

# 令和8年 3月号 はな歯科通信

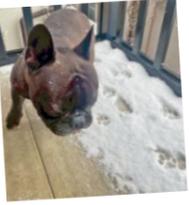
3月の誕生石は  
アクアマリン



東京医科歯科大学連携医  
麻布十番 はな歯科  
HANA \* DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033  
FAX : 03(6453)6034  
訪問歯科ご依頼の際は  
いつでもお電話ください

寒の戻りは  
ナシでお願いします



今回の小川院長の記事も  
とある医療系情報サイトでの  
ドクターインタビューです

普段なかなか聞けない  
内容だから興味深いよね



今月のテーマも引き続き  
「(物価高騰の中で)  
小さな抵抗わたしの節約」です



荻野先生、櫻井さん、浜田さん、お願いします

## 院長の想い

おがわあやこ  
小川綾子

「通えなくても、諦めないでほしい」  
多職種で支える訪問歯科

医師・看護師・ケアマネとの連携  
訪問歯科を支える「チーム医療」

訪問歯科は、歯科医師だけで完結するものではありません。医師、看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなど、多くの職種との連携が不可欠です。医科歯科連携の実際について、小川先生の取り組みを伺いました。

情報共有の方法—紙からアプリまで

「医科とは診療情報提供書で、こまめにその時の全身状態や服薬状況、体の調子を教えていただき、歯科からは歯の状況、食形態、嚥下状況などを共有しています。また、最近ではMCS(Medical Care Station)という多職種が連携できるアプリがあるんです」

MCSでは、ヘルパーから訪問医まで、その日の患者さんの状態をリアルタイムで共有できます。写真や動画も共有できるため、口腔

ケアの方法を動画で伝えるなど、効率的な情報共有が可能になったそうです。

「前はナースさんとかヘルパーさんに直接指導させていただいて一緒にケアすることもありましたが、それに加えてMCSだと動画も載せられるので、その場にいらっしやらない方にもお伝えすることができそうです。医師、看護師、言語聴覚士(ST)、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、ヘルパー、ケアマネジャーなど、その方に関わる全ての職種と情報共有できることが利点です」

また、患者さん宅に置かれた連絡ノートでのやり取りも継続しています。アプリを使わない現場では、このアナログな方法が今も重要な役割を果たしています。

地域密着だからこそできる、顔の見える連携

デジタルツールでの情報共有が進む一方で、小川先生が大切にしているのが「顔の見える関係づくり」です。

「なるべく顔が見えるのが一番いいなとは思っています。なかなかお会いできる機会ありませんが、退院カンファレンスやサービ担当の者会議に参加できるチャンスがあれば直接お話しすることができ、ス

ムーズにやり取りが可能です。また、患者さんのお家で偶然お会いできるときもあり、その時に『あの患者さんはいかがですか』など、短時間でパツとお話しすることもあります」



患者さん宅で偶然、訪問医や看護師と顔を合わせる。そんな何気ない瞬間が、スムーズな連携につながっていきます。

「地域に根付いた診療スタイルは、理想とするところですのでとてもやりがいがあります」

地域密着型だからこそできる、自然な連携。これが訪問歯科の大きな強みでもあります。

(院長 小川)

