

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
夏野菜のカレースープ

材料(2人分)

タマネギ……………1/4 個	水……………500 ミリリットル
ニンジン……………1/4 本	コンソメ(固形)…1/2 個
ナス……………小1 本	カレー粉……………小さじ 1/2
トマト……………1 個	塩・こしょう…各少々
オクラ……………1 本	

作り方

- ①野菜は大きめのサイコロ状に切る。
- ②鍋にタマネギ、ニンジン、水を入れて火にかける。
- ③煮立ったらナス、トマト、オクラ、コンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③にAを入れて、味を整える。



エネルギー …… 52kcal
タンパク質 …… 2.1g
脂質 …… 0.4g
カルシウム …… 36mg
塩分量 …… 1.3g
食物繊維 …… 3.6g

▶協力 西脇市いずみ会

健康アドバイス

夏野菜は水分やカリウムを多く含むものが多数あり、体にこもった熱を冷ます効果があります。また、トマ

トなどの緑黄色野菜にはカロテノイドが多く含まれ、紫外線から目や皮膚を守ってくれる働きがあります。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.214
害虫・害獣駆除の高額請求に注意！

日常生活のトラブルに対処する事業者の「暮らしのレスキューサービス」で、高額な作業料を請求されたという消費者トラブルが報告されています。十分注意しましょう。

▶事例1

軒下にスズメバチの巣があったため、インターネットで「駆除費用 900円～」と表示する業者に依頼した。特殊な機械を使うため5万円必要と言われ作業が始まったが、途中で巣が多数あると言われ合計20万円を請求された。

▶事例2

一人暮らしの大学生がゴキブリ駆除業者を呼んだ。電話では2万円と言われたが、作業員に薬剤散布を勧められ、合計6万円を支払った。

▶事例3

ベランダにコウモリのふんがあり、駆除してもらおうと電話で見積りだけを依頼した。現場を見ないと分からないと言われ自宅に来てもら

ったところ30万円だった。正式に依頼をしていないのに作業が始まり、料金を請求された。

▷アドバイス

- ①インターネット上の表示料金をうのみにしない。
- ②作業内容と料金を確認し、当初の料金と違うときは契約しない。
- ③複数の業者から見積りを取り、比較検討する。
- ④急がされても急いで契約しない。
- ⑤勧誘方法や契約内容によって、クーリング・オフができる場合があります。

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

204



今月のコラムは
副院長
脳神経外科主任部長
片山 重則
がお届けします

脳のカテーテル治療

皆さんは「心臓のカテーテル治療」のことは聞いたことがあると思います。脳の病気に対してもカテーテル治療を行うことが可能で、西脇病院でも積極的に行っていますのでご紹介したいと思います。

脳の病気の治療といえば、開頭手術が思い浮かぶかもしれませんが。開頭手術は、頭を開けて手術をするものです。以前は開頭手術でしか脳の治療は行えませんでした。最近では開頭することなく、足の付け根の動脈に針を刺してカテーテルを入れて頭の病気を治すことができるようになりました。体への負担が少ない、いわゆる低侵襲治療です。開頭手術と違って脳を直接接触しない分、手術合併症が少なく手術からの回復が早いです。効果が同じなら体への負担が少ない方がいいに決まっていますが、私は開頭手術よりも効果が大きいと感じています。

脳のどんな病気でもカテーテルで治せるわけではありません。血管の中にカテーテルを入れていくので、治療できる病気としては主に脳の血管の病気です。カテーテル治療を行うには、高性能の血管撮影装置が必要です。西脇病院では、平成29年に高性能血管撮影装置を導入しました。

次回からは、具体的な病気に対するカテーテル治療についてご説明します。



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 立ち会い分娩再開

新型コロナウイルス感染症対策として立ち会い分娩を中止していましたが、このたび再開します。命の誕生を安全な環境で迎えられるよう、立ち会う方は次のことにご理解とご協力をお願いします。

- ・立ち会いは1人のみ
- ・健康チェック表への記載(妊娠38週目〜分娩の間)
- ・PCR検査の受検

▼問合せ 産婦人科外来(病院内線540)



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、就労に関する各種制度の紹介や手続き方法などの相談に応じます。

- ▼とき 毎月第一水曜日の午前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 病院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
- ▼申込み・問合せ 患者総合

03 ひだまりサロン

支援センター医療連携課(病院内線308)

十分な感染予防対策で実施

- ▼とき 8月23日(水)午後1時〜3時
- ▼ところ 病院講堂東(2階) / 新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては開催形式を変更する可能性があります
- ▼対象 がん体験者とその家族
- ▼内容 交流会とミニ講座「食事が摂れないときの工夫」 / 管理栄養士からのお話
- ▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線33)

1 ☐ tik@nshp.jp

04 病院職員募集中

西脇病院では会計年度任用職員(歯科衛生士、医師事務作業補助者)を募集しています。募集内容など、詳しくは病院ホームページQRコードIIをご覧ください。

- ▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)



医師事務
作業補助者



歯科衛生士

