

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
ハウレンソウのヨーグルトサラダ

材料(2人分)

- ハウレンソウ …… 80g
エノキダケ …… 80g
薄口しょうゆ …… 小さじ2
- 無糖ヨーグルト …… 30g
マヨネーズ …… 小さじ2



作り方

- ①ハウレンソウはゆでて3等に切る。
- ②エノキダケは根元を除いて半分に切り、さっとゆでる。
- ③ボウルに①、②を入れて、薄口しょうゆを加える。
- ④食べる直前に、③とAの調味料をあえる。

エネルギー …… 55kcal
タンパク質 …… 2.6g
脂質 …… 3.6g
炭水化物 …… 5.4g
カルシウム …… 33mg
塩分量 …… 0.6g
鉄 …… 1.4mg

▶協力 西脇市いずみ会

健康アドバイス

ヨーグルトであえるとまろやかでさっぱりと食べられます。また、しょうゆなどで味付けするよりも減塩

できます。ハウレンソウ以外に小松菜やチンゲンサイでもおいしくいただけます。

トラブルを未然に防ぐために——
にしわき消費生活通信

No.229
フリーマーケットサービスのトラブルに注意！

インターネット上で個人同士が商品などを取引できるフリーマーケット（フリマ）サービスに関連するトラブルが起きています。これまでは若年層の利用が主流でしたが、最近では断捨離、終活、生前整理などの意識もあり、幅広い年齢層に広がっています。「商品が届かない」「壊れていた」「偽物だった」など購入者からの相談や、「代金が支払われない」「返金を求められた」など出品者からの相談もみられます。

▶フリマサービスは基本的に個人間取引です
購入者と出品者の間に運営会社が介在していますが、利用規約にも「運営会社は利用者間のトラブルに介入しない」と定めているところがほとんど。トラブルは原則当事者間で解決を図ることが求められます。消費生活センターでは個人間取引でのトラブルは相談対象外です。

▶アドバイス

- ①購入の際は、商品の写真や説明をしっかりと確

認し、不明な点は購入する前に出品者に問い合わせましょう。商品到着後は、必ず商品を確認してから「評価」をするようにしましょう。

- ②出品の際は、写真や説明で商品の状態を正確に伝えましょう。
- ③トラブル発生時に、当事者間で話し合っても運営会社に相談しても交渉が進まない場合は、問題点の整理などを行うことができますので、消費生活センターにご相談ください。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 ☎22-3515
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

219



今月のコラムは

眼科部長
板谷 浩志

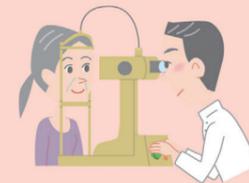
がお届けします

「黄斑・・・」

今回は手術で治療する「黄斑上膜」または「黄斑前膜」についてです。加齢に伴い眼球内の硝子体（透明なゼリー状の組織）の液化が進行し、コラーゲン線維の構造が崩れたり、接触していた網膜から離れたりするなどの変化が起こります。それが進行して、黄斑部の網膜の表面に線維性の増殖膜が発生することがよくあります。大変薄くほぼ透明な膜なので、膜そのものは視機能に影響を及ぼすことはなく、検査をしなければ気付かれないままのことが多いです。

中には増殖膜が分厚く発達することがあり、その際、黄斑部網膜にしわが発生します。網膜にしわができるということは、しわのあるスクリーンに映像を映すようなもので、ゆがんで見えるという自覚症状が出ます。通常進行は遅いですが、自然に治ることはまずないので、ゆがみの症状が出れば手術をして治療します。

早期に手術をすれば、基本的にはほぼ症状は感じないくらいまで治ります。しかし進行がゆっくりであるため、長期経過後に手術ということになると、自覚症状の改善はわずかということになり、定期的な検査が重要です。



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 ☎23-0699



診察情報はこちら▶



01 糖尿病教室

毎年11月は「糖尿病予防月間」です。講座を通じて糖尿病と向き合ってみませんか。
▼とき 11月22日(金) 午後2時～3時/申し込み不要
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 糖尿病に関心がある方
▼内容 「秋の味覚知っていますか? エノキとシメジ、糖尿病合併症について」(看護師)▽「みんなのでり返ろう、日頃の食事!」(管理栄養士)
▼持ち物 糖尿病手帳(お持ちの方)/マスク着用
▼問合せ 内科(病院内線535)

02 にしわき市民公開講座

毎年恒例のがんについての講演会を開催します。お気軽にご参加ください。参加された方には健康グッズをプレゼント。
▼とき 11月30日(土) 午後2時～3時/申し込み不要
▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ
▼対象 健康に関心がある方
▼内容 「がん予防について」国立がん研究センターの最新の情報から▽治療相談
▼問合せ 乳腺外科 三輪 (☎22-0111)@nishiwaki-nyugan@yahoo.co.jp

03 紹介状持参で来院を

西脇病院では、地域の診療所(かかりつけ医)との病診連携強化に取り組んでいます。初診の方はかかりつけ医からの紹介状(診療情報提供書)をご持参ください。紹介状があると、当院とかかりつけ医の間で患者さんの症状などの情報共有ができ、より効率的に診察を受けることができます。

紹介状をお持ちでない方には、西脇病院からかかりつけ医に紹介状の発行を依頼することがあります。
▼問合せ 医事課(病院内線369)

岩井正秀病院長が令和6年兵庫県労務者表彰の健康功勞を受賞しました。この表彰は、兵庫県の保健医療分野において顕著な功績を挙げた方に贈られるものです。当院は地域がん診療連携拠点病院や災害拠点病院などの役割を担っているほか、専門性の高い診療科の充実や認知症患者医療センター、休日急患センターを設置し、地域に寄り添う医療サービスを拡充してまいりました。今回を励みに、より一層地域医療の向上に努めます。
▼問合せ 病院総務課(病院内線364)

04 兵庫県労務者表彰を受賞