

2015年7月

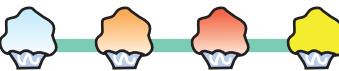
Fleur de soleil

フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します



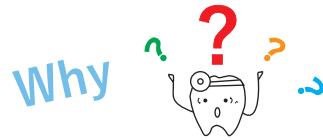
ひまわり歯科

院長挨拶



〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1
TEL : 0258-37-7778 /FAX : 0258-37-7775
HPアドレス http://himawari-dental.jp/c1_1incho.htm

6月某日、ある東京の企業から取材を受けました。



最初、取材依頼が来た時に「どうして当院に？」と、大きなクエスチョン・マークが浮かびました。担当の方から理由を聞かせていただくと、「院長がHP（ホームページ）ブログをほぼ毎日更新し、内容が患者目線からで興味深いこと、その上で院長の情報調査をして、取材依頼をお願いしているのです。」ということでした。そう言われると、悪い気はしないですね。とはいっても、しつこく「どうして、どうして？」と聞くと、当院についてのHP以外の口コミ・評判なども取材に値するらしく、担当の方からの丁寧な回答で誠意を感じましたので、取材をお受けしました。実際の取材内容は、後日にHPを更新してお知らせしますので、少々お待ち下さい。

それにしても、「新潟県長岡市にある普通の歯科医院まで評判を聞きつけ、取材依頼をする時代なのか～」と、しみじみ感じました。私は、今年で歯科医師になり20年目になります。歯科医師になった頃は、口コミといえば、家族・知人などから聞いて受診していた方が多かったように記憶しています。それから20年経った現在は、初診で「HPを見て決めました」「口コミサイトで評判良かったので来ました」とおっしゃる方が増加しているのも事実ですし、不思議な気分がします。

そう言いながら、自分も外食の場所を「食べログ」などの評価を参考にしていることに気がつきました。行ってみてよかったです、「いいね！」をクリックしています。これからも、時代を感じながら診療したり、HPを更新していくのでしょうか。



ひまわり歯科のHPはYahooやGoogleなどの検索サイトで「ひまわり歯科長岡市」でご覧いただけますし、下記のURLを直接入力していただいても見ることができます。

ひまわり歯科 HP

<http://www.himawari-dental.jp/>

院長ブログ

<http://www.himawari-dental.jp/diaryblog/>

院長 北沢 敦



訪問歯科医療のコラム

1年で一番暑いのは梅雨明けの時期と言われており、特に介護が必要な方には、水分補給が大切です。水分補給がうまくできないと、ドライマウス・脱水症状・熱中症などの恐れがあります。それらを防止するためには、

1. 水分を一回に少量づつ、こまめに摂る。

人が一度に吸収できる水分量は約200mlですが、がぶ飲みは胃に負担が来ますので、ご注意ください。

2. 温度は10～15度が最適

人の腸は、10～15度（「少し冷たいかな」と感じる）が一番吸収しやすいです。

上記の他にも、食事をお粥にして水分を含ませたり、フルーツで水分を摂取したりなど、工夫できると良いですね。



色々な麺に合うジャージャー味噌は暑い時ほどおいしいよ！

材料 (7～8人分：ジャージャー味噌は保存ができますので多めの分量です。)

A	合挽ミンチ	500g
	玉ねぎ	200g
	にんじん	100g
	しいたけ	5～6個
	ニラ	1束
	白ネギ	150g
	生姜	50g
	ニンニク	大3個
	ごま油	大さじ6
	片栗粉	大さじ1



調味料	◆甜麵醤：130g ◆豆板醤：大さじ1～3 ◆鶏がらスープの素：大さじ3 ◆水：2カップ ◆しょう油：1/2カップ ◆酒：1/2カップ ◆みりん：1/4カップ
トッピング	◆キューリ、白ねぎ、レタス、生姜などの千切りを

麺はうどん、そうめん、そば、パスタなど何でも良いですが、ごま油を麺にまぶして下さい。
お勧めは、写真で紹介の冷製パスタです。



作り方

- 1 Aをみじん切りにする。（玉ねぎ・にんじん）（にんにく・生姜・白ネギ）（ニラ・椎茸）にわける。
- 2 大きい鍋かフライパンを熱し、ごま油大さじ3を入れ、玉ねぎ・にんじんをよく炒め、取り出す。
再びフライパンにごま油を入れ、にんにく・生姜・白ネギを炒め香りがしたら、ミンチを炒めます。
玉ねぎ、にんじん、ニラ、椎茸を加え炒める。調味料を加え強火にし沸騰させる。灰汁を取る。
- 3 片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけたら弱火にして20～30分良く混ぜながら煮込みます。
もし水分が足らないようならば、少しずつ水を加える。味を見て好みで豆板醤を調節する。
- 4 よく冷ましてから、お好きな麺にかけてトッピングで飾って、お召し上がりください。
冷蔵庫で2週間ほど大丈夫ですが、保存する場合は口を付けた箸やスプーンなど使わないように。
暑い時期ですので、ご注意ください。