

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
サワーライス

材料(2人分)

- 塩さけ……………1切れ
- 大根……………80g
- 青じそ……………4枚
- 梅干し……………1個
- ミョウガ……………1個
- ご飯……………2杯分
- レモン汁……………大さじ2
- いりごま……………大さじ1



エネルギー …… 292kcal
たんぱく質 …… 12.8g
脂質 …… 6.2g
カルシウム …… 93mg
塩分量 …… 2.7g
食物繊維 …… 3.4g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①さけは焼いて、骨と皮を取り除いてほぐす。
- ②大根は細切りにし、塩(分量外)を振ってもむ。青じそは細く切る。ミョウガは縦半分に切り、千切りにする。梅干しは種を取り、果肉を包丁でたたいておく。
- ③温かいご飯にレモン汁をかけて混ぜる。①、②、いりごまを加え、さらに混ぜ合わせる(青じそは飾り用に少し残しておく)。
- ④器に盛り、残りの青じそをのせる。

健康アドバイス

梅干しやレモンなどのかんきつ類には、新陳代謝を活発にして、疲労回復を早める効果があります。普段

の食事から、たんぱく質やビタミンを積極的に取り、まだまだ続く暑さに負けない体を作りましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.215
20代は特に注意！遠隔操作アプリ

副業や投資などのもうけ話から高額なサポート契約を勧誘され、「お金がない」と断った消費者にスマートフォンの遠隔操作アプリを悪用して借金をさせる手口が多発しています。

▶遠隔操作アプリとは

遠隔地の第三者が自分のスマートフォンやパソコンに接続して、両者が画面を共有しながら第三者が遠隔操作をするアプリのことです。

▶事例

副業サイトに登録したところ、「情報商材の購入が必要」というので、約2千円で購入。後日、事業者から電話があり「もうかる方法を教える」と約200万円のサポートプランを勧められた。お金がないと断ると、「お金を借りる方法を教えるので、スマートフォンに遠隔操作アプリを入れるように」と指示された。電話で事業者から言われるままスマートフォンを操作し、年収や使い道についてその申告をするよう言

われ、2社の貸金業者から合計100万円を借金した。指定された口座に振り込んだが、借金の返済が苦しいので返金してほしい。

▶アドバイス

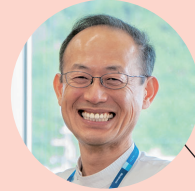
- ①「簡単に稼げる」という広告をうのみにしない。
- ②遠隔操作アプリを安易にインストールしない。また、そのアプリを利用しない場合は速やかにアンインストールする。
- ③遠隔操作中に利用した全てのIDやパスワードを早急に変更し、個人情報が悪用されないようにする。

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

205



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

カテーテルによる脳動脈瘤治療

先月は、脳の病気が「カテーテル」という細い管を用いて治療できるというお話をしました。今月と来月は、脳のカテーテル治療を行う代表的な病気についてご説明します。

今月ご説明する病気は、脳動脈瘤です。脳動脈瘤は脳の動脈にできた瘤で、それ自体ではほとんど症状がありません。しかし、いったん破裂すると、くも膜下出血になります。くも膜下出血の手術といえば、以前は開頭して脳動脈瘤の根元にクリップをかける手術が行われてきました。最近ではカテーテルを使った治療を行っており、西脇病院で治療する脳動脈瘤のほとんどは、この治療に代わっています。

カテーテル治療では、足の付け根の動脈に針を刺して、そこに3mm程度の管を入れることから始まります。体に残る傷は、ほとんどの場合この数ミリメートル程度の穴だけです。足の付け根に入れた管からさらに細い管を脳動脈瘤の中まで進め、太さわずか0.25mmのプラチナ製のフィラメント(コイル)を充填し出血を防ぎます。

脳動脈瘤は基本的にはカテーテル治療のみですが、くも膜下出血を起こした脳動脈瘤はいろんな病態を併発しますので、それらに対する治療も必要です。脳動脈瘤は、破裂する前に発見することは困難ですが、脳ドックなどで頭部MRIを撮影すれば発見することが可能です。

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 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できます。お気軽にご参加ください。

▼とき 9月30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

▼参加費 会員は無料/非会員のみ500円

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

02 日曜日に乳がん検診

平日は忙しくて病院に行けない40歳以上の女性の方へ

「ジャパン・マンモグラフィ・サンデー(JMS)」は日曜日に乳がん検診が受けられる取り組みです。先着順です。お早めにお申し込みください。

▼とき 10月15日(日)午前9時～午後3時30分

▼対象 西脇市乳がん検診受診券・無料クーポン券をお持ちの40歳以上の女性

▼定員 50人(先着順)

▼内容 マンモグラフィ、視触診(女性医師が対応)

▼申込方法 9月29日(金)

◆募集する職種
(令和6年4月採用)

職種	予定人員
薬剤師 I	1人
薬剤師 II	2人
理学療法士	1人
看護師	10人程度
助産師	若干名
一般事務職 I	1人
一般事務職 II	1人

詳しくは病院ホームページへ▶▶▶



03 病院職員募集

までに電話で左記へ

▼申込み・問合せ 健診受付専用ダイヤル(☎22-0173)▽健診部(病院内線329、334)

令和6年4月採用の薬剤師、理学療法士、看護師、助産師、一般事務職を募集します。

▼合格発表 11月中旬

▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)

▼試験日 10月18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。

▼申込方法 9月4日(月)～29日(金)に申込書に必要事項を記入し、郵送で提出してください。