

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
シュンギクの白あえ

材料(2人分)

シュンギク … 1束 (150g) 薄口しょう油 … 大さじ1/2
ニンジン … 1/4枚 A 砂糖 … 大さじ1/2
豆腐(木綿) … 50g だし汁 … 大さじ1と1/2
いりごま … 大さじ1/2強



エネルギー … 77kcal
たんぱく質 … 4.9g
脂質 … 2.9g
カルシウム … 180mg
塩分量 … 0.9g
食物繊維 … 4.4g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①シュンギクはさつとゆで、水気を切って3分の長さに切る。ニンジンはせん切りにしてラップに包み、電子レンジで15~20秒加熱する。
- ②豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで40秒加熱する。
- ③すり鉢でいりごまをすり、Aの調味料を加えてよく混ぜる。②を手で粗く崩しながら加えて、①とあえる。

健康アドバイス

シュンギクは、塩分を排出させるカリウムや、骨形成に必要なカルシウムなど大切な栄養素が含まれてい

ます。特にβカロチンが豊富で、皮膚・粘膜・視力の維持、がん予防、免疫力強化などが期待されます。

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
新型コロナウイルス院内感染防止対策

- ・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

十分な感染予防対策で実施

- ▼とき 2月22日(水)午後1時~
- ▼ところ 病院講堂/コロナ感染拡大の状況でインターネット開催のみの可能性あり
- ▼対象 がん体験者とその家族
- ▼内容 交流会とミニ講座
- ▼「がんと医療費・社会保障制度」/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331) tiki@nshp.jp

ご支援ありがとうございます

西脇病院へさまざまな寄付品をいただいています。心から感謝いたします。今後も良質な医療の提供に向けて、職

健康バンザイ 198



小児科部長
森 一越

IgA血管炎と言われたら

急にお子さんがおなかの痛みを訴えて病院を受診すると、診察の途中で手の赤いぶ

つぶつを指摘され、IgA血管炎と診断されることがあります。赤いぶつぶつは点状出血もしくは紫斑で、腸にも出血し痛みが出ていたのです。IgAはヒトの粘膜に多く存在し、外から入ってくる異物に対応する免疫担当物質です。このIgAが風邪などの感染やワクチン接種の後などに激しく攪乱し、血管炎を起こしてしまふのがIgA血管

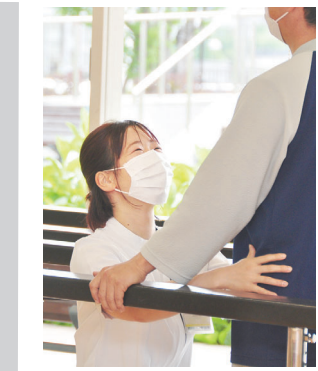
炎の正体です。この血管炎の三大症状は、四肢などに出てくる紫斑・点状出血、関節痛、腹痛です。紫斑・点状出血や関節痛は安静だけで軽快します。しかし腹痛はとて強く、治療が必要となり、飲食を制限し点滴で補液しながらステロイドを使用します。多くは数日で軽快しますが、2週間程度はステロイドを使用することに

なります。ステロイドが効かない場合や、効いても再燃する場合は治療に難渋します。また腎臓にも影響し、腎炎を発症する人も3割ほどいます。この紫斑病性腎炎は治療が複雑なため、専門的なフォローアップが必要となります。冬から春にかけて発症することが多い病気ですので、上記の症状があればご相談ください。

員一丸となって努めてまいります。
○寄付者(敬称略)と寄付品
・鹿の子句会 第四句集
・広野整形外科
アイソレーションガウン100枚
▼問合せ 病院総務課(病院内線209)

北播磨地域看護職
合同就職説明会のお知らせ
看護職、看護補助者、介護職を対象に合同就職説明会を開催します。北播磨地域の病院、施設などに就職をお考えの方はぜひご参加ください。
▼とき 3月11日(土)午後

1時~4時
▼ところ 北播磨総合医療センター/インターネット開催(ZOOM)併用
▼対象 資格取得予定の看護学生、復職や再就業予定の看護師、介護士など
▼参加施設 北播磨圏域内の病院、医療福祉施設、特別養護老人ホーム、訪問看護ステーションなど
▼募集職種 助産師、看護師、看護補助者、看護職
▼受付期限 3月1日(水)
▼申込方法 ホームページの申込フォームにて受け付け
▼申込み・問合せ 兵庫県看護協会兵庫県ナースセンター(☎078-341-240)



No.208

初めての一人暮らし~入居から退去編~

真を撮っておくとよいでしょう。

- ▶アドバイス4 原状回復費用請求があったら 請求内容を確認し、納得できない場合は説明を求めましょう。原則、借主の故意・過失・不適切な管理などによる傷や汚れは借主の負担、通常使用や経年劣化による傷や汚れは貸主の負担と考えられています(原状回復義務)。しかし、契約によってはこの原則と異なる場合がよくあるので、契約前に原状回復の貸主負担について確認しましょう。

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)

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

先月号で、「初めての一人暮らし~契約編~」を紹介しました。今回は、退去時のトラブルを回避するためのアドバイスを紹介します。

▶アドバイス1 入居前

室内の傷や汚れを貸主側立ち会いの下、確認する。傷や汚れに関係なく写真を撮っておくと、退去時のトラブル防止に役立ちます。

▶アドバイス2 入居中

部屋を適切に管理する。不具合があった場合は貸主側に相談しましょう。

▶アドバイス3 退去時

あらかじめ賃貸借契約書や国土交通省のガイドラインの内容を確認しておきましょう。荷物の搬出、部屋の清掃後に貸主側立ち会いの下、借主の責任による傷・汚れがないか、あれば程度や範囲などを確認します。後日の確認資料のために、傷・汚れの無い部分も含めて部屋の写