

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
揚げないコロッケ

材料(8個分)

- | | |
|--------------|----------------|
| 乾燥パン粉 …… 適量 | 豚ひき肉 …… 80g |
| ジャガイモ …… 大4個 | 砂糖 …… 大さじ1 |
| タマネギ …… 1/4個 | 酒 …… 大さじ1 |
| ニンジン …… 50g | 薄口しょうゆ …… 大さじ1 |
| サラダ油 …… 小さじ1 | とろけるチーズ …… 20g |



エネルギー ……500kcal
たんぱく質 ……21.6g
脂質 ……12.3g
カルシウム …… 105mg
塩分量 …… 2.5g
食物繊維 …… 9.8g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①乾燥パン粉をフライパンできつね色になるまで炒る。
- ②ジャガイモは水で濡らしたキッチンペーパー、ラップの順に包み、電子レンジで3～5分加熱。熱いうちに皮を除いてつぶす。
- ③みじん切りにしたタマネギとニンジンを、油を敷いたフライパンで炒め、豚ひき肉とAの調味料を加えてさらに炒める。
- ④③が冷めたら、②と混ぜ合わせて小判型に形を整え①をまぶす。
- ⑤トースターで5分焼き、とろけるチーズを上のにせる。

健康アドバイス

油で揚げないコロッケは、衣に油が吸収されない分、カロリーがカットされてヘルシーです。生パン粉では

なく乾燥パン粉を使うことによって、さらにカロリーをカットできます。

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

ひだまりサロン

- ▼とき 8月24日(水) 午後1時～3時
- ▼ところ 病院講堂(インターネット参加可)
- ▼対象 がん体験者とその家族
- ▼内容 交流会とミニ講座
- ▼その他 新型コロナの感染拡大状況によっては、インターネット開催のみになる場合があります。
- ▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331 / E-mail: tiki@nsh.jp)

当院の取り組みが評価

大腿骨骨折の早期手術に対する論文が「全国自治体病院協議会雑誌」に掲載され、医

健康バンザイ 192



整形外科主任部長
大内 聖士

ばね指について

ばね指は、指を曲げるための腱の周りに生じる腱鞘炎が進行した状態で、弾発指とも

選定療養費の改定

表紙を飾りました /



詳しくはこちら

師をはじめ「チーム医療」に携わるスタッフが表紙を飾ることになりました。西脇病院では、24時間体制で患者を受け入れており、可能な限り早期手術を行い、離床を早めることで合併症の予防や身体機能の維持に努めています。取り組みは病院ホームページでも紹介しています。▼問合せ 医事課(病院内線369・370)

選定療養費は、病院と地域の「かかりつけ医」との機能分担の推進を目的に国が定めた制度で、10月1日診療分から下表のとおり料金を改定します。かかりつけ医などからの紹介状を持たずに西脇病院を受診する場合や、患者さんの病状が安定し、地域の医療機関での受診を勧めたにもかかわらず、患者さんの希望で引き続き西脇病院を受診する場合には、診療費とは別に負担引き続き西脇病院を受診する場場合に、診療費とは別に負担いただく必要があります。ただし、救急搬送による緊急受診や検診後の精密検査受診など、選定療養費の対象とならない場合があります。詳しくは病院ホームページを

ご覧ください。適正受診へのご理解とご協力をお願いします。▼問合せ 医事課(病院内線369・370)

◆選定療養費料金表(消費税込み)

選定療養費	9月30日まで	10月1日から
初診時	5,000円 (歯科3,000円)	7,000円 (歯科5,000円)
再診時	2,500円 (歯科1,500円)	3,000円 (歯科1,900円)



詳しくはこちら

いわれます。腱鞘(腱が通るトンネル)に炎症が起きると、まず指の付け根に痛みやしこりが生じます。初期は、指を曲げ伸ばしする際に痛みや抵抗を感じ、悪化すると徐々にばね指掛かり(ばね現象)を感じ、さらに進行すると指が曲がったまま伸びなくなる指の使い過ぎで炎症が強くな

り、腱が腱鞘に滑らかに出入りできなくなるためです。手の使い過ぎやスポーツ選手、指を良く使う仕事の人に多いのが特徴ですが、そうでない人にも起こります。治療は、まず指の使用を減らすことで安静を図ります。装具や添え木で固定することもあります。安静を保つことが難しい場合には、腱鞘内にステロイド注射をします。改善しないときや再発する場合には注射を漫然と繰り返すことはお薦めできません。その場合は腱鞘を切り開く手術を局所麻酔で行うことで、多くの方は症状がよくなります。日常生活に支障が出るようであれば、早めの治療を検討してみてください。いかがでしょうか。



No.202

災害に便乗した悪質商法に注意!

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

豪雨、台風、地震などの自然災害が起こった後には、住宅修理などに便乗したトラブルが発生する恐れがあります。下記の事例を参考に被害に遭わないように注意しましょう。

◆事例とアドバイス

▶事例1 保険金請求代行サポート

「火災保険で実費負担なく工事できる」などと勧誘され契約した。しかし、手数料が必要と分かり、解約したいと申し出ると高額なキャンセル料を請求された。

▶まずは自分で保険会社に確認を

自然災害による住宅修理は、「保険金が出ると勧誘されても、保険金はいくら支払われるのか、そもそも支払い対象かどうか、保険会社に確認するまで分かりません。まずは、契約している保険会社や代理店に相談しましょう。業者に勧められた場合でも、うその理由で保

険金を請求すると、保険加入者本人が詐欺罪に問われる場合があります。

▶事例2 悪質修理業者

災害後に訪ねてきたリフォーム業者に「屋根が壊れている」「大変なことになる」と言われ契約したが、必要な修理ではなかった。

▶落ち着いて契約を

その場で契約せず、家族や周囲の人に相談し、修理の必要性や内容をよく確認しましょう。また、複数の業者から工事の見積もりを取り、金額が適正かどうか確認するようにしましょう。

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)