

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
鮭のちゃんちゃん焼き風

材料(4人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| タマネギ …… 小1個 | 生鮭 …… 4切れ (240g) |
| 生シイタケ …… 4個 | マヨネーズ …… 大さじ3 |
| 白ネギ …… 1/3本 | みそ …… 大さじ1 |
| エノキダケ …… 1/2株 | みりん …… 小さじ2 |
| シメジ …… 1株 | 有塩バター …… 10g |



エネルギー …… 216kcal
たんぱく質 …… 16.1g
脂質 …… 13.0g
カルシウム …… 27mg
塩分量 …… 0.9g
食物繊維 …… 3.0g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①タマネギと生シイタケは薄切りに、白ネギは小口切りにする。
- ②エノキダケは石づきを除き3等分に。シメジは小房に分ける。
- ③ボウルにAの調味料と白ネギを加える。
- ④アルミホイルにバターを塗り、タマネギを敷く。生鮭をのせて③の半分を塗る。生シイタケと②をのせて残りの③を塗り、ホイルを閉じる。
- ⑤④をフライパンに並べ、少し水を入れて蓋をし、蒸し焼きに。

健康アドバイス

エノキダケやシイタケなどのきのこ類は、低カロリーで料理のボリュームも増し、満腹感が得られやす

い食材です。食物繊維も含まれ、便秘予防や血糖値の上昇、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

地域に信頼される良質な医療を提供します

西脇病院

〒677-0043
西脇市下戸田 652-1
☎22-0111 FAX23-0699

実施中
新型コロナ院内感染防止対策

- ・マスク着用と自宅での検温
- ・全入院棟への入館を禁止にご協力ください

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。他の医療機関で治療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、気軽にご参加ください。

- ▼とき 9月24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 乳がん体験者とその家族(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
- ▼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

健康バンザイ 193



整形外科主任部長
大内 聖士

ヘバーデン結節とは

手の指の第1関節に起こる変形性関節症のことで、最初の報告者ヘバーデンの名にちなんで「ヘバーデン結節」と呼ばれています。指の第1関節が腫れたり曲がったりして痛みのために強い力を入れづらくなります。

一般に40歳代以降の女性に多く生じる傾向があり、骨棘(骨のとげ)がでたり、関節のクッションである軟骨が摩耗したりする加齢現象の一つです。原因は解明されていませんが、手の使い過ぎ、遺

伝、更年期障害によるホルモンバランスの乱れなどとの関わりが指摘されています。ほとんどの方は問診、触診、X線検査で診断可能です。なお、同じように指の関節が腫れたり痛くなったりする、関節リウマチを心配する方が多いですが、第1関節に関節リウマチが現れるのはまれなことです。治療としては、まずは患部の使用を減らしましょう。

痛くても使わなくてはならないときは、テーピングや装具療法がお勧めです。個人差があるものの、数ヶ月、数年のうちに痛みは落ち着くことが多いことから、関節固定術(骨同士を癒合させる手術)などの手術を希望される患者さんは、あまり多くありません。このような指の痛みや変形で悩んでいる方は、ぜひ整形外科医師にご相談ください。

紹介状持参で来院を

西脇病院では、地域の診療所(かかりつけ医)との病診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。

紹介状をお持ちでない方には、西脇病院からかかりつけ医に紹介状の発行を依頼することがあります。

◆募集する職種 (令和5年4月採用)

| 職種 | 予定人員 |
|-----------|-------|
| 薬剤師 | 4人 |
| 理学療法士 | 2人 |
| 作業療法士 | 2人 |
| 看護師 | 10人程度 |
| 助産師 | 若干名 |
| 事務職(医療事務) | 1人 |

詳しくは病院ホームページへ



- ▼受付期間 9月5日(月)~9月30日(金)午前8時30分~午後5時(土・日・祝日を除く)
- ▼申込方法 申込書に必要事項を記入し下記へ申し込んでください。試験案内と申込書は、病院ホームページからダウンロードできます。また、
- ▼試験日 10月19日(水)
- ▼試験内容 筆記(論文)・面接。合格者には、後日健康診断あり。
- ▼試験会場 西脇病院
- ▼合格発表 11月中旬
- ▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)

No.203

サブスクリプションサービスのトラブルに注意!

- ▶契約したことを忘れない
利用してなくても、解約していなければ料金を支払う必要がありますが、まずは事業者にご相談してみましょう。
- ▶事例3 ログイン情報忘れ
ログイン情報を忘れてしまった。
- ▶自分の登録情報の管理と更新の徹底
IDやパスワードなどは自分でしっかり管理しましょう。登録メールアドレスや電話番号はパスワードの再設定時に必要です。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター

☎22-3111 FAX22-3515

月~金曜日の午前10時~午後5時
(祝日・年末年始除く)

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

サブスクリプションサービス(サブスク)とは「月額(または年間)〇〇円で使い放題」のような定額制サービスのことで、映像や音楽・電子コミックなどの配信、洋服やバッグのレンタルなど、さまざまな分野に広がっています。便利なサービスですが、トラブルも発生しています。下記の事例に注意しましょう。

◆事例とアドバイス

- ▶事例1 気付かないうちに有料に
無料のはずがいつの間にか有料になっている。
▶無料期間の終了日の確認を
無料キャンペーンの期間終了後は、自動的に有料サービスに移行する場合がありますので注意しましょう。
- ▶事例2 解約忘れ
サービスを利用していないのに引き落としが続いていた。