1月号から続いた  
ドクターインタビューの記事は  
次号で最終回です



さくらいみのり  
櫻井 美乃里

梅の花がほころび、春の訪れを感じる季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

今月のテーマ：「(物価高嵐の中で)小さな抵抗わたしの節約」です。

節約とは程遠い趣味嗜好を持ち合わせているんですが：外食はなるべくしないように心がけています。

朝食は中学生の頃から食べる習慣がなく、コーヒーやスープ・白湯を飲んで家を出て、昼食はお弁当：夕食は家で家族と：こんな生活を送っています。

ただ、外食をする時は豪華に！！贅沢に！！食べたいもの・飲みたいものを！！な精神です。



なので、お昼は極力お弁当で節約です。



お弁当が茶色メインなのは目を瞑って下さい。

自慢は学生の頃から冷凍食品は一切無かったことです。

こればかりは母に大感謝です！！

コンビニでお昼ご飯をお腹

いっぱい済ませようと思うとど

うしても1000円弱はかかります。



麻布十番という土地柄、ランチをしても1000円は超えてしまいます：

常勤で週5日間勤務：毎日ラ

ンチ：想像を絶するでしょう。

笑

それこそ、推し活・我が家の

大事な家族：犬のために使う

事ができなくなってしまうま

す：

活力のために、家族で日々小

さな抵抗をしています。



休日はスーパーを何軒も回り、なるべく安い所で買い物です。幸い、私の住んでいる地域はスーパーも多く、比較できるので助かっています。

賃金は大きく増えることはなく、物価ばかり上がっていく昨今：小さなことでも積み重ねが大事ですね：皆様、コツコツ頑張りましょう

(歯科衛生士 櫻井)



施設やマンションの雛飾りは豪華ですね



2



1



4



3

# はなつー 雛飾り フォトコンテスト



優勝者には、！？

何もありません  
(ノ口)°°。

かんたん うれしい おいしい

## 院長のある日のお弁当 レシピ



2/17  
【作り方】  
十六穀米  
レモンペッパーチキン  
キャベツ  
たらこパスタ  
ピーマンの塩昆布炒め

(ピーマン塩昆布の一口メモ)  
ピーマンを切り、ごま油で塩昆布と炒めるだけ

### 小きな抵抗わたしの節約



はまだ ゆたか  
浜田 豊



僕はあまり節約をするタイプではないのですが、いくつか節約していることを思い返してみました。

#### ① 炭酸水

昨年アサヒグループがサイバー攻撃を受けたため、しばらく我が家の常備品のウィルキンソンの炭酸水が買えない時期が過ぎました。試しに違うメーカーの物 LEEFE DRINK? とかいう謎のマイナーメーカー(?)の物を代替えで頼んでみました。ウィルキンソンの物と大して変わらなく、値段は1ケースあたり24本入りで1,000円も安かったので節約も兼ねて乗り換えました。

#### ② マクドナルド

マックではずっと前からほぼチーズバーガーしか食べていません。テリヤキバーガーのほうが美味しいのは分かっていますが、ここは節約に徹しています。以前からチーズバーガーに関しては変なこだわりが非常に強く、昔あった自動販売機のチーズバーガーが1番美味しいと思っています。確か200円くらいで、1分くらいチンされて出てくる熱々でシワシワで中身スカスカのアレです。マックのチーズバーガーも一晩寝かせて翌朝チンすると熱々でシワシワのあのチーズバーガーのようになるので、よくシワシワにして楽しみながら食べています。

#### ③ 髭剃り

僕は比較的髭が濃くないのと、肌が強いので髭剃りの刃は高いのであまり交換しないようにしています。節約のため、

少なくとも3カ月くらいは交換しないで頑張ります。刃がほころんできて出血しだしたら交換するようにしています。髭の濃い友人は1週間で交換するらしいのもものすごく羨ましがられます。

全く中身の無い話でしたが、シワシワのチーズバーガーが1番美味しいとお伝えできたので満足しています。

僕と同じく、『自動販売機のチーズバーガーが1番だよね!』って方がいらっしやうたら熱く語りたと思います。(コーディネーター 浜田)

こいつがNO1!!  
伝説のグーデンバーガー



2日目マックの  
チンしたチーズバーガー





おぎの なおこ  
荻野 奈保子

## 「私の節約」

近年は物価高、将来への不安も重なりお金の扱い方が昔とはかなり変わってきていると感じています。今やお金は貯めるより増やす時代。昔はその道のプロ？が行っていた印象の「投資」を友人も当たり前のように行っています。

