

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  
**カラフルせんいサラダ**

材料(2人分)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 乾燥ひじき …… 大さじ 2  | 酢 …… 大さじ 1      |
| キャベツ …… 1/6玉    | ごま油 …… 大さじ 1    |
| ニンジン …… 20㌘     | 薄口しょうゆ …… 小さじ 1 |
| キュウリ …… 20㌘     | 砂糖 …… 小さじ 1     |
| ホールコーン缶 …… 1/2缶 | 塩 …… 少々         |



エネルギー …… 120kcal  
タンパク質 …… 2.5g  
脂質 …… 6.5g  
炭水化物 …… 16.2g  
カルシウム …… 114mg  
塩分量 …… 1.1g  
鉄 …… 0.9mg

▶協力 西脇市いづみ会

作り方

- ①ひじきは水に浸して戻す。
- ②キャベツとニンジンは千切りにする。キュウリは小口切りにする。
- ③鍋で湯を沸かし、①、②、ホールコーンをさっとゆでて水気を切る。
- ④ボウルにAの調味料を入れて、③を加えて混ぜ合わせる。

健康アドバイス

ホールコーン缶(缶詰のトウモロコシ)は長期保存ができるので彩りを加えるときにとても便利です。生

の状態よりもタンパク質やビタミンB1などが減少しているため、豚肉料理や豆料理と一緒に食べましょう。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.233  
その申し込み、定期購入になっていませんか

▶相談事例

SNSの広告を見て、いつでも解約可能な定期購入と思い、1箱千円で健康食品を購入した。初回分が届き代金を支払った後、2回目の発送メールが届いたが、1箱1万円で驚いた。購入サイトに電話すると、「この定期購入は5回目までの継続が条件なので解約できない。ここで中途解約する場合、2回目の代金と違約金の3万円が必要」と言われた。

▶アドバイス

インターネット通販においては、「自分がどんな契約をしようとしているのか」を知ることが重要です。「最終確認画面」で必ず注文内容を確認しましょう。最終確認画面とは注文確定の直前に表示される画面で、「数量、販売価格、支払い方法、申し込み解除に関する事」などの契約内容が確認できます。内容が間違っていた場合、訂正や削除ができます。

▶最終確認画面でのチェックリスト

- ①定期購入が条件になっていませんか。
  - ②定期購入が条件になっている場合、継続期間、購入回数が決まっていますか。
  - ③支払い総額はいくらですか。
  - ④「解約、返品できるか」など、解約条件や返品特約を確認しましたか。
  - ⑤解約方法は確認しましたか。
  - ⑥利用規約の内容は確認しましたか。
- ※最終確認画面のスクリーンショットを保存しておきましょう。

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

223



今月のコラムは  
病院長補佐兼  
麻酔科主任部長  
植木 正明

がお届けします

喫煙による手術・全身麻酔後のリスク

たばこの煙に含まれるさまざまな成分は、気道(息の通り道)や肺の正常機能を弱めます。それによりたばこが異常に増えたり、喉や気道が腫れたり、喘息や肺炎などの息がしにくい状態になりやすくなります。他にも手術後に傷が感染したり、治りが遅くなったり、心臓や血管の合併症が起きやすくなります。

手術前の禁煙により、合併症の危険性が減ることが分かっています。禁煙の期間は、最低4週間、理想的には8週間が推奨されています。不完全な禁煙(本数を減らしたり、吸ったり吸わなかったりする)は効果がありません。これまでの研究では4週間以上前からの禁煙が推奨されていますが、短期間でもある程度の効果があることが分かっています。そのため喫煙習慣のある患者さんには、主治医や麻酔科医から手術前の禁煙を指導しています。緊急性のある手術や禁煙が守れない場合には、喫煙によるリスクをご理解いただかなくてはなりません。手術・全身麻酔の安全性を患者さん自身により、さらに高める方法が禁煙です。電子たばこの場合も同様に禁煙してください。最後にもう一度、全身麻酔の前には4週間以上の禁煙が必要です。より安全に、そしてより安心して手術、麻酔を受けるために、皆さん禁煙にご協力をお願いします。

**NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL**  
**西脇病院**  
〒677-0043 西脇市下戸田 652-1  
☎22-0111 FAX23-0699

地域に信頼される良質な医療を提供します

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29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

▼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 病院職員(夜勤)募集

西脇病院では、会計年度任用職員(夜勤専従の看護師、助産師)を募集しています。募集内容など詳しくは、病院ホームページQRコードIIをご覧ください。

▼主な業務 各病棟における夜間の看護業務

▼1カ月の勤務回数 月9回(回数は相談可)

▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)



03 健診を受けましょう

西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を実施しています。生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防のため、定期的に受診しましょう。詳しくは病院ホームページII QRコードIIをご覧ください。

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



04 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。初診の方がかかりつけ医から紹介状(診療情報提供書)を持参すると、当院とかがりつけ医の間で患者さんの症状などの情報共有ができ、より効果的な診察を受けることができます。

▼問合せ 医事課(病院内線369)

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。