが残る9月26日、当院が担当病院となり、「第5回日本キリスト教病院協会総会」が病院の隣にある天沼教会で開かれました。

日本キリスト教病院協会とは、宗派の違いをこえてキリスト教の背景を持つ病院が集まり、それぞれの理念や経営の課題を話し合いながら、お互いに支え合うため作られた組織です。

今年のテーマは「キリスト教主義に基づく全人医療実践の取り組み」。横須賀、滋賀、大阪、神戸、愛知、沖縄から8つの病院、約40名が参加し、どの病院でも課題となっている人材確保について話し合い、また、各病

院がどのように全人医療を実践しているのか、取り組みの紹介も行われました。

近年、医療の専門化や技術の進歩が進む一方で、全人医療の必要が改めて見直されていますが、キリスト教病院では設立当初から聖書を基礎にした「全人的医療」——ころとからだのいやしーを目指してきました。



今回の総会では、当院から系列の三育学院大学看護学部での取り組みを紹介。学生たちが学びの段階から全人医療について学び、将来的な現場で実践できるように努力していることを報告しました。

院内で実習中の看護学生を見かけたときは、どうぞ温かく見守っていただけますと幸いです。



昨年7月、当院は全国で6施設目として前立腺肥大症ロボット手術「アクアプレーション治療」を導入し、今年10月1日に100症例目の手術を無事に終えることができました。高圧噴射水を利用して前立腺を切除する新しい治療法で、身体への負担が少なく、回復も早いとされています。今後も当院では、健康で快適な毎日を過ごしていただけるよう、スタッフ一同、全力でサポートしてまいります。



院内リポート

動画で学ぶ健康のヒント

～当院 YouTube チャンネルのご案内～

情報を得る手段は、文字から動画へと大きく変化しています。より分かりやすく、親しみやすい形で医療情報を届けするため、当院では YouTube チャンネルを開設し、「動画で学ぶ健康のヒント」を発信しています。

子育てに関するアドバイスや、腎臓病・前立腺肥大症の解説、緩和ケアの取り組みなど、幅広いテーマを医師や専門スタッフが丁寧に紹介。特に前立腺肥大症については、疾患の概要から治療法まで複数の動画で詳しく解説しており、患者さんやご家族からも好評です。

動画はスマートフォンやパソコンからいつでもご覧いただけますので、通院の合間やご自宅での時間にぜひ一度アクセスしてみてください。医療に対する理解が深まり、安心して治療に向き合えるきっかけとなれば幸いです。今後も皆さまの健康を支える情報を、分かりやすく発信してまいります。



栄養まるっと！

カリフラワースープ

キャベツの仲間であるカリフラワーは、同じ仲間であるブロッコリーに比べて使う頻度が少ないよう思います。カリフラワーには抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれて、加熱しても失われにくいと言われています。また、食物繊維や体内のナトリウムを排出する作用のあるカリウムや、骨にカルシウムの沈着を助けるビタミンKも含まれ、栄養豊富な野菜の一つです。寒い季節に甘みが増すカリフラワー。茹でた汁ごと使つて栄養を丸ごといただきましょう！ オレンジや紫色のカリフラワーを使うと違つた味わいに出会えるかもしれません。

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

管理栄養士 大磯 恵子

材料 4人分

カリフラワー	… 1個 (正味400g前後)	洋風野菜だし*2 … 1と1/3袋
水	… 約2カップ	塩 … 2g
無調整豆乳	… 1カップ	
青味(チャーピル*1)	… 少々	



〔栄養価〕 1人分
エネルギー : 38kcal
たんぱく質 : 3.5g
脂質 : 1.2g
炭水化物 : 4.3g
食物繊維 : 2.0g
塩分 : 0.9g
ビタミンC : 54mg*3

1 カリフラワーは小さく切り鍋に入れ、カリフラワーが浸るくらいの量の水と洋風野菜だしを入れて火にかけ、竹串がスッ通るくらいに茹でる。

2 1を汁ごとミキサーヤブレンダーにかけ攪拌する。

3 2を鍋に戻し、火にかける。フツフツしてたら豆乳を加え、沸騰しないように温め、塩で味を整える。

4 器に盛り、青味を添える。

*1チャーピルはセリ科ハーブ。パセリやイタリアンパセリなどでも良い

*2動物性の素材を使用していない洋風スープの素

*3ビタミンC一日推奨摂取量100mg

なぐさめる神

悲しむ人々は、幸いである
その人々は慰められる。

マタイの手紙5章4節（新共同訳）

自分の過ちで信頼を損ねましたが、謝罪を受け入れ関係を修復してくれた仲間の寛大さに感謝したことがあります。それはわたしの失敗でした。だが、逆に友人からの言動により、わたしの心が折れてしまふ体験もありました。そのときは落ち込みました。力がわいてこないのです。夜も眠れなくなりました。自分によるものでも他人によるものでも、どちらにしても、それはほんとうに辛く、苦しく、きついことでした。しかし、その悲しみのために、慰めを与える神がいる、と聖書は語ります。

当院の創設に影響を与えたひとり、エレン・G・ホワイト氏が、次のような言葉を遺しています。

「あなたの過去の経験がどうあらうと、また、現在の状況はどんなに落胆させるものであつても、弱く、力なく、気落ちしたままでイエスに来るならば、わたしたちの憐れみ深い救い主は、遠くからあなたを迎へ、その愛のみ腕をあなたにのば……」して支えます（『祝福の山』より）。

あわれみ深いなぐさめの神があなたの近くにおられます。

チャプレン ノート

小原 望

NEW START 健康相談



* 日時 10:00 ~ 16:00

(金曜日 12:00まで) 応相談

費用: 初回 60分 3,000円(税込) ~
2回目以降 30分毎 1,500円(税込)

内容:

【減量・生活習慣・健康法】に関する相談

① NEWSTART 調査票から自分の現状を把握

② ライフスタイル改善目標を立て、

「NEWSTART 健康法」を実際の生活に取り入れるサポート

【ベジタリアン】に関する相談

【認知症予防】に関する相談

簡易の認知機能テスト実施・自宅演習用

計算ドリル付きの入門クラスなど

相談方法: 対面(来院)、オンライン、電話

*お問い合わせ・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

減量講座

適正体重を見据えた
減量講座です
無理のない減量こそ
成功への近道!

* 時間 13:30 ~ 15:00

* 日程 2026/2/2、2/16、3/2(月)

費用: 全3回 15,000円(税込)

内容: 医師・栄養士による講義

(行動修正療法、食事、運動、ストレス管理)

・管理栄養士のサポート 食事記録に個別対応

・身体計測(毎回)

* お問い合わせ・申込 健康教育科

X (旧Twitter)



facebook



病院 HP



Instagram



看護部 Instagram



採用サイト



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 2026年1月 第95号 年4回

発行 広報委員会 表紙 あたたかなひととき © TAKAYA, Manabu

<https://www.tokyoeisei.com>