

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
梅シラスチャーハン

材料(2人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| 小松菜 …………… 1/2袋 | シラス…………… 50g |
| 梅干し …………… 1個 | 酒 …………… 大さじ2 |
| サラダ油 …… 大さじ1/2 | すりごま(白) … 大さじ1/2 |
| ご飯 …………… 300g | |



エネルギー …… 309kcal
たんぱく質 …… 10.9g
脂質 …………… 5.6g
炭水化物 …… 56.8g
カルシウム …… 149mg
塩分量 …… 1.9g
鉄 …………… 2.1mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①小松菜は洗ってみじん切りにする。
- ②梅干しは種を除いて果肉を包丁でたたく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。全体に油が回ったらご飯を加え、炒め合わせる。
- ④③に②とシラスを加え、酒を振って炒め、すりごまを加えて混ぜ、器に盛る。

健康アドバイス

小松菜には骨に必要なカルシウムと、ヘモグロビンの構成成分となる鉄が豊富に含まれています。カルシ

ウムが豊富な牛乳・乳製品が苦手な方は、小松菜を積極的に取ってみましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.222
SNS上の詐欺的なFX取引投資に注意!

全国の消費生活センターなどで、FX(外国為替証拠金)取引に関する相談がシニア層を中心に増加しており、西脇市においても同様の傾向がみられます。

◆事例とアドバイス

▶事例

老後に備えて、退職金の運用を勉強するため、SNSの広告で見た投資セミナーのLINEグループに登録した。そこで、実際に資産運用に成功したという事例を聞き、投資セミナーの運営業者に勧められてFX取引を始めた。FX取引アプリが無料で提供され、取引を進めると利益が出たので徐々に投資額を増やし、計500万円を毎回異なる個人名義の口座に振り込んだ。その後、500万円の出金を求めたところ、「出金には税金として160万円が必要」と言われ振り込んだ。しかし、「間違った口座に入金した」と言われ、再度別の口座に160万円を請求され、

指示通りに振り込んだ。しかし、500万円は出金されなかった。

▷アドバイス

- ①振込先が個人名義の口座の場合、絶対に振り込まない。通常のFX取引で個人名義の口座に入金させることはありません。
- ②無登録業者との取引はしない。必ず金融商品取引業の登録の有無を確認しましょう。
- ③FX取引の仕組みがよく分からなければ契約しない。FX取引は、仕組みや契約内容が難しくリスクの高い取引です。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 ☎22-3515
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

212



今月のコラムは

皮膚科部長
濱岡 大

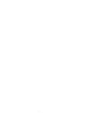
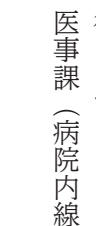
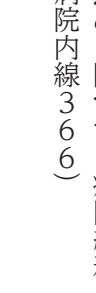
がお届けします

アトピー性皮膚炎治療の最前線③

日本でも世界でも、ステロイドの外用剤がアトピー治療の中心です。しかし、中にはステロイドを使っても治らない、あるいは副作用が出てしまうという方がいます。そんな方には紫外線治療を併用したり、ステロイドとは異なる外用薬を使用したりしていました。しかし、通院頻度が増えたり十分な効果が出なかったりと、皮膚科医として心苦しい思いをすることが多々ありました。

そんな中、平成30年にデュピルマブという注射の薬が登場してから、立て続けに2種類の軟膏、3種類の内服、さらに2種類の注射が相次いで発売されました。アトピーを火事に例えると、これまでは外から水をかけて消火するしか手段がなかったところへ、火元から断つことができるようになった感じですが、効果が非常に高い一方で、高額であることや副作用の問題、薬によっては定期的な検査が必要になるものもあります。しかし、数少なかった治療の選択肢が一気に増えたことは、患者さんにとっても皮膚科医にとっても大変喜ばしいことです。発売から日の浅い特殊な薬なので、希望される方は、事前に受診する病院へお問い合わせいただく方がいいと思います。

今後も新薬の発売が予定されており、アトピー性皮膚炎の治療、解明はどんどん進歩しています。“不思議な”皮膚炎ではなくなる日も近いかもしれません。



- 十分な感染予防対策で実施
- ▼とき 4月24日(水)午後1時~詳しくは病院ホームページIIQRコードIIをご覧ください。
 - ▼ところ 病院講堂(2階)
 - ▼対象 がん患者さんとその家族
 - ▼内容 交流会とミニ講座「不安とのつきあい方」▽臨床心理士からのお話
 - ▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) tiki@nsh.jp

- 西脇病院には、将来、当院で看護師・助産師として勤務する意思がある学生を対象とした「修学資金貸与制度」があります。卒業後、貸与期間より長く当院で勤務した場合、資金の返還を免除します。
- ▼対象 看護師・助産師を養成する大学・短期大学・専門学校(7人程度)
 - ▼申込方法 ホームページIIQRコードIIをご覧ください。
 - ▼貸与金額 5万円/月
 - ▼申込締切 5月10日(金)
 - ▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線366)

- 西脇病院は、4月から「糖尿病内科」と「老年内科」を新設します。
- 糖尿病内科II専門医や糖尿病療養指導士の資格を持つ医療スタッフが、より専門性が高く幅広い治療を行います。
 - 老年内科II各診療科から入院中の高齢の患者に対して、内科疾患に関する相談などを受け、総合的な診療による提案や助言を行います。
 - ▼問合せ 医事課(病院内線369)

- 西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を受け付けています。生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防のため、定期的に受診しましょう。詳しくは病院ホームページIIQRコードIIをご覧ください。
- ▼申込み・問合せ 健診受付専用ダイヤル(☎220173)
 - ▼健診部(病院内線329・334)



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 ☎23-0699

診察情報はこちら▶

01 ひだまりサロン

02 修学資金で学生を支援

03 2つの診療科を新設

04 健診を受けましょう