

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
小松菜と切り干し大根のポン酢あえ

材料(2人分)

小松菜 …………… 150g カニカマ …………… 4本
切り干し大根 …………… 15g ポン酢しょうゆ …… 大さじ2



エネルギー …………… 45kcal
タンパク質 …………… 3.2g
脂質 …………… 0.3g
カルシウム …………… 177mg
塩分量 …………… 1.1g
食物繊維 …………… 3.1g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①よく洗った切り干し大根をぬるま湯に約5分浸す。よく水気を切って、3等幅に切る
- ②小松菜は洗ってゆでてよく水気を切り、3等幅に切る。カニカマは割いておく。
- ③ボウルに①、②、ポン酢しょうゆであえ、器に盛る。

健康アドバイス

小松菜は、ビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富です。またベータカロテンも多く、皮膚や粘膜の健康を維持し、風邪を予防する効果もあります。

カニカマはタンパク質が豊富です。商品によっては卵白やカニ・エビのエキスを含む場合があります、アレルギーのある方は注意が必要です。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.220
サブスクリプションサービスのトラブルに注意!

サブスクリプションサービス(サブスク)とは、「月額または年間〇〇円で使い放題」といった定額制サービスのことで、オンラインによる動画・音楽配信のほか、服などのレンタル、飲食店のサービス利用などに広がっています。

▶事例1
無料キャンペーン後に自動更新され、クレジットカードに請求が発生した。事業者の連絡先が分からず、解約方法が分からない。

▶事例2
毎月500円の有料会員費を長年支払い続けている。この間に登録していた電話番号やメールアドレスを変更しており、IDやパスワードも忘れていたので解約できない。

▶アドバイス
①契約する前に、無料・割引キャンペーンの期間や条件、契約内容と解約方法、事業者への連絡方法などを確認する。

- ②契約時に登録した会員情報やID、パスワードは必ず保存する。
- ③サブスクの契約はアプリを削除するだけでは解約できない。解約手続きが必要になる。
- ④サブスクの請求にすぐ気付けるように、キャリア決済やクレジットカードなどの明細を毎月確認する。
- ⑤サブスクや定期購入では事業者に対して広告画面の規制に加え、最終確認画面にも重要事項の表示が義務付けられています。申し込み前に必ず確認しましょう。

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)

健康バンザイ

210



今月のコラムは

皮膚科部長
濱岡 大

がお届けします

アトピー性皮膚炎治療の最前線

今月から3回にわたってアトピー性皮膚炎についてお話したいと思います。皆さんも「アトピー」という言葉はよく耳にされると思いますが、意味はご存じですか。ギリシャ語で「奇妙なもの、不思議な」という意味です。およそ100年前に命名された疾患ですが、名前からも医師を悩ませていたことが分かります。

長い間根本的な原因が分からず、治療の選択肢も少ないのが実状でしたが、近年次々と新発見があり、ここ数年で新薬が続々と登場しています。とはいえ、治療の基本は保湿とステロイドの外用です。ステロイドに関しては、一昔前のメディアでの誤った報道などで、患者さんの中にも使用をためらう方がいらっしやいます。ところが、心配されている内容の多くは間違った知識で、医師の指導の下で使用すれば、安全性も効果も非常に高い優れた薬です。

しかし、どんなに優れた道具でも使い方を誤ると真価が発揮できないのと同様、外用方法を間違えると十分な効果は出ません。その結果「塗っても良くならない、塗りたくなくなる、塗らないので悪くなる」という悪循環に陥ります。重症化した患者さんを入院で治療することがありますが、正しく外用するだけで驚くほど良くなる方も多いです。

今回は具体的な外用方法についてご説明します。

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL
西脇病院
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 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施
▼とき 2月28日(水)午後1時~3時/要申し込み
▼ところ 病院講堂(2階)
/地域の感染症拡大の状況によつては開催形式を変更する可能性あり
▼対象 がん患者さんとその家族
▼内容 交流会とミニ講座
「がんと医療費・社会保障制度」▽社会福祉士からのお話
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) tiki@shp.jp



02 社会保険労務士に相談

病気の治療、介護、出産、育児と仕事の両立に不安を抱えていませんか。西脇病院では社会保険労務士による無料相談コーナーを設置し、就労に関わる各種制度の紹介や手続き方法などの相談に応じます。ぜひお気軽にご相談ください。

▼とき 毎月第1水曜日の午前10時30分~午後1時30分/要申し込み・空きがあれば当日申し込み可
▼ところ エントランスホール
▼対象 西脇病院に入院または通院する患者とその家族

北播磨地域看護職
合同就職説明会のお知らせ

看護職、看護補助者、介護職を対象に合同就職説明会を開催します。北播磨地域の病院、施設などに就職をお考えの方はぜひご参加ください。

▼とき 2月23日(金・祝) 正午~午後4時30分
▼ところ 北播磨総合医療センター/オンラインでも開催
▼対象 資格取得予定の看護学生、復職や再就業予定の看護士、介護士など

▶参加施設 北播磨圏域内の病院、医療福祉施設、特別養護老人ホーム、訪問看護ステーションなど

▶募集職種 看護職、看護補助者、介護職

▶申込期限 2月13日(火)
▶申込方法 ホームページの申し込みフォームQRコードにて受け付け

▶申込み・問合せ 兵庫県看護協会兵庫県ナースセンター (☎078-341-0240)