

ほくピーたより

北部病院 情報誌・第10号

2022.04.01号

北部病院キャラクター
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



受付電話が自動音声案内に変わりました

3月中旬より代表電話番号(096-245-1115)は**自動音声案内**に変わりました。コロナワクチンのお問い合わせなど電話対応が急増しているため、患者様をお待たせしたりご迷惑をおかけしないために導入し、受付での混雑緩和を図ります。いつもと違う音声に驚かれて電話を切ってしまうないようにしてください。

自動音声の案内に従って順に進んでいただければ対応部署につながります。
ご理解の程どうぞよろしくお願い申し上げます。



5歳から11歳の新型コロナワクチンについて

5歳から11歳のお子様の新型コロナワクチンを3月30日から接種開始しております。接種券を受け取られた方はご予約のお電話をお願いいたします。予約電話受付は**平日14時から**です。接種可能な曜日は**水(PM)、土(AM)のみ**です。



ご存じですか？「サギングアイ症候群」

「サギングアイ症候群」とはNHK ガッテン！（旧ためしてガッテン）でも紹介された、新しい斜視の概念です。「**片目で見ると一つなのに、両目を見た時だけ2つにダブる**」という方、**北部眼科・小児眼科**にご相談ください。渡邊亜希院長が過日女性セブンより取材を受け、「サギングアイ症候群」の原因、「サギングアイ症候群」になった場合の治療法などを紹介しています（本年3月17日号掲載）。北部眼科・小児眼科ではあらゆる斜視の診断、治療が可能です。お気軽にご相談ください。



リハビリテーション部 部内勉強会

北部病院リハビリテーション部では、スタッフ教育、スキルアップを目的に月1回の勉強会を開催しています。前回の内容は、患者さま、そのご家族が退院後に安心して快適な生活を送って頂くために、どのようなリハビリテーションを提供したら良いのかという点をテーマに、リハスタッフ全員で意見交換、症例検討をいたしました。今後も継続していく予定です。



医療法人社団 原武会
北部病院

〒861-5515
熊本市北区四方寄町 1281-3
TEL 096-245-1115
FAX 096-245-1126

花粉症でお悩みの方へ おすすめ栄養素とオリジナルレシピ

春が来て、花粉症の症状に悩んでおられる方も多いと思います。

原因のひとつとして、体の酸化反応を進める活性酸素がアレルギー反応や炎症を活性化させると言われています。

抗酸化作用の強い**ビタミンA**、**ビタミンC**、**ビタミンE**の多い食材取り入れて免疫機能を高め、つらいアレルギー症状を和らげ、快適に春を楽しみましょう。

- ビタミンAの多い食材
うなぎ 鶏レバー 人参 南瓜 ブロッコリーなど
- ビタミンCの多い食材
ブロッコリー キャベツ さつま芋 キュウイ レモンなど
- ビタミンEの多い食材
うなぎ 南瓜 アーモンド（ナッツ類）アボカドなど



今回はかぼちゃを使ったおすすめオリジナルレシピをご紹介します。

◆ かぼちゃのがんも

◎材料（1人前）

- ・かぼちゃ 25g
- ・長いもとろろ 2g
- ・片栗粉 3g
- ・《あん》
（だし汁 15g 淡口醤油 1g 酒 1g
砂糖 1g 片栗粉 1g）
- ・小葱、刻み海苔 適宜
- ・木綿豆腐 25g
- ・塩 少々
- ・油 適宜

◎作り方

1. 皮むきたかぼちゃを柔らかく蒸して潰し、木綿豆腐ととろろ、塩、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
2. 小判型に形を整え、片栗粉をまぶして油で揚げる。
3. だし汁、醤油、酒、砂糖を合わせ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作り、揚げたかぼちゃの上からかける。
4. 仕上げに小葱と刻み海苔をのせる。

柔らかく、高齢者の方にも食べやすい1品です。ぜひ作ってみてください！

使用済みカイロを集めています

SDGsについて知っていますか？最近テレビなどでもよく特集されています。

地球上に住む皆が生きていくために、持続可能な開発目標（SDGs : Sustainable Development Goals）として2030年までによりよい世界を目指す国際目標のことです。

デイケアほくぶ・北部病院としても、SDGsの取り組みのひとつとして、外来ロビーに「**使い捨てカイロの回収BOX**」を設け「海の豊かさを守る」活動に協力しています。2025年に開催される大阪万博に向けて大阪湾の水を綺麗にする取り組みが行われています。使い捨てカイロの中身の鉄がヘッドロを分解し、海を綺麗にするそうです。デイケアほくぶで昨年からの回収箱設置を開始し、現在まで段ボールに詰めて何回も送らせていただきました。みなさまぜひご協力をお願いいたします。

使い終わったカイロを環境問題改善のために役立てましょう！

