

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

切り干し大根と厚揚げのあえ物

材料(2人分)

- 切り干し大根(乾燥) … 5<sup>g</sup>
  - キュウリ …… 1/2本
  - 豆苗 …… 40<sup>g</sup>
  - ニンジン …… 1/4本
  - 厚揚げ …… 1枚
- マヨネーズ …… 大さじ1
  - ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
  - ゴマ油 …… 大さじ1/2
  - 塩・こしょう …… 各少々



エネルギー …… 92<sup>kcal</sup>  
 タンパク質 …… 3.2<sup>g</sup>  
 脂質 …… 7.3<sup>g</sup>  
 炭水化物 …… 4.7<sup>g</sup>  
 カルシウム …… 29<sup>mg</sup>  
 塩分量 …… 0.8<sup>g</sup>  
 鉄 …… 0.6<sup>mg</sup>

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①切り干し大根は約15分間水に浸し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②キュウリは小口切りにする。豆苗は根を除き、熱湯で30秒間ゆでて水気を切り、半分に切る。ニンジンは千切りにして、同様にゆでて水気を切る。
- ③厚揚げはフライパンでこげ色が付くまで両面を焼き、細く切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②、③を加えてあえる。

健康アドバイス

切り干し大根は、貧血予防となる鉄が多く含まれています。また水に溶けにくい性質の食物繊維が含まれ

ているため、便秘の改善や血糖値の急上昇を抑える効果があります。長期保存できる食材です

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.244

「欠品のため〇〇ペイで返金します」に注意

インターネットショッピングで「返金」のはずが、逆に「送金」させられる詐欺の相談が全国の消費生活センターなどに寄せられています。

▶事例

欲しい商品をインターネットで検索し、他店より安く販売しているサイトを見つけた。代金1万円を銀行に振り込んだが、商品は届かなかった。サイトにメールで問い合わせると「商品が欠品した。〇〇ペイで返金するのでラインで友達登録してください」と指示があったため、指示どおりラインで手続きを行った。

その後、サイトから「販売店に直接返金させるので販売店のアカウントもラインで友達登録してください」と再度指示され、販売店のアカウントも登録した。すると販売店を名乗る相手からラインの無料通話があり、電話の指示に従って画面共有機能でスマートフォンを操作したところ、結果として10万円を送金していた。

▶アドバイス

- ・「〇〇ペイで返金します」と言われたら、まずは詐欺を疑いましょう。
- ・ラインの友だち登録や画面共有を指示されても、決して従ってはいけません。
- ・スマートフォンなどで画面共有を行うと、口座情報や暗証番号などの重要な情報が相手に知られる恐れがあります。
- ・被害に遭った場合は、利用した決済サービスの運営事業者に速やかに連絡するとともに、消費生活センターや警察へ相談しましょう。

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)

健康バンザイ

234



今月のコラムは  
 副院長兼  
 外科主任部長  
 伊藤 卓資

がお届けします

負担の少ない鼠径ヘルニア治療について

足の付け根がふくらむ「脱腸」——正式には鼠径ヘルニアと呼ばれ、成人では自然に治ることがほとんどありません。放置すると徐々に大きくなり、違和感や痛みが出るだけでなく、腸が締め付けられる「嵌頓(かんとん)」という危険な状態になることもあります。これは強い痛みや腸閉塞の原因となり、緊急手術が必要になるため、早めの受診が大切です。

当院では鼠径ヘルニアに対し、体への負担が少ない腹腔鏡手術を積極的に行っています。お腹に3カ所の小さな穴を開けて行う方法で、術後の痛みが軽く、傷あとも目立ちにくいのが特徴です。年間60～80例を手がけており、安全性に配慮しながら経験を積み重ねています。

入院期間は通常4日間程度で、日常生活への復帰も比較的早く、多くの患者さんから「思っていたより楽だった」という声をいただいています。腹腔鏡手術は“低侵襲”(体に優しい)な治療として、地域の皆さんに安心して受けていただける方法です。

足の付け根に関して「立つと膨らむ」や「最近違和感が増えた」など、気になる症状があれば、早めに外科へご相談ください。当院は、皆さんの健康を支えるため、丁寧で安全な診療をこれからも続けてまいります。

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25日(水)午後1時/詳しくは病院ホームページQRコード
- ▼ところ 病院講堂(2階)
- ▼対象 がん体験者とその家族
- ▼内容 交流会とミニ講座「医療費が心配になったとき」の仕組みを知って、制度を上手に活用しよう!▽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368) [tiki@nshp.jp](mailto:tiki@nshp.jp)



02 お薬手帳の正しい活用

- 飲んでいるすべての薬の情報を一冊のお薬手帳に記録し、情報を共有して活用する五つのメリットをご紹介します。
- ①薬の飲み合わせを確認 薬は組み合わせにより効果が強まったり、逆に弱まったりすることがあります。複数の病院を受診している場合、医師や薬剤師が処方歴を確認し、不適切な飲み合わせを防止できます。
- ②副作用やアレルギーのリスクを軽減 過去に経験した副作用やアレルギーをお薬手帳に記録しておくことで、同じトラブル

- の発生を回避できます。
- ③お薬の困りごとを相談 「錠剤が飲みにくい」といった悩みをお薬手帳に書いておくと、受診時の相談がスムーズになります。また余っている薬の数を記載しておけば、処方日数を調整できます。
- ④市販薬やサプリメントの購入でのお役立ち 市販薬やサプリメントは病院の薬と同じ成分が含まれているため、飲み合わせに影響したりする場合もあります。購入時にお薬手帳を見せることで、安全性を確認できます。
- ⑤万が一の情報源 急病で病院に緊急搬送されたり、災害時などの緊急事態において、お薬手帳は自分の

03 紹介状持参で来院を

- 飲んでいる薬の情報を医療従事者に伝える貴重な手掛かりになります。
- ▼問合せ 病院総務課(病院内線366)
- 西脇病院では、地域の診療所(かかりつけ医)との連携強化に取り組んでいます。初診の方がかかりつけ医からの紹介状(診療情報提供書)を持参すると、当院とかかりつけ医の間で患者さんの症状などの情報共有ができ、より効率的な診察を受けることができます。
- ▼問合せ 医事課(病院内線369)