Yokohama Izumidai Hospital

あやめ

第 19 号
2015 年 6 月

横浜いずみ台病院　広報誌

Yokohama Izumidai Hospital Dental Office

2015 年 6 月　第 19 号　目次

歯科診療室より

新任歯科医師紹介・歯科診療室に受診される方へ

いずみ台ホットニュース

傾聴ボランティアの活動

管理栄養士からのおすすめの一品（6月）

YOKOHAMA IZUMIDAI HOSPITAL DENTAL OFFICE

横浜いずみ台病院　歯科診療室

当院は１階に歯科診療室を併設しております。

診療受付時間
月曜～土曜　午前９：００～１１：３０
午後１：３０～　４：３０
※　日曜・祝祭日は休診です

虫歯や歯周病治療など、一般的な歯科医院で行う治療はもちろんのこと、歯列矯正や審美治療、口腔外科領域の診察、オペ室を使用してのインプラント手術なども行っています。
ご病気をお持ちで歯科治療に不安を抱えていらっしゃる方も、ぜひ一度ご相談ください。
経験豊富な歯科医師が、患者様の状態に合った全身管理をしながら行う歯科治療をご提案させていただきます。

治療がひと通り終了した後は、担当歯科医師および歯科衛生士による充実のメンテナンスで、少しでも長くお口の健康を保ち、快適に美味しくお食事をとっていただけるように、全力でバックアップしてまいります。

また、歯科訪問診療にも対応しております。歯科医師と歯科衛生士による訪問診療チームが患者さんやご家族のニーズに合う治療計画を立てて訪問いたします。

受診を希望される方へ

歯科診療室は、基本的に予約制となっております。
紹介状がなくても、直接予約してご来院いただけます。
予約方法は、電話かインターネットの予約システム（初診の方のみ）をご利用ください。

電話　０４５－８０６－１１３１（歯科直通）

予約システム　https://dental-city.com/232913/

予約システム　QR コード

常勤歯科医師の紹介

歯科部長の 金原純一郎 です。

平成 14 年の病院移転に伴い歯科を開設し、今年で 13 年目を迎えております。皆様に支えられ、毎日明るく楽しく診療させていただいております。
当院は、お子さんからご高齢の方まで、どんな方でも受診が可能です。
一般治療はもちろん、矯正・外傷・審美・外科処置まで幅広く対応いたします。

私は、『歯』には３つの時期があると考えています。

1、～成長期～　正常な永久歯の完成の為には、乳歯が重要！
2、～成熟期～　ここでの清掃、定期検診、管理は最重要！！
3、～老齢期～　適正な治療を受けることにより、より充実した食生活を！

どの時期も、次の時期へのステップとして大切な期間です。
いつまでも健康であるには毎日美味しくご飯を食べられる環境作りが重要です。

早い時期での対応は、治療も簡単に済むことが多いものです。早めの治療と定期検診は絶対必要です。頑張っていつまでも自分の『歯』で楽しいお食事を！！

私たちが、サポートいたします。

４月より入職しました、歯科医師の 宮川祐子 です。

大学卒業から今年の３月まで都内の大学病院口腔外科に勤務していました。口腔外科というと特別な時にしか受診する機会のない科というイメージが強いかと思います。
例えば、内服薬が多く歯科治療をいままで受けられなかった方や、親知らずが気になる方など、ぜひご相談ください。口腔外科で培った経験を活かし、お力になります！

歯科医師の 東 裕智 です。

お口の中の不調は体の不調や病気に比べると、“歯医者はコワイ” というイメージも手伝って後回しにされがちです。口腔は外界と体内とをつなぐ重要な玄関口です。虫歯や歯周病といったメジャーな病状以外にも、実は様々なトラブルを抱えているケースもあります。

異常がないことを確認するためにも、定期的な検診を受けられることを是非お勧めします。

いずみ台
ホットニュース

傾聴ボランティアの活動について

当院では、ボランティア団体『傾聴ボランティア・モモ』 の方々に依頼し、ご入院患者さんのお話し相手としての活動（傾聴）をしていただいています。

訪問は、第2・4火曜日　午後2時～4時です。

傾聴ボランティアとは？

利用者さんのお話をありのままに受け止めて、受容的・共感的に『聴く』、お話し相手ボランティアです。利用者さんの気持ちに寄り添いながら、ともに楽しい、有意義な時間を共有することを目的としています。

