令和 8 年
11 月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 31 号

高齢者の皆様へ

新型コロナとインフルエンザのワクチン接種をご検討ください



秋から冬にかけては、感染症に備えたい季節です。「新型コロナは普通の風邪と同じ」と思っていませんか？ ご高齢の方にとっては、今も注意が必要です。

1 今も、高齢者の命に関わる感染症です

高齢者や、心臓病・糖尿病・腎臓病などの持病がある方は、重症化や死亡につながることがあります。

2025年・65歳以上の死亡者数

新型コロナ	約21,000人
インフルエンザ	約6,300人

新型コロナは約3.3倍

出典：厚生労働省公表資料（2025年の65歳以上の死亡数）

2 ワクチンは重症化を防ぐための大切な備え

感染を完全に防ぐものではありませんが、新型コロナワクチンは入院・重症化を、インフルエンザワクチンは発病・重症化を防ぐことが期待されます。

感染をきっかけに肺炎や脱水、体力低下、持病の悪化につながることもあります。



3 この秋、2つのワクチンについてご相談を

以前に感染した方も、接種歴がある方も、かかりつけ医に相談し、体調や接種歴に応じて接種をご検討ください。

元気に毎日を過ごすために、ご自身と大切な方の健康を守りましょう。



北九州市に住民票がある65歳以上の方

インフルエンザ 1,500円 ／ 新型コロナ 7,800円

ご予約はお電話でお願いします（ネット予約不可）

予防接種のみをご希望の方は14:30以降の対応となります。

形成・美容外科からのお知らせ

気になるお顔のたるみに

デンシティとウルトラセルQプラス

切らずに行うたるみ治療。お肌の状態やお悩みに合わせて、医師が治療をご提案します。



デンシティ DENSITY

RF〈高周波〉

肌の引き締め・ハリの改善を目指す

高周波の熱を皮膚や皮下組織に届け、コラーゲンの収縮や再構築を促す治療です。

こんなお悩みに

- 頬や口元のもたつき
- 肌のハリ不足
- 小じわ・毛穴の開き

目元には専用のアイチップも



まぶたのたるみや目尻の小じわもご相談ください。

照射時間の目安：約20～30分

ウルトラセルQプラス ULTRAcel Q+

HIFU〈高密度焦点式超音波〉

お顔の引き上げ・引き締めを目指す

超音波の熱を狙った深さに届け、真皮や筋膜などに働きかける治療です。



こんなお悩みに

- フェイスラインのたるみ
- 二重あご
- ほうれい線が気になる

皮膚の深い層にもアプローチ



照射する部位や深さは、お肌の状態に合わせて調整します。

照射時間の目安：約20～30分

どちらが自分に合う？　まずは医師・スタッフへご相談ください。

※効果や痛みの感じ方には個人差があります。照射時間は施術内容により異なります。
主なリスク：赤み・腫れ・熱傷・色素沈着・毛包炎・感染など。Qプラスでは神経障害が起こる場合もあります。
治療内容・費用・施術後の過ごし方については、診察時にご説明します。

令和８年
11 月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 31 号

今月のレシピ

白菜・もやしと豚肉の重ね蒸し

野菜と豚肉のうま味を生かした、やさしいだし味。



材料（2人分）

白菜	300g
もやし	100g
豚ロース薄切り肉	160g
しょうが	10g
ほんだし	小さじ½
しょうゆ	小さじ1
酒（食塩無添加）	大さじ1

作り方

1 下準備



白菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切りにし、もやしはさっと洗って水気を切る。

2 重ねて味付け



フライパンにクッキングシートを敷き、もやしを広げる。その上に豚肉と白菜を交互に重ねる。

3 蒸し煮にする



ほんだし・しょうゆ・酒を混ぜて回しかけ、しょうがをのせる。ふたをして弱火で約10～15分蒸す。

4 火の通りを確認



豚肉の中心ともやしまで十分に火を通し、器に盛る。加熱時間は様子を見て調整する。

調理のポイント

- 野菜の水分で蒸します。底の水分が少なければ、水を少量ずつ足してください。
- 味が物足りない場合は、こしょうやブラックペッパーをお好みで加えてください。

クッキングシートはフライパン調理に使える製品を選び、表示に従ってください。縁からはみ出させず、空だきを避けましょう。

休診日のお知らせ

2026年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 午前のみ	30	31		

赤色：休診日　橙色：午前のみ診療

年末年始の休診

12月29日（火）午後～1月6日（水）

12月29日（火）は午前のみ診療

1月7日（木）より通常診療

休診日をご確認のうえ、ご来院ください。