

# ほくピーたより

北部病院 情報誌・第20号

2024.10.01号

北部病院キャラクター  
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



## 通所リハビリテーションほくぶ

6月1日より、「デイケアほくぶ」から「**通所リハビリテーションほくぶ**」へ名称を変更いたしました。  
さらに職員の制服も、当院のキャラクター、「ほくピー」が刺繍されたものに一新されました。  
気持ち新たに、**リハを中心**としてご利用者様により楽しんで頂けるサービスを提供していきたいと思ひます。  
★「通所リハビリテーションほくぶ」入口は北部病院旧入口になります。お間違えないようお願いいたします。



## 頭痛でお困りではありませんか？

先日、台風10号が熊本上陸しましたが、皆様被害はなかったでしょうか？当院はスタッフの当直体制を組んで万全の準備をしましたが、大きな被害もなく台風が通り過ぎ、ほっとしています。台風前後で、気圧の影響が頭痛で受診される患者様が多くみられました。テレビなどで、最近「台風頭痛」と耳にすることがあります。気圧の変化などで、頭痛などの身体の不調が起こりやすくなるからです。当院では頭痛を専門とした**頭痛外来（予約制）**をおこなっております。片頭痛などでお困りの方はお気軽にご相談ください。



## 加熱式たばこ

最近の健康意識の高まりで喫煙率は減少しているといわれていますが、一方で禁煙・減煙目的で紙巻たばこから加熱式たばこへ変更している人もいます。

実際、喫煙者の27%は加熱式たばこ（iQOS等）を使用しているようです。（2019年日本男女全体）  
使用している方の中では「紙巻たばこより害が少ないから」「ニコチンが少ないから」と言われる方もいますが、科学的知見を参照すると新型たばこも紙巻たばこも同様に化学物質は5300種類以上と言われ、うち70種類は発がん物質だと言われています。その結果、肺がん・咽頭がん・その他のがん・脳卒中・慢性閉そく性疾患（COPD）・白内障などの病気にかかる危険性が増すと懸念されています。

### 新型のたばこの分類

加熱式たばこ	たばこ葉を使用し加熱して蒸気を発生させる iQOS/グロー/プルームテック
電子たばこ	たばこ葉は使用せず香料等が入った「リキッド」を加熱し蒸気を発生させる/VSTICK

ニコチンも含まれており、加熱式たばこに変えたとしてもニコチン依存から逃れられません。  
非喫煙者の受動喫煙は、人によっては不快感・頭痛・気管支への刺激症状が生じ、全死亡リスクの十数%から最大75%まで高めると指摘されています。これらのことを踏まえ、ご自身や周りの方の健康を守るために加熱式・電子たばこについても禁煙を  
考えてみませんか？ **北部病院では禁煙外来（予約制）を行っています。**

## 第9回 ほくピーカフェ ～患者と家族の集い～を開催いたしました

北部病院では8月17日（土）に「第9回ほくピーカフェ（難病患者・家族の会）」を開催いたしました。今回は「見て、触って、使ってみよう！福祉用具」と題して、福祉用具の体験会を行いました。

- 意外とレンタル料は高くないんだな。
- そろそろ手すりや歩行器が必要だと思っていたところでした。体験できてよかったです。

など、参加された皆さんは興味津々のご様子でした。

ほくピーカフェは難病患者・ご家族の会ですが、病気に悩む患者さま、ご家族どなたでも参加できます

なのでお気軽にご相談ください。〔連絡先〕096-245-1115 北部病院 ほくピーカフェ事務局 小森まで



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

## ナースステーションの改修工事

7月上旬から病棟ナースステーションの改修工事が行われ、皆様には騒音などで迷惑をおかけしましたが、この度新たなナースステーションが完成しました。工事によって、ナースステーションと器材室を繋ぐことができ、室内がとても広くなり使いやすくなりました。以前は2箇所だった流し台も3箇所に増え、大変便利になりました。これから日々試行錯誤しながら物品の配置を行い、よりスムーズな業務を行っていく予定です。

## インフルエンザ予防接種が10月1日より開始

インフルエンザワクチン接種は10月1日接種開始になります。**(予約制)**

**<料金表>** (税込み)

こちらは**かかりつけの患者さま以外の方も受付可能**です。

予約電話受付は平日の14時から16時です。

ネット予約については現在準備中ですのでもう少しお待ちください。

一般（3才以上）	3,300円
乳幼児（6ヶ月～3才未満）	2,800円
65才以上（熊本市在住の方）	1,500円

● 接種後**30分間**は院内または車内で待機頂きます。

● 未成年の方は**母子手帳**をお持ちください。

● **後期高齢者**または介護保険等の助成がある方、熊本市以外の市町村にお住まいの65歳以上の方は別途料金となります。

## マイナンバーカード保険証利用について

当院では、マイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます。

令和6年12月2日より現行の健康保険証が発行されなくなりますので、マイナンバーカードによる保険確認を推奨しております。

### 保険証として利用するメリット

- 限度額認定証の申請・発行手続きが不要になる
- マイナポータル上で確定申告の医療費控除手続きができる
- 転職・引越後も保険証として利用できる

### 《注意事項》

- マイナンバーカードの利用には、**保険証との紐付け**が必要です
- 公費負担医療受給者証、特定疾病療養受療証、子ども医療受給資格者証（ひまわりカード）、ひとり親医療費受給資格証などは、マイナンバーカードでは確認できません。必ず受給者証の原本をご持参ください
- システム障害時やマイナンバーカードの有効期限切れ等によりマイナンバーカードが利用できない場合がありますので、念のため健康保険証の持参をお勧めします

## 管理栄養士おススメレシピ 10月8日は骨の日



**10月8日は「骨の日」**をご存じですか？

8年前に日本整形外科学会が10月8日を「骨の日」と決めました。ホネの「ホ」は十と八に分かれますので十月八日にしたわけです。また10月8日は「体育の日」に近く、骨の健康にふさわしい季節であることもその日に決めた理由のようです。

骨を強くするためには**カルシウム**がよいということをご存じだと思いますが、効率的にカルシウムを摂るには、その吸収を促進する働きをもつ**ビタミンD**と一緒に食べるのがおすすめです。

きのこはビタミンDが多く含まれているためとてもおすすめの食材です。その他魚類にもビタミンDは多く含まれています。

### きのこ豆腐のグラタン（1人分）

### 骨粗鬆症予防おすすめレシピ



〈材料〉	
絹豆腐	180g
しめじ	50g
まいたけ	50g
ベーコン	10g
小松菜	20g
サラダ油	適量
味噌	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
醤油	小さじ1/2
バター	5g
溶けるチーズ	40g

### 〈作り方〉

- ① ボウルに味噌とマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる
- ② 絹豆腐を軽くキッチンペーパーで水分をふき、潰すように混ぜ①の味噌とマヨネーズが入ったボウルに豆腐を入れよく混ぜる
- ③ しめじとまいたけの房を手でほぐす
- ④ ベーコンを短冊切りに切る
- ⑤ 小松菜をざく切りに切る（茎と葉は分けておく）
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れてきのこ類を焼き色がつくまで炒める
- ⑦ ベーコンをフライパンの空いたスペースで炒め、全体を混ぜ合わせる
- ⑧ 小松菜を茎から入れ最後に葉を入れ軽く炒め、しょうゆを全体にまわしかける
- ⑨ 炒めたきのこなどの中に②の豆腐を入れ、塩で味調整しバターを入れる
- ⑩ グラタン皿に材料を流し入れ、上からチーズをかけて250度のオーブンで約10分間焼きこんがり焼き目がついたら出来上がり

