ほくピーたより

2026.10.01 号

北部病院 情報誌・第 28 号



北部病院キャラクター
「ほくピー」

発行・文責：渡邉 理香

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）**

かかりつけの患者さま以外の方も受付可能です。

電話予約は平日の10:00-12:30です。
ネット予約は24時間受付可能。LINE予約が便利です。

- 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。

＜料金表＞（税込み）

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

今年度も点鼻液の「フルミスト」の接種をいたします。
対象年齢：2～18才
1回接種。料金7,800円
数量限定、なくなり次第終了予定

第15回ほくピーカフェ開催します

「第15回ほくピーカフェ」（難病患者・ご家族の会）の開催が決定いたしました。難病の方に限らず地域の方はどなたでも参加できる交流の場です。しっかりと感染対策をおこなって皆さんでおしゃべりを楽しみませんか！

病院とお家を繋ぐ、訪問看護のやさしい使い方
〔開催日〕2026年10月17日（土）14:00～15:30(開場:13:30)
〔申し込み〕2026年10月9日（金）まで
〔場　所〕北部病院　１Ｆ　外来待合室
〔参加費〕無料（各自でお飲み物のご準備をお願いします。当日はキッチンカーも来ます。）
〔連絡先〕096-245-1115（音声ガイダンス 5番）携帯:080-4698-2336
※参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます



前回の模様

難病患者・ご家族の会ですが、病気に苦しむ患者さま、ご家族どなたでも参加できますのでお気軽にご相談ください。

よろず相談会、開催のお知らせ

北部病院よろず相談会はおかげ様で、今年で4回目の開催となります。毎年、地域の皆様が気軽にお立ちよりいただける場所にて開催しております。今年も昨年に引き続き、植木ショッピングプラザ　ウエッキー1階・催事場にて行います。
日時は下記のとおりです。ご都合の良い時間にお越しください。お待ちしております。

・日時：2026年11月7日（土曜日）11時～15時
・場所：植木ショッピングプラザ　ウエッキー　1階　催事場

【5つのブース】※　ご興味があるところへご自由にご参加ください。
・介護相談いろいろ　・リハビリ体力測定　・無理なくできる健康体操
・日ごろの健康チェック　・毎日の栄養相談



以前の模様



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

第4回ほくピーの知恵袋（在宅介護支援者のつどい）を開催します

【テーマ】 顔のみえる連携から、共に学び、実践する連携へ～「食べる」「動く」「生きる」を地域で支える

●シンポジスト

・新屋敷　山下歯科・矯正歯科　院長　山下剛史先生

・熊本保健科学大学 リハビリテーション学科　言語聴覚学専攻　池嵜寛人先生

〔参加費〕無料　　先着 30 名様

〔日時・場所〕2026年12月10日（木曜）14時～16時　　在宅介護支援センター　1階

〔対象〕地域の医療介護関係者（病院・クリニック・居宅介護施設様など）

〔申し込み〕2026年11月14日（土）まで　　TEL:096-245-1115　地域連携室



災害時の口腔ケアの備え

今回の熊本地震に関連して災害に関連した病気にも注意が必要となってきます。その中でも見落とされがちな“誤嚥性肺炎”。阪神淡路大震災や東日本大震災では災害関連死として肺炎が特に多かったと報告されています。肺炎のうち、身体の弱い高齢者に多い誤嚥性肺炎は、口腔ケアを行うことである程度予防できる疾患でもあります。

災害時、水が貴重な避難生活中でもできる口腔ケアグッズをご紹介します。



●歯磨きシート：指に巻き付けて水無しで使用でき、粘膜についた汚れやぬめり感を拭き取るのに便利です。歯がない場合や入れ歯でも口腔内は雑菌が多く歯磨きが必要で、水でむせてしまうような飲み込みの悪い方にも歯磨きシートを使用した口腔ケアは有効です。

●液体歯磨き（デンタルリンス）：少量口に含んでクチュクチュと口腔内に行き渡らせて吐き出し、ブラッシングをします。ブラッシング後は口をゆすぐ必要がなく、貴重な水の節約になります。歯ブラシの汚れはティッシュに拭き取り少量の水で洗います。

●洗口液（マウスウォッシュ）：ブラッシング不要、ゆすぎ不要で使用できます。洗浄力は歯磨きほどはありませんが、口腔内の不快感をすっきりさせることができます。

●キシリトールガム：キシリトールは糖ですが虫歯菌が代謝できない糖のため虫歯菌の餌にはなりません。ガムを噛むことで唾液が出るため、唾液の自浄作用により口腔内の汚れ、細菌を綺麗にする効果があります。

災害時の防災グッズとして、これらの口腔ケア用品を一つ追加してみてはいかがでしょうか。

秋の味覚を楽しみながら、おいしく減塩

鮭ときのこの旨味ホイル焼き

栄養価（1人分）　　日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

エネルギー：176 kcal ／ たんぱく質：24.3 g / 脂質：6.2 g ／ 食塩相当量：1.3 g

10月は、鮭やきのこなど秋の食材が美味しい季節です。きのこのうま味やバターのコク、レモンの酸味を活かすことで、塩分を控えてもおいしく仕上がります。

材料（1人分）



生鮭	100g
★酒	小さじ 1（5g）
★塩	0.5g
しめじ	20g
えのき	20g
玉ねぎ	40g
人参	10g
バター	2.5g
濃口しょうゆ	4g（小さじ 2/3 程度）
レモン果汁	5g（小さじ 1）



★下味用

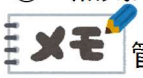


① 鮭に酒と塩(下味用)を薄くまぶし、10分ほど置く。しめじ・えのきは食べやすくほぐし、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。

② アルミホイルに皮を下にして鮭を置く。その上に玉ねぎ、きのこ、人参をのせ濃口しょうゆをかけバターをのせる。アルミホイルでくるみ両端もしっかり包む。

③ フライパンにホイル包みを置き、水を50～100mL程度入れて蓋をする。中火くらいで、鮭に火が通るまで10分程蒸し焼きにする。火を止め蓋をしたまま5分程放置する。

④ 蒸気に気をつけてホイルを開け、食べる直前にレモン果汁をかける。



管理栄養士からのひとこと

- 「減塩＝味を薄くする」だけではありません。
  きのこのうま味や香り、バターのコク、レモンの酸味などを活かして無理なく減塩を取り入れてみましょう！
- 他にもポン酢＋バター、しょうゆ＋マヨネーズ、味噌＋マヨネーズなど味付けのアレンジも楽しめます。