

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  
**厚揚げの肉巻き**

材料(2人分)

厚揚げ	2枚	濃い口しょうゆ	小さじ2
豚バラ肉	40g	酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
長ネギ	20g	酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	いりごま	大さじ1/2
		ごま油	小さじ1と1/2
		すりおろしにんにく	少々



エネルギー	372kcal
タンパク質	12.2g
脂質	30.2g
炭水化物	9.9g
カルシウム	315.5mg
塩分量	0.9g
鉄	3.9mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 厚揚げは4等分にする。豚バラ肉を巻き、片栗粉をまぶす。
- 長ネギはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で焼く。表面に焼き色が付いたら火を止めて器に移す。
- 同じフライパンで②を弱火で炒め、香りが立ったらAの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ③に④を絡めて器に盛る。

健康アドバイス

厚揚げと豚肉を合わせ、タンパク質を多く摂取できるフレイル予防に適した一品です。またカルシウムが

豊富で、骨粗しょう症予防にもなります。ご飯と具たくさんのみそ汁を合わせてバランス良く食べましょう。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.236  
**昨年度のトラブル傾向**

◆相談件数 272件 (前年度300件)

令和5年度に比べて相談件数は28件減少しました。年齢別で見ると、70歳代の方からの相談が53件と最も多く、50歳代の42件が2番目に多くなっています。

▶最も多かった相談内容

▷商品一般 (67件)

身に覚えのない不審な電話やメール、郵便物が届いたなどの相談が多く寄せられました。

◆いま要注意の消費者トラブル

▶事例

大手通信会社を名乗り「2時間後に電話が止まる」という電話がかかってきた。住所、氏名や年齢などを聞かれた。非通知からの着信で、自動音声だったことも怪しい。

▷アドバイス

①非通知からの電話は不審な電話の恐れがあるので、慎重になりましょう。

- ②個人情報を聞かれても伝えないようにしましょう。
- ③自動音声ガイダンスが流れた場合は、最後まで聞かずに電話をすぐ切ることも大切です。
- ④不安に思った場合や個人情報を伝えてしまった場合は、消費生活センターに相談しましょう。



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

226



今月のコラムは  
診療局長兼  
内科部長  
**平田 珠希**

がお届けします

**膵臓がんの早期発見について**

膵臓がんは早期発見が難しく、進行してから見つかることが多いため、注意が必要ながんの一つです。

リスク要因としては、喫煙(しない人の1.68倍)、慢性膵炎(13.3倍)、糖尿病(1.94倍)、肥満(男性BMI 35超で1.49倍、女性40超で2.76倍)、膵がんの家族歴(6.79倍)などが知られています。特に糖尿病が急に悪化した場合や、原因不明の体重減少、背部や上腹部の痛み、黄疸などがある場合には医療機関で相談することが大切です。

また、膵のう胞(液体のたまった袋のようなもの)のうち、将来的にがんになる可能性がある膵管内乳頭粘液腫瘍などは定期的な検査が必要です。

膵臓がんの検査には腹部超音波検査やCT、MRIを用います。また特に有用なのが「超音波内視鏡」です。これは内視鏡の先端に超音波装置が付いており、胃や十二指腸の中から、より詳しく膵臓を診ることで小さながんも発見しやすいとされています。

当院でもこれらの検査は可能ですので、特に上記のようなリスク要因のある方は、かかりつけ医に相談してください。



**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

地域の皆さんの健康増進の一助となれば大変うれしく思います。よろしくお願ひします。



外科医員  
**畑 みなみ**

患者さん、ご家族に寄り添い、安心して受診できるように精いっぱい頑張ります。よろしくお願ひします。



外科医員  
**北野 瑠璃子**

地域の皆さんの健康を支え



総合診療センター医員  
**藤井 紫乃**

泌尿器科医として岩手県より赴任しました。精いっぱい頑張ります。



泌尿器科医長  
**天野 史子**

6年ぶりに西脇病院に着任しました。医師1年目で働き始めた当時の初心を思い出しつつ頑張ります。



整形外科医員  
**奥間 政矢**

02 ひだまりサロン

られるよう、丁寧で温かい医療を心掛けます。どんなことでもお気軽にご相談ください。

◆内容 交流会とミニ講座  
「口腔外科の診察って、本当に必要？」/ 歯科衛生士からのお話

◆対象 がん体験者とその家族

◆日時 6月25日(水) 午後1時

◆受付期間 6月9日(月)~7月4日(金)

◆試験日 7月16日(水)

◆申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)



職員募集

03 病院職員募集—来春採用

令和8年4月採用の薬剤師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床工学技士、看護師、助産師、一般事務職を募集します。詳しくは病院ホームページをご覧ください。