私は投資というと途端にハードルが高い気がしてしまうので、まず小さな「節約」から考える事にしました。ただ、私にとって「節約」というと面倒だしなんと

く悲しくせつないイメージがありました。なんとか無理なくできないだろうか？そこで節約のコツをAIに聞いてみました。

すると「お金を守るべきところと、お金をかけるべきところをしっかりと区別することが無理のない節約を続ける最大のコツです」と教えてくれました。

私なりに「お金を守るべきところ」と「お金をかけるところ」を分別してみました。

### 「お金を守るべきところ」

- ・ なんとなくのお菓子
- ・ 似たような洋服
- ・ 疲れている時のコンビニ弁当
- ・ あるのにないと思って買ってしまうストック

### 「お金をかけるところ」

- ・ 健康↓自炊、ピラティス
- ・ 心の健康↓バイオリン、友達との時間
- ・ 勉強

これを踏まえて「お金を守るべきところ」のためにできることを考えてみました。

① なんとなくコンビニに入らない

② 身のまわりをコンパクト

にして本当に必要なもの分かるようにする

③ 健康を考えなるべく自炊する

無理なくこれらからスタートし、そして、いつか投資にチャレンジする日がくるよう勉強したいと思います。

(歯科医師 荻野)



もふもふ感ダントツ1位 🐱❤️



なぜかジワジワくる2枚 🍌🍌



雪だぁ❤️ペロペロ

## 今月の1枚



貼り絵なんです 趣味の領域を超えた作品ですね 😊



どういふ状況??



簡単に抱っこさせニャいよ



↑ 古屋先生の愛猫しオくん AIの加工技術ですごいことになってます



### 球春到来!!

いよいよプロ野球開幕に向けて各チームのキャンプが始まります!!

全球団、沖縄・宮崎にキャンプ地を設けてスタート致しました。(2/14現在、ジャイアンツ1軍は宮崎→沖縄に移動)

私が大好きな坂本勇人選手はもちろん1軍でキャンプスタート!! 年始にOAのあった『プロ野球88年世代旅』で、勇人が『リチャード(3塁手)に負けへんようにやるだけや』と宣言したように、精力的に体を動かして...  
と言いたいところでしたが、2日目にダウン。  
1日だけでしたけど、心配になりましたが、その後の情報で一安心。

巨人の坂本勇人内野手(37)の仕上がり具合に、阿部監督や他選手が舌を巻いた。

この日行われた実戦形式の\*ライブBPで対峙したのは田中将大選手、新加入の則本選手だった。まずは田中選手が坂本選手をわずか1球勝負となったが、初球の直球で中飛に打ち取った。また続く則本選手はカウント2-1から左中間を切り裂く二塁打を許した。

この結果に田中選手は「ベンチでちょっと一緒になって話しましたが。その打席のこととかじゃなくて、『出力出てんな』とか。勇人もしっかり捉えてね、ストレート捉えて打っていたから『調子いいんちゃうん』という話をしたりとか」と投球後のやりとりを明かし、則本選手は「(田中選手と)坂本さんがほんと状態いいなって話をしていました」と脱帽。投げたベテラン投手2人がそろって太鼓判を押した。



さらに阿部監督も「セカンドの後ろから見ているからね、タイミングの取り方とかも柔らかくって状態良さそうかなと思っただけです」と言い、「もう走っている姿が昨年と全然違うので。昨年とかは、ちょっとおっかなびっくりりやっってるような感じに見えるただけで、それを払拭して走る出力もあげられているんで、状態いいのかなと思います」と断言した。



ライブBP後は汗ぐっしょりになるまでトレーニングで追い込んだ坂本選手。「結果も出たし、順調にきています」とコメントした。投手陣がそれぞれの仕上がりを見せる中、その上をいく存在感がある。

田中選手と坂本選手の対決が実現した

\*夢の対決が実現した。キャンプ地でのライブBP

(実戦形式の打撃練習)に登板。4人目の対戦相手として迎えたのが、坂本勇人内野手だった。幼なじみの同僚2人が対戦する光景に、X(旧ツイッター)では「エモすぎで涙出る」「念願の2人」と注目が集まった。



