



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仕えます

## 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<sup>はぜつ</sup>
- 4位 埋伏歯<sup>まいふくし</sup>

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ふというものが最も多いです。また、噛む力が過剰にかかる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

いると残すことが難しくなります。

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った場合に多いです。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。さらに神経を取っ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うのです。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うことがあります。







## 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 (ハニワイヤー)

### +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

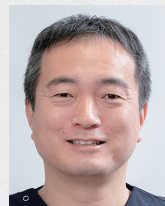
☎ 03-3220-0547 (直通)

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痛みもなく無症状で進行することがあるため、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、重度の歯周病にまで進行していることがよくあります。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、普段痛みもなく使っている歯なのに複数の歯を抜かなければならないと宣告されてしまうこともあります。

ここまでの話で、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

害を受けた時ということがわかります。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  
齋藤 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 しょうこ  
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に作られた組織です。

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」——ここ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、将来の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。



## アクアブレーション 100症例



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「アクアブレーション治療」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。



## 院内レポート

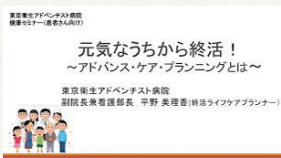
### 動画で学ぶ健康のヒント

#### ～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お届けするため、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に思えます。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。茹でた汁ごと使っ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った味わいに出会えるかもしれません。

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない  
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

### 材料 4人分

カリフラワー … 1個  
(正味400g前後)  
水 … 約2カップ  
無調整豆乳 … 1カップ  
青味(チャービル\*) … 少々

洋風野菜だし\*2  
… 1と1/3袋  
塩 … 2g



【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<sup>3</sup>



- 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、竹串がスッと通るくらいに茹でる。
- 2 1を汁ごとミキサーやブレンダーにかけ攪拌する。
- 3 2を鍋に戻し、火にかける。フツフツしてきたら豆乳を加え、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チャービルはセリ科ハーブ。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  
その人たちは慰められる。

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した。それはわたしの失敗でしたが、逆に友人からの言動により、わたしの心が折れてしまう体験もありました。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。

## チャプレン ノート

小原 望

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ろうと、また、現在の状況はどんなに落胆させるものであっても、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え、その愛の手腕をあなたにのば……」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。

## 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 回分 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)

**\*お問合せ・申込** 健康教育科

X (旧 Twitter)



YouTube



facebook



Instagram



看護部 Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト



医療法人財団 アドベントスト会  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベントスト病院

〒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>