市立西脇病院

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL

地域に信頼される良質な医療を提供します

〒677-0043　西脇市下戸田652-1
☎22-0111　FAX23-0699

診察情報はこちら▶

01 はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で診察を受けていても参加可能です。事前申し込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼**とき**　1月25日（土）午後1時～4時／申し込み不要
▼**ところ**　病院講堂（2階）
▼**対象**　乳がん経験者とその家族（西脇病院の受診の有無は問いません）
▼**内容**　「太らない食事の仕方」／栄養士からのお話、治療相談、交流会
▼**費用**　会員は無料／非会員は500円
▼**問合せ**　乳腺外科　三輪（☎22-0111 ✉nishiwakinyugan@yahoo.co.jp）

02 使用期間にご注意を

保険医療機関（病院や診療所）で交付される処方箋の使用期間は、交付日を含めて4日以内です。「交付日を含めた4日間」には、土日や休日、祝日が含まれます。使用期限が切れた処方箋は、調剤薬局で薬を受け取ることができませんので、処方箋の使用期間が過ぎないように注意してください。

03 病院職員募集

令和7年4月採用の薬剤師、言語聴覚士、管理栄養士、看護師、助産師、一般事務職を募集します。

▼**受付期間**　1月17日（金）まで
▼**申込方法**　申込書を左記へ郵送。試験案内と申込書は、病院ホームページからダウンロードできます。
▼**試験日**　1月29日（水）
▼**試験内容**　論文、面接
▼**合格発表**　2月下旬
▼**申込み・問合せ**　病院総務課（病院内線364）

◆**募集する職種**
（令和7年4月採用）

職　種	予定人員
薬剤師	3人
言語聴覚士	1人
管理栄養士	1人
看護師	20人程度
助産師	若干名
一般事務職Ⅰ	1人
一般事務職Ⅱ	1人

詳しくは病院ホームページへ

健康バンザイ 221

今月のコラムは
乳腺外科医監
三輪　教子
がお届けします

運動していますか？ 体重は増えすぎていませんか？

乳腺外来で乳がん患者さんに日本乳癌学会の診療ガイドラインに則ってお聞きしています。日本乳癌学会は日本で唯一乳がんの診療ガイドラインを決定しており、インターネットで検索できます。以下最新の2022年版疫学・診断編の記載を説明します。

乳がん発症のリスクとして肥満が取り上げられ、閉経後女性のリスクとなることが確実、閉経前ではリスクを増加させる可能性があると記されています。乳がん診断時に肥満であると再発リスク、乳がん死亡リスクともに高く、乳がん診断後さらに肥満度が増加すると再発・乳がん死亡ともリスクが高くなることはほぼ確実であると記載されています。

一方で、運動は閉経後に乳がん発症リスクを減少させることはほぼ確実、閉経前にもその可能性があります。さらに、乳がん診断後にしっかり運動をすることが乳がんによる死亡リスクを下げることはほぼ確実です。だからこそ知る人ぞ知る「やばいかも」体重計が外来にあり、だからこそはなみずきの会で毎年10月に「歩こう会」を行い、にしわき健幸ポイントに積極的に参加をお勧めしているのです。

おいしく食べて、元気なからだに いきいき健康レシピ

今月のメニュー
豆腐のあんかけ

材料（2人分）

絹ごし豆腐	150グラム	Ⓐ だし汁	400ミリリットル
かいわれ菜	1/4パック	Ⓐ 薄口しょうゆ	大さじ1
ショウガ	少々	Ⓐ 塩	少々
水溶き片栗粉	大さじ2	Ⓐ みりん	大さじ1/2

作り方

①絹ごし豆腐は、ひと口大の大きさに切る。
②かいわれ菜は、根元を切り落として洗い、水気を切る。
③ショウガはすりおろす。
④鍋に①とⒶを入れて煮立て、豆腐が浮き上がったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。②を入れて、火を止める。
⑤器に盛り、上から③をのせる。

エネルギー	81.5キロカロリー
タンパク質	5.5グラム
脂質	2.7グラム
炭水化物	9.0グラム
カルシウム	74ミリグラム
塩分量	1.8グラム
鉄	1.1ミリグラム

▶協力　西脇市いずみ会

健康アドバイス

ショウガは血行促進作用があり、体を温める働きがあります。また、胃腸を刺激させて内臓の働きが活発になり、冷え性の改善にも効果があります。ただし、胃への刺激が強いため、食べ過ぎには注意が必要です。

トラブルを未然に防ぐために―― にしわき消費生活通信

No.231
クーリング・オフの注意点

▶**事例**

①先日、店舗でゲーム機を購入したが、後日同じ商品が安い値段で広告に載っていた。返品して再度購入したいと思い、店舗に連絡したが断られた。クーリング・オフしたい。
②インターネット通販でバッグを購入したが、バッグの色を間違えて注文してしまっていた。電話で返品したいと伝えたが「返品できない、規約にも書いてある」と言われ、「であればクーリング・オフする」と伝えると、「通信販売はクーリング・オフの適用外だ」と言われた。

▶**アドバイス**

①クーリング・オフは訪問販売や電話勧誘など、事業者からの不意打ち的な勧誘により契約した場合に、一定の期間内であれば無条件で申し込みの撤回や契約を解除できる制度です。店舗購入・通信販売の場合、クーリング・オフはできません。なお、クーリング・オフができる取引の対象は法律などで決められています。
②通信販売の場合、注文前に希望する商品の内容や返品の可否、条件などをよく確認しましょう。
③契約者が未成年の場合、未成年者取り消しができる場合があります。困ったときは西脇市消費生活センターにご相談ください。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 FAX22-3515
月～金曜日の午前10時～午後5時
（祝日・年末年始除く）