昨春キャンプに続き、突然始まった幼なじみとの真剣勝負。打席に坂本選手を迎えると、セルラースタジアム那覇

のファンから拍手が湧き起こった。坂本選手は初球に真ん中付近の直球を捉えたが、打球は伸びず中飛。今回は、田中選手に軍配が上がった。

巨人ファンのみならず野球ファン必見の対決に、球場の視線は釘付けとなった。Xでは「胸熱案件」「思い出が蘇るエモすぎるシーン」「少しでも長く見ていたい」と歓喜の声が上がっていた。

前述したように、阿部監督や選手達が坂本選手の状態を『仕上がってる!』と賞賛されており、臨時コーチでジャイアンツのキャンプに帯同していた松井秀喜さんにも太鼓判おされていました。

岡本和真選手がメジャーに移籍して、今後心配しておりましたが、20年目のベテランがやってくれそうです。開幕が楽しみです!!

3月27日(金)本拠地で伝統の一戦阪神を相手に開幕です!!

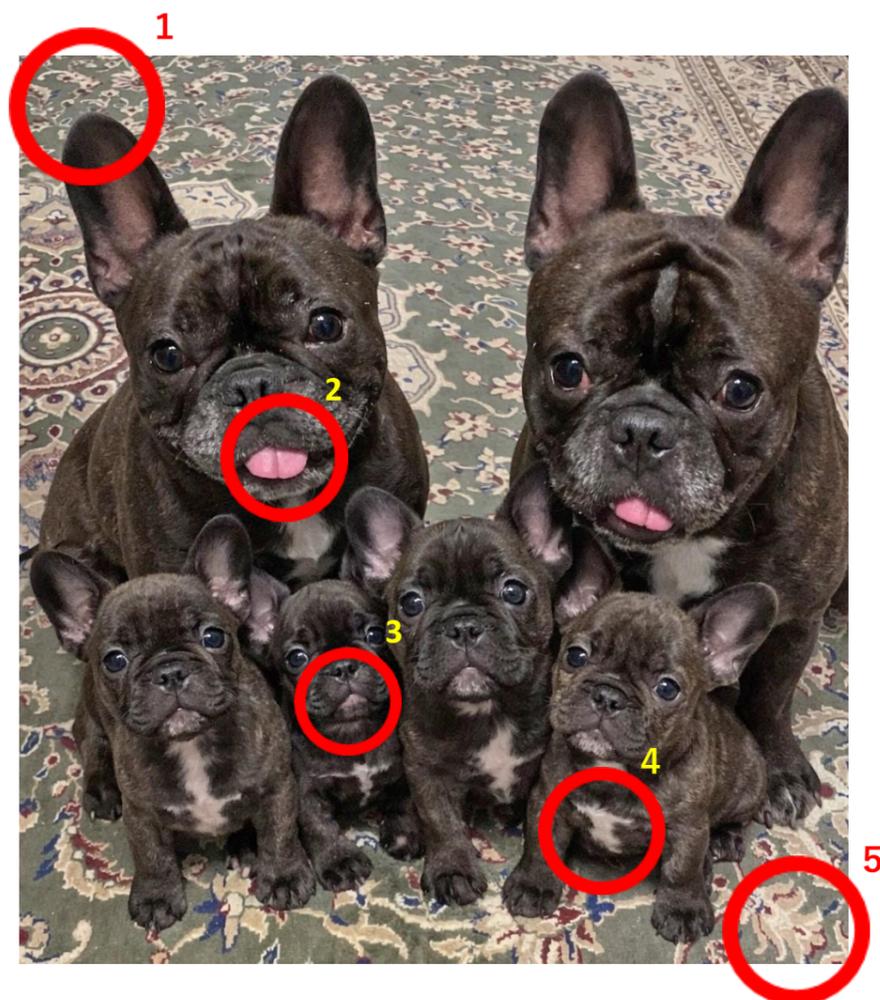
(歯科助手 大石)

左と右で違う所を5個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 耳の長さがちがう
- 2 舌の長さがちがう
- 3 舌がでている
- 4 お腹の柄がちがう
- 5 カーペットの柄の色がちがう

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

