

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

青魚のトマトカレー南蛮漬け

材料(2人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| 青魚 …………… 120g | 酒、しょうゆ……各小さじ2 |
| ①カレー粉、塩コショウ…少々 | ②砂糖 …………… 小さじ1 |
| カボチャ …………… 80g | 唐辛子 …………… 1/3本 |
| ピーマン …………… 2個 | 酢 …………… 小さじ2 |
| トマト …………… 1個 | サラダ油 …………… 適量 |
| 小麦粉 …………… 大さじ1/2 | |



- | |
|---------------------|
| エネルギー …………… 251kcal |
| タンパク質 …………… 14.6g |
| 脂質 …………… 14.4g |
| 炭水化物 …………… 20.0g |
| カルシウム …………… 19mg |
| 塩分量 …………… 1.1g |
| 鉄 …………… 1.2mg |

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- 3枚おろしにした青魚を斜め半分に切り、①で下味を付ける。
- カボチャは5cm幅に、種を除いたピーマンは縦4等分に切る。
- 耐熱容器に②の調味料を入れてラップし、電子レンジ600Wで1分間加熱する。1cm角のトマトと酢を加えて混ぜ合わせる。
- 熱した多めの油で②の両面を揚げ焼きにし、皿に盛り付ける。
- ①に小麦粉をまぶし、両面を揚げ焼きにして皿に盛り付け、③のたれをかける。

健康アドバイス

この1品に、大人1人の1日摂取目標量の緑黄色野菜(約120g)が入っています。また、緑黄色野菜は

カロテンを多く含み抗酸化作用があります。油類と一緒に摂取すると、より体内に吸収されやすくなります。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.225

害虫駆除の格安インターネット広告に注意

ゴキブリ、ハチ、ネズミなどの「害虫・害獣駆除サービス」の高額請求トラブルが近年増加傾向にあります。

◆事例とアドバイス

▶事例1

自宅にゴキブリが出て、慌ててインターネット検索し格安料金の業者を発見。依頼をすると、インターネットの料金とかけ離れた高額料金を請求された。近年、特に10代~20代の若者からこのようなケースの相談が増えています。

▶事例2

ハチに刺されて死ぬと言われ、不安になって駆除を依頼したが高額だった。

▶事例3

ゴキブリ駆除で、広告には「料金500円~」や「見積無料・追加料金なし」とあるが、実際に来てもらうと「卵がある。放置すると増えるので徹底的にやった方がよい。作業料金は15万

円」と言われ、承諾していないのに作業された。▶アドバイス

- ①極端に安い価格を表示するサイトや広告は要注意。最低料金で作業できることはほぼありません。広告や契約内容はスクリーンショット(画面保存)をしておきましょう。
- ②複数の業者から見積もりを取って、比較・検討をしましょう。比較・検討をする時間をくれない業者とは契約しないようにしましょう。
- ③インターネット上の広告料金をうのみにしないようにしましょう。

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

215



今月のコラムは

呼吸器内科部長
辰岡 浩樹

がお届けします

睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome=SAS)は、睡眠中に10秒以上の無呼吸が、5回以上繰り返される病気です。そのほとんどは、空気の通り道が閉塞することで起こる「閉塞型」になります。症状としては、日中に眠気や倦怠感、夜間にいびき、尿の回数が増えることなどが挙げられます。たとえ無症状であっても、無呼吸が続くと体に必要な酸素が不足し、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞を起こすリスクが増します。

診断には、アプノモニターという簡易な無呼吸検査を実施します。アプノモニターでSASを疑われた方は、一晩の検査(ポリソムノグラフィー)を実施し、無呼吸の程度やパターンなどを評価します。

無呼吸が軽症の場合はマウスピースを使用しますが、中等症以上のときは専用のマスクを装着して、設定した圧力の空気を送り込み、閉塞している気道を開放する治療法であるCPAPが適応になります。しかし、CPAPは病気そのものを完治させるものではありません。大切なことは、体重のコントロールやお酒を飲んですぐに寝ない、横向きになって寝るなど、生活習慣の改善です。SASも高血圧や糖尿病と同じように継続して治療を続ける必要があります。

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 新しい医師を紹介

4年ぶりに帰ってくることで、うれしい気持ちです。患者さん、ご家族の気持ちに寄り添い、安心していただける診療をしていきます。

内科医員
毛利 有沙

臨床研修医
貝沼 美夏

初期研修で医師、社会人としての基礎を学びます。周囲と連携を取りながら患者さんにきっちり向き合います。

地域の皆さんに信頼される医師を目指し、生まれ育った西脇市の医療に貢献します。

臨床研修医
西山 洋輔

臨床研修医
片山 貴登

臨床研修医
松島 萌

まずは環境に慣れ、医師、社会人として一つずつできる

ことを増やしていきます。

臨床研修医
三木 花菜子

臨床研修医
池本 修

患者さんにも、職員の方々にも信頼される医師になれるように成長します。

研究医として、幅広い知識や技能を身に付け、いち早く地域医療の戦力になれるように頑張ります。

02 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 7月27日(土)午後2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 治療相談、交流会、リハビリ体操

▼費用 会員は無料/非会員は500円

▼問合せ 乳腺外科 三輪
(☎)22-0111 nishiwaki.nyugan@yahoo.co.jp