

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  
**カニ玉キャベツの甘酢あんかけ**

材料(2人分)

キャベツ	200g	ごま油	大さじ1
カニカマ	2本	砂糖	大さじ2
細ネギ	10g	濃い口しょうゆ	大さじ2
卵	3個	酢	大さじ1
塩	少々	片栗粉	小さじ2
こしょう	少々	水	150ml

作り方

- ①キャベツは洗って水気を拭き、千切りにして器に盛る。
- ②カニカマは手で割く。細ネギは小口切りにする。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、②、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④熱したフライパンでごま油を熱し、③を流し入れる。箸でゆっくりかき混ぜ、半熟になったら①の上に乗せる。
- ⑤鍋に④を入れ、中火でかき混ぜながら熱する。とろみがついたら火から下ろし、④にかけて仕上げる。



エネルギー …… 242kcal  
タンパク質 …… 11.8g  
脂質 …… 13.5g  
カルシウム …… 93mg  
塩分量 …… 2.1g  
食物繊維 …… 1.9g

▶協力 西脇市いずみ会

健康アドバイス

キャベツはビタミンCが豊富で、特に外側の緑の濃い葉や芯に多く含まれます。ビタミンCは免疫力の向

上などの抗酸化作用があり、効率よく摂取するために生で食べる献立に仕上げました。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.221  
**突然、身に覚えのない荷物が届いたら**

身に覚えのない荷物が突然届いたという相談が全国の消費生活センターなどに寄せられています。

◆事例とアドバイス

▶事例1

宛先に私の名前と住所が記載された、身に覚えのない荷物が届いた。

▷アドバイス

- ①本当に心当たりがないか
- ②同居・別居の家族の注文、友人からのプレゼントなどではないか
- ③インターネット通販で届いていない商品はないか

確認後、誰も注文しておらず、未開封であれば受け取り拒否が可能かもしれません。配送業者に相談してみましょう。

▶事例2

身に覚えのない荷物が代引きで届いた。

▷アドバイス

安易にお金を支払ってはいけません。身に覚えがなければ、まず配送業者に事情を説明していったん受け取り保留に。その間に誰の注文か確認し、受け取るか受け取らないかを判断しましょう。送り状の写真を撮っておくこと。

▶海外からの荷物の場合

海外の発送元へ返送する行為は、商品が模倣品などであった場合、関税法上の問題となる可能性もあります。安易な返送は避け、配送業者に事情を説明、相談しましょう。

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)

健康バンザイ

211



今月のコラムは

皮膚科部長  
**濱岡 大**

がお届けします

**アトピー性皮膚炎治療の最前線②**

今回はステロイドの塗り方についてお話ししたいと思います。アトピーがよくなる、すぐにぶり返すという方の原因で多いのは、ステロイドを塗る期間が短いことと、塗る量が少ないことです。まず、塗る期間で大切なことは、かゆみがなくなってもすぐにやめないということです。かゆみがなくなっても「皮膚が赤い、盛り上がっている、ごわごわしている」など、見た目や触った感じが正常になっていなければ、かゆみがなくても柔らかい正常な皮膚に戻るまで外用を続けてください。茶色い痕が残る場合があり、それをステロイドの副作用と間違えてしまう人がいますが、それは湿疹が治った痕なので、ステロイドの副作用ではありません。

次に、塗る量については一般的な5gチューブの場合、人差し指の先端から第一関節まで2回絞り出した量を、両方の手の平の面積ほどに塗ってください。ステロイドの強さに関しては、ご自身で調べて不安になった方もいるかもしれませんが、処方された量と部位を守れば問題ないので、安心して塗ってください。そして塗れなかった場合は、診察の際に正直に教えてください。それを踏まえた上で対策を一緒に考えます。塗れなくて治っていないというのも大切な情報の一つです。

今回は、ステロイドの外用以外の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 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、お気軽にご参加ください。

▼とき 3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、薬剤師からのお話

▼費用 会員は無料/非会員は500円

▼問合せ 乳腺外科 三輪

02 回復期リハビリ病棟

回復期リハビリテーション病棟では、手術などの急性期の治療を受けた患者さんが自宅や社会への早期復帰を目指し、リハビリを行っています。医師や看護師、リハビリテーション部など多職種が協働して最適な治療を提供するほか、退院前にご自宅へ訪問し、環境の調整やサービス利用の提案を行うなど、患者さんが日常生活に無理なく戻れるようサポートしています。

▼問合せ 医事課(病院内線369)

☎22-0111 nishiwaki  
nyugan@yahoo.co.jp

03 病院職員募集

西脇病院では会計年度任用職員を随時募集しています。募集要項など詳しくはホームページをご覧ください。

▼募集職種 看護師、歯科衛生士、医師事務作業補助者(事務職員)



▲家族のリハビリ見学もできます。

医師の働き方にご理解を

4月から医療機関で働く医師の残業時間に上限が設けられます。より質の高い、持続的な医療を実現するための大切な制度です。日頃から決められた診療時間内での受診など、医師の長時間労働の改善に向けた取り組みに、ご理解とご協力をお願いします。

▼問合せ 病院総務課(病院内線360)



▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)