

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

キュウリとちくわの炒め物

材料(2人分)

キュウリ …………… 50g[㍗] かつお節 …………… 1g[㍗]
ちくわ …………… 1本 濃い口しょうゆ…大さじ 1/2
ごま油 …………… 大さじ 1/2 白ゴマ …………… 少々



エネルギー …… 73.5kcal[㍗]
タンパク質 …… 5.7g[㍗]
脂質 …… 3.3g[㍗]
炭水化物 …… 5.8g[㍗]
カルシウム …… 27mg[㍗]
塩分量 …… 1.6g[㍗]
鉄 …… 0.3mg[㍗]

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①キュウリとちくわは、縦半分に切って斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を軽く炒めたら、かつお節と濃い口しょうゆを加えて炒める。
- ③器に盛って、白ゴマを振りかける。