

ほくピーたより

2024.04.01 号

北部病院 情報誌・第18号

北部病院キャラクター
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



入院患者さまの面会を再開いたしました

コロナ感染対策にて長らく入院患者さまとの面会中止が続いておりましたが、この度病棟での感染状況が落ち着き、**面会を再開**いたしました。大変ご不便をおかけいたしました。

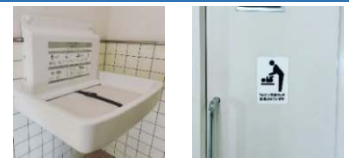
時間：平日14時から16時まで10分間

面会希望の方は必ず受付にてお申し出ください。



おむつ交換台を設置しました

このたび、外来の多目的トイレにおむつ交換台を設置しました。以前から赤ちゃん連れの患者様からのご要望も多く、大変お待たせいたしました。赤ちゃん連れで来院された際はお気軽にご利用ください。



麻疹(はしか)ワクチンについて

はしかは麻疹ウイルスで起きる感染症です。感染すると潜伏期間を経て発熱、風邪様症状、結膜炎症状、はしかの特徴ともいえる発疹が顔～全身に広がります。麻疹ウイルスは感染力が強く、空気感染します。麻疹ウイルスに対する免疫がない方は感染するとほぼ100%発症すると言われています。治療薬がなく対症療法となるため**ワクチンによる予防が最も重要**です。計2回の接種で99%以上の割合で免疫力を獲得できます。現在1歳以上の子どもにはワクチンの定期接種が行われています。日本では2015年3月以降麻疹の排除状態が維持されていますが、海外からの輸入症例が報告されています。

気になる方はまずご自分が**ちゃんとワクチンを2回接種しているかを母子手帳などでご確認ください**。

分からない場合は血液検査で抗体価を調べることができます。**当院では抗体価が低かった場合の方のみワクチン接種を行います**。ワクチンはMRワクチン(麻疹風疹ワクチン)となります(麻疹単独のワクチンが入手困難のため)。過去に麻疹にかかったことがなく、ワクチン接種を受けたことのない方は当院までご相談ください。



子宮頸がんワクチン、キャッチアップ接種

「HPV ワクチン キャッチアップ接種」をご存じですか？令和3年12月、国からの通知により、ヒトパピローマウイルス（HPV）（子宮頸がんの原因ウイルス）ワクチンの積極的勧奨の差控えのせいで接種機会を逃した方に対して、公平な接種機会を確保する観点から、時限的に従来の定期接種の対象年齢を超えて無料接種を行うことになりました。これをキャッチアップ接種といいます。なお従来の定期接種の対象年齢は、小学6年生～高校1年生相当の女子です。

次の2つを満たす方が、対象者です。

- ① 積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった、
平成9年（1997年）4月2日～
平成18年（2006年）4月1日生まれの女性
- ② 過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない

★キャッチアップ接種の期間は令和7年（2025年）3月31日までです！3回の接種を終えるのには半年ほどかかりますので、**希望される方は早めの接種**をお願いいたします。

子宮頸がんの女性をひとりでも減らすために、ご家族や身近な方にもぜひお声かけをお願いします。期間を過ぎると大変高価なワクチンですので、この機会を逃さないようにしてください。当院でのHPV ワクチンはシルガード9を使用しております。接種にはご予約が必要ですので、当院までお電話ください。



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

物忘れ・認知症外来

物忘れは高齢者に多くみられる症状です。物忘れが多くなったからといって、必ずしも認知症であるといわけではありません。何度も同じことを聞く、以前できていたことができなくなった、捜し物が多くなった、道に迷う、などの症状がある方はご相談下さい。脳神経内科の専門医が診察を担当します。病歴確認、神経診察、血液検査、X線検査、頭部CT、脳波などの検査を行います。頭部MRIや脳血流SPECTは必要に応じて連携する**国立病院機構 熊本再春医療センター**にて行います。

初診は**予約制**となっておりますのでお電話での予約をお願いします。また、ご本人の生活状況が診断、治療に重要な情報となりますので受診の際には、**必ずご本人の生活状況や日頃の様子をよく知っている人（ご家族など）に同伴**いただいております。

MCI（軽度認知障害）スクリーニング検査ができます

◆MCI（軽度認知障害）とは？

MCI（軽度認知障害）とは健常者と認知症の中間の段階を示します。日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると約5年でその半数以上が認知症に進行すると言われております。認知症予備軍と言われていたMCIですが、最近の研究ではMCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることができます。

◆MCI（軽度認知障害）スクリーニング検査とは？

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、発症する20年前から主な原因物質であるアミロイドβペプチドが脳内に溜まり始め、神経細胞に障害を与えることにより、認知機能を少しずつ低下させていくと言われております。血液中のアミロイドβペプチドの毒性を弱めたり、脳内に溜まらないようにする働きのある3つのたんぱく質（ApoA1、C3、TTR）が分かっています。この3つのたんぱく質の血液中の濃度を測ることにより、MCIやアルツハイマー型認知症などの可能性を調べることができます。

◎検査をお勧めする方

- 50歳以上の方
- 最近物忘れが増えてきたなど感じる方
- 肥満や糖尿病など生活習慣病の恐れのある方
- 親や家族の様子が少し変わった気がする方など

◎検査の方法

血液を7ml採血するだけです。検査結果の説明と予防に向けてのアドバイスを医師が行います。

検査結果を受け取るまでに2～3週間かかります

◎料金

20,350円（税込）（保険適応外）



上手に食べよう！食物繊維で便秘予防 簡単！ねばねば丼

★材料（1人分）

オクラ 20g
めかぶ 40g（1パック）
納豆 40g（1パック）
なめこ 20g
梅肉 5g（梅干し 1/2個）ねり梅でも可
ごま油 小さじ1
麵つゆ（2倍濃縮）小さじ2
温泉卵 1個
米飯（お好みの量）

★作り方

- ① オクラは少々塩で板ずりをした後、沸騰したお湯で1分程茹でザルにあげて冷ます。粗熱がとれたら輪切りに切る。
- ② なめこは流水で洗い沸騰したお湯で2分程茹でザルにあげて粗熱をとる。
- ③ 納豆と付属のたれを混ぜておく
- ④ 麵つゆとごま油を合わせる。
- ⑤ 梅干しは種をとり包丁で細かく刻み④の麵つゆ・ごま油と合わせる。
- ⑥ ご飯の上に具材を盛り付け真ん中に温泉卵をのせ、上から⑤のめんつゆをまわしかけたら出来上がり！



- ・これ1つでたんぱく質や野菜がたっぷり摂れ、バランスのよい食事になります。
- ・発酵食品のキムチやねばねば食材の長芋、他風味付けに大葉やすりごまなどもおすすめです。



熊本城マラソンにスタッフが参加しました

「なにか新しいことをしてみたい！」、「運動習慣をつけていきたい！」という想いから、去る2月18日に開催された熊本城マラソンに参加しました。当院からは3名のスタッフがチャレンジしました。**北部病院ほくピーオリジナル T シャツ**を身につけて皆頑張りました。走っている最中は苦しい時間も多かったですが、応援いただいた方々のエネルギーをとっても感じ、楽しんで走ることができました。

私たちもいつも接する患者さま方に元気を分けられるよう精進していきたいと思っておりました。応援していただいた方々、ありがとうございました！

