

“ひとりごと” 今月は 歯科助手 小林です。



あけまして おめでとうございませう



一気に寒い冬がやってきましたね。冬と言えばカニの美味しいシーズンです。
という事で今月はカニについて書きたいと思います。

カニはダイエットに最適?!

カニは、魚や牛肉・豚肉に比べると高たんぱく・低カロリーです。カニの種類にもよりますが、たんぱく質は15~25%も含み、脂質や糖質はほとんど入っていないので、ダイエットに最適な食材です。

ヤドカリ?!

カニには、ズワイガニや毛ガニ、ワタリガニなど様々な種類があります。その中で、タラバガニは「カニ」という名前がついていますが、カニではなくヤドカリの仲間なんです!! 知っていましたか? ヤドカリを食べていたなんて... ちょっとビックリですね。



おいしいカニの選び方

- ① あめ色のカニ
腹の色はあまり白すぎても赤すぎてもダメで、あめ色がかかった物がよい。
- ② 重いカニ
同じ大きさのカニだったら、手で持ってみて重い方を選んで下さい。甲羅の大きさに惑わされてはダメですよ!!
- ③ 堅いカニ
カニを手で持ってみて甲羅の堅いカニを選んで下さい。甲羅の柔らかいカニは脱皮して向かないカニなので身入りが少ないです。

私事ですが、先日カニを食べに香住へ行って来ました。カニのお刺身から焼きガニ、カニの天ぷら、カニすきなど、フルコースを頂いて来ました。おいしいカニがたらふく食べられて幸せでした。ぜひみなさんもこのシーズンカニを食べに行ってみて下さい!!!

クリスマス会

12月18日（土）丹波歯科医師会主催のクリスマスパーティーが開催されました。福知山市と綾部市の歯科医院の院長・家族・従業員、総勢160名近くが参加した大パーティーとなりました。杉岡歯科医院も、院長家族、スタッフ・スタッフ家族を含めて18名の参加です。

パーティー開催前に、私、院長より、スタッフ一人一人にクリスマスプレゼントを渡しました。ゴディバのチョコレートとクリスマスカードです。クリスマスカードは、スタッフの顔を一人一人思い浮かべながらメッセージを書きました。面と向かっては言いにくい日頃の感謝の気持ちを、メッセージにしたものです。喜んでもらえたかな？

そしていよいよ、午後6時より歯科医師会福祉部理事の原先生の司会でパーティー開催。食事は豪華コース料理で、飲み物も飲み放題 | 食事お酒もすすんできた頃に山崎支部長扮するサンタさんからクリスマスプレゼント | そして、マジックショーに、ビンゴゲームとあつという間の3時間でした。



普段から、医院を支えてくれているスタッフへの感謝の気持ちを込めてのクリスマス会。原先生はじめ準備された先生方は大変でしたでしょうが、おかげ様で、楽しい時間を過ごさせて頂きました（杉岡）。



昼食会

11月30日(火)堀井さん最後の勤務日。
せっかくの機会なので、ミーティングルームで、スタッフで食事会をしました。今日ばかりは、お昼休みの電話番は私院長が引き受けて、ゆったりとしたお昼休みを取ってもらいました。



堀井さん、出産直前のぎりぎりまで勤務して頂き有難うございました。体調に気をつけて、ゆっくりと休んでください。出産の報告楽しみにしています(杉岡)。

診療用チェアー（移動車にて）

杉岡歯科医院も来年で開業11年目を迎えます。11年間フル稼働してくれていた、診療用チェアーも、修理に来て頂く回数が極端に増えてきました。

この際思い切って、チェアーを一新して…、と担当の方にあ話していたところ、移動車にチェアーを積んで持ってこれるとのこと。早速お願いしました。

バンタイプの移動車が医院駐車場に到着。中をのぞいてみると、車の中が診察室に変身!!10年の間にチェアーも様変わりをしていました。患者様の使い心地の良いように改良され、感染予防にも最大限の考慮された、素晴らしいチェアーでした。

患者様に、より快適な環境で診療を受けて頂くためにも、チェアーを一新する時期に来ているのかなあ、と思案中です。(杉岡)。



教授就任パーティー

12月23日（祝）神戸のホテルオークラで、梅田正博先生の教授就任パーティーに参加してきました。

梅田先生は、現在、神戸大学口腔外科の准教授で、4月より長崎大学口腔外科の教授に就任されます。梅田先生にゆかりのある先生・衛生士・看護師、総勢200人以上の参加者で、梅田先生のお人柄の通り、和気あいあいとしたパーティーでした。



梅田先生は、私が神鋼加古川病院口腔外科で勤務していた時の医長です。大学卒業後3年目で、まだ臨床経験が少ない私に、全て任せてくれて、思いっきり臨床をやらせて頂きました。細かい事はあまり言わないのですが、診療する上で、ポイントポイントはしっかりと指摘してくれる、器の大きい先生でした。神鋼病院で経験したことが私の現在の診療の基礎となっており、梅田先生には大変感謝しています。梅田先生は今でも私の憧れであり、理想の上司であり、そして目標とする先生です。

就任のスピーチで、「任せると放任は違う。後輩には、小さな失敗を恐れず、どんどんやってもらって、間違った方向に行きかけたら、軌道修正するのが私の役目」とおっしゃっていたのが印象的でした。

長崎は単身赴任で行かれるそうです。梅田先生、体に気をつけて、優秀な後輩をたくさん育ててあげてください。



年末大掃除

12月28日で今年の診療は終わりです。翌日朝8時より、スタッフ全員で大掃除をしました。

1年間お世話になった診察室に感謝の気持ちを込めての大掃除です。ピカピカで気持ち良くなった診察室で、ハイポーズ!まぶしい笑顔で今年を終了です。



スタッフの皆さん、今年1年、様々な面で支えて頂いて、有難うございました。来年もよろしくお祈りします!

お母さんの疑問に答えて

Q: おやつはどのように食べたらいいですか?

A: できれば砂糖が少ないおやつがいいでしょう。おせんべいなど歯ごたえのあるものがお勧めです。最近では砂糖ではなく、キシリトール・マルチトール・パラチノース・カップリングシュガーなどの代替甘味料を使ったおやつもあるので、お試しになってもいいと思います。

又、次のようなことにも気をつけましょう。

- 1) ダラダラと食べないで、時間を決めて食べる
- 2) 好きな物ばかり食べない

