

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
夏野菜のカレー炒め

材料(2人分)

ナス	50g	サラダ油	大さじ1
シメジ	20g	塩	少々
ピーマン	20g	カレー粉	小さじ1
カボチャ	60g		



エネルギー	90kcal
タンパク質	1.4g
脂質	6.3g
炭水化物	9.1g
カルシウム	1.6mg
塩分量	0.2g
鉄	0.6mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、5mmの厚さに切る。
- ②シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ピーマンは種を取り、縦に切る。
- ④カボチャは5mmの薄切りにする。耐熱皿に広げて、ふわっとラップをかけて電子レンジ600Wで約1分間加熱する。
- ⑤フライパンに油を熱し、①から順に炒め、塩とカレー粉で味を調える。

健康アドバイス

野菜は加熱されることで甘みが引き出され、味が凝縮されます。また、カレー粉で味付けをすると、塩分

が控えられます。お弁当の一品としておすすめです。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.224
令和5年度の相談内容からみるトラブル傾向

◆相談件数 300件 (前年度284件)

相談件数は少し増加し、60歳以上の方の契約に関する相談が全体の5割以上を占めました。

▶主な相談内容

▷商品一般 (60件)

身に覚えのない不審な電話がかかってきたり、ショートメッセージや郵便物が届いたりした。

▷健康食品 (14件)

SNSの広告を見て、初回500円の健康食品を購入したが、突然2回目が届いて1万円を請求された。「定期購入」だったので解約したい。

◆要注意の消費者トラブル

▶通販での化粧品、健康食品などのトラブル

ネット通販などの通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。返品については、事業者が決めた特約(返品特約)に従うことになります。通信販売での購入の際は、事前に返品の可否や交換の条件をよく確認しましょう。

▶SNSをきっかけにした投資トラブル

投資や副業といったもうけ話をきっかけにしたトラブルが年齢を問わず多発しています。SNSで知り合った人から投資グループに誘われ、そこでFX(外国為替証拠金)取引を持ち掛けられるケースが目立つようになっています。消費者は投資グループから指示され、指定された個人名義口座にお金を振り込むと、最後は一切引き出せなくなるという詐欺です。

不安に思った場合やトラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談してください。

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

214



今月のコラムは

呼吸器内科部長
辰岡 浩樹

がお届けします

間質性肺炎について

肺炎というと、菌やウイルスが肺胞の中に入り込んで炎症を起こす病気と考える人が多いと思います。しかし、それ以外にも肺胞の壁(間質)に炎症を起こすものもあり、それを間質性肺炎といいます。

間質性肺炎を治そうとする過程で、間質は徐々に線維化(組織中の結合組織が異常増殖すること)を起こします。間質が線維化すると、肺は膨らみにくくなり、肺活量が少なくなります。間質の線維化は進行すると元には戻りません。普通は慢性経過となりますが、風邪やインフルエンザのような身近な感染症などがきっかけで、間質性肺炎が急激に悪化することがあります(急性増悪)。

間質性肺炎の原因は、カビや粉じん、鳥のふんなどの吸入やリウマチなどの膠原病に合併して起こるほか、医薬品や健康食品の摂取などにも起因するなどさまざまです。

調べても原因がはっきり分からないものを特発性間質性肺炎と呼びます。特発性間質性肺炎は国が定める特定疾患(難病)に指定されています。今までは有効な治療がなく、経過を見ていることしかできませんでした。しかし、近年この肺の線維化を抑える可能性のある薬が開発されました。2種類の薬が保険診療で使用可能になっています。

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 新しい医師を紹介



脳神経外科医長
森 達也

3年ぶりに西脇病院に帰ってきました。脳神経外科医として、お役に立てるよう精いっぱい頑張ります。



整形外科医員
生田 智輝

誠実な診療を行うことを志して日々研さんしたいと思っています。地域医療に携わる者として、精いっぱい頑張ります。



皮膚科医員
梅村 薫

地域の皆さまのお役に立てるように精いっぱい診療に向き合う所存です。



皮膚科医員
鈴木 真利子

患者さんに寄り添い、皮膚科医として地域に貢献できるよう精進してまいります。



歯科口腔外科医員
三代 典加

患者さんとの信頼を大切に、真摯な治療で笑顔を提供

02 日曜日に乳がん検診

平日は忙しく病院に行けない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。

▼とき 10月20日(日) 午前9時~午後3時30分

▼ところ 西脇病院

▼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方

▼定員 50人(先着順)

▼内容 マンモグラフィ、視触診(女性職員が対応)

▼申込み・問合せ 検診部
(☎22-0173)

03 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施

▼とき 6月26日(水) 午後1時~

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 がん患者さんとその家族

▼内容 交流会とミニ講座「がん患者さんの口腔ケア方」/歯科衛生士からのお話

▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) hikki@nsh.jp