『聞く』と『聴く』の違い

一般的に、‘聞く（hear）’は耳で音や声を感じ取ることを意味し、‘聴く（listen）’は耳を傾け、注意して聞き取ることを意味します。聞き取るには、声を聴くだけではなく目で観察、心で相手の気持ちに寄り添うことが必要になってくるといわれています。

入院患者さんの様々な思い

療養生活中の患者さんの様々な思いは、時にご家族にも病院職員にも話せない（話しにくい）ということもあると思います。実際に、患者さんの中にはボランティアの方々の来訪を心待ちにされている方々もいらっしゃいます。

今回、お話しを伺った皆さんによれば、会話が成立しなくても心の声を聴く努力をされているとのことでした。医療・介護に携わる私達は、日々の業務に追われ、こういった姿勢を忘れてしまうことがあります。患者さんの思いに寄り添い、心の声を聴こうとする努力は大切なことだなあと改めて感じました。

傾聴ボランティア・モモの皆様、これからもよろしくお願いいたします。

～管理栄養士 川尻 おすすめの一品～

さっぱり梅ドレの豚しゃぶサラダ 6月

6月6日は梅の日。6月の旬は梅、中国が原産地。梅干し、梅酒の材料として日本では古くから広く親しまれています。クエン酸、ミネラル（カリウム、リン、鉄など）、ビタミン類が豊富に含まれています。梅酢、梅醤、ジャムなどとして食用に、甘露梅、のし梅などとして菓子、梅シロップなどの保存食として幅広く利用されています。
うっとうしい梅雨を切り抜ける、夏バテ防止レシピを紹介します！

横浜いずみ台病院　管理栄養士　川尻

［材料（1人分）］

エネルギー	たんぱく質	塩分
364kal	20.8g	1.8g

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g
レタス	40g（約1枚）
水菜	30g
きゅうり	40g（3分の1本）
☆梅干し	10g（1個）
☆醤油	小さじ小1
☆酢	小さじ小1
☆ごま油	小さじ小1
☆砂糖	小さじ小1
☆水	大1
☆白ネギみじん切り	少々
トマトくし切り	40g（4分の1個）
大葉	少々
みょうが	少々

［梅の効能］

<疲労回復>
クエン酸にこの効果があります
<カルシウム吸収>
梅干しを食すると吸収が促進されます
<抗菌作用>
梅干しを入れることで、悪玉菌の繁殖が抑えられ保存性が高まります。また、食すると、胃腸内の病原菌の繁殖が抑えられます。
<血液さらさら>
梅を加熱すると、糖分とクエン酸が結合し、ムメフラールという物質がつくられ、これは血液をさらさらにする効果があります。

［作り方］

15分

1. レタスと水菜を食べやすい大きさに、きゅうりは千切りにする。
2. ☆を混ぜてドレッシングを作る。
3. お湯を沸かし豚肉をゆで皿に取っておく。
4. レタス→水菜→きゅうり→豚肉→ドレッシング→千切り大葉とみょうが、くし切りトマトの順に盛り付けて完成。

Yokohama Izumidai Hospital

診療案内

診療科目　内科　消化器科　循環器科　外科　整形外科
歯科　歯科口腔外科

受付時間　月～金　AM ９：００ ～ １１：３０
PM １：３０ ～　４：３０

土　AM ９：００ ～ １１：３０

※6月より金曜午後の時間帯で消化器外来を再開いたしました。

担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	那須	井上	飯澤	井上	那須	渡部
	2診	丸岡	那須	保坂	飯澤	渡部	丸岡
	3診	藤山 （専・整）	岡本 10:30～	須藤 （専・心）	—		—
午後	1診	渡部	渡部	岡本	丸岡	井上	—
	2診	—	飯澤	渡部	—	佐藤 （専・消）	—
	3診	藤山 （専・整）	—	須藤 （専・心）	—		—
	歯科	金原 東 宮川	金原 東 中野間	東 宮川	金原 宮川	金原 東 宮川 中野間	金原 東 宮川

YOKOHAMA IZUMIDAI HOSPITAL

広報誌「あやめ」

第１９号

2015 年 6 月

横浜いずみ台病院

〒245-0016　横浜市泉区和泉町 7838
電話：045-806-1133（代）　FAX：045-806-1132
ホームページ：http://izumidai.net/
発行：横浜いずみ台病院 ワーキンググループ 広報