

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

サバと切り昆布の炊き込みご飯

材料(2人分)

米……………1合 乾燥昆布(5㍻×10㍻)…1枚  
サバ缶(水煮)……150㍻ 薄口しょうゆ……………小さじ1  
ショウガ……………10㍻ 水……………適量  
大葉……………4枚 白ゴマ……………小さじ1



エネルギー ……262.5kcal  
タンパク質 ……13.2g  
脂質 ……9.1g  
炭水化物 ……30.1g  
カルシウム ……242.5mg  
塩分量 ……1.2g  
鉄 ……1.7mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①米は洗い、水を切る。
- ②サバ缶は具と汁を分けておく。ショウガと大葉は千切りにする。乾燥昆布はショウガと同じ長さに切る。
- ③炊飯器に①、サバ缶の汁、薄口しょうゆを加え、1合の目盛りまで水を入れる。サバ缶の具、ショウガ、乾燥昆布を加え炊飯。
- ④炊き上がったたらサバをほぐし、混ぜ合わせて器に盛り、大葉と白ゴマを乗せる。

健康アドバイス

サバはタンパク質やカルシウムを含むほか、中性脂肪やコレステロールなどを下げる効果があるDHAや

EPAを豊富に含んでいます。サバ缶は賞味期限が長いので、備蓄品の一つにお勧めです。

健康バンザイ

227



今月のコラムは  
診療局長兼  
内科部長  
平田 珠希

がお届けします

ピロリ菌と胃の病気について

ピロリ菌は胃の中に住み着く細菌です。胃酸の分泌が少ない乳幼児期までに、多くは感染します。年代別の感染率は80歳代が60%を超え、平成12年以降生まれは2~6%と報告されています。衛生環境の整備や家族間で食事の口移しをしなくなったことが感染率減少の要因とされています。

ピロリ菌は感染から数十年をへて慢性胃炎を来し、さらに胃がんの発生に関与します。未感染者に比べ胃がんのリスクは15倍以上と報告されています。ピロリ菌の検査は胃粘膜生検や採血、検便検査などで行い、除菌治療は7日間の飲み薬(胃酸を抑える薬と抗菌薬2種類)で実施します。平成12年以降、除菌療法が保険適用となり、平成25年に胃がん発症予防の観点から、胃カメラで慢性胃炎と診断されたピロリ菌陽性者も、保険適用となりました。

除菌後も胃がんの発生がないか、胃カメラの定期的な検査は必要です。早期発見できれば、胃カメラでの「内視鏡的粘膜下層剥離術」が可能です。この方法は、お腹を切らずに胃を残して治せる方法で、当院では早期の胃がん大腸がんに対し、胃カメラ、大腸カメラでの治療を実施しています。

ピロリ菌の除菌は、ご自身の病気の予防のみならず、次世代への感染予防にもなります。胃カメラでの検診を受けられていない方は、かかりつけ医に一度相談してください。



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 新しい医師を紹介



臨床研修医  
中井 万記

患者さんに寄り添い、思いやりを忘れず、信頼していただける医師を目指して励んでいます。



臨床研修医  
濱田 怜輔

大学ではクロスカントリィスキーとトレイルランをしており、忍耐力には少し自信があります。何事にも全力で取り組んでまいります。



臨床研修医  
安東 昂永

一日でも早く戦力になれるよう精いっぱい頑張ります。



臨床研修医  
八木 悠希

患者さんとご家族の思いに真摯に向き合い、心に寄り添える医師を目指したいです。



臨床研修医  
花尻 偉哉

西脇市の医療に貢献できるように全力で努めてまいりますので、よろしく願います。



臨床研修医  
白井 美帆

地域の皆さんに寄り添える医師を目指し、精進します。

02 日曜日に乳がん検診

- ▼とき 10月19日(日) 午前9時~午後3時30分
- ▼ところ 西脇病院
- ▼対象 西脇市乳がん検診受診券、無料クーポン券をお持ちの方
- ▼定員 50人(先着順)
- ▼内容 マンモグラフィ、視触診(女性職員が対応)
- ▼申込み・問合せ 健診部(☎22-0173)

03 寄附封筒を募集

- 封筒を無償で提供していただける寄附者を募集します。封筒の広告掲載枠を企業などの宣伝としてご活用ください。
- ▼募集期間 7月1日(火)~31日(木)
- ▼募集内容
- 封筒(角2号)
- ・募集枚数 1万枚
- ・広告掲載枠 最大4社
- ・広告掲載期間 約1年間
- 封筒(長形3号窓付き)
- ・募集枚数 1万枚
- ・広告掲載枠 最大5社
- ・広告掲載期間 約1年間
- ▼申込み・問合せ 経営管理課(病院内線363)

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.237

緊急ロードサービスの高額請求に注意!

▶自動車の故障が生じたら…

- ①多くの自動車保険はロードサービスを付帯しています。まずは、ご自身が加入している損害保険会社や保険代理店に連絡しましょう。
- ②インターネットの表示料金をうのみにしないようにしましょう。
- ③当初の表示料金とかけ離れている場合、すぐ契約せず、納得できないときは断りましょう。
- ④勧誘方法や契約内容により、クーリング・オフできる場合があります。諦めずに消費生活センターに相談しましょう。

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)

インターネット広告では格安なのに「広告とは異なる高額料金を請求された」「高額なキャンセル料を請求された」など、ロードサービスに関する相談が寄せられています。

▶事例1

基本料金3千円とインターネット広告に掲載があった業者に、作業代8万円を請求された。

▶事例2

説明された費用が高額だったため断ると、キャンセル料として10万円を請求された。

▶事例3

突然、車が動かなくなり「10分以内に駆けつける。3,500円~」の広告を見て業者を呼んだが、1時間以上かかった上、作業後に25万円を請求された。

▶事例4

所持金が無いと説明しても、自宅やATMまで同行し、支払いを強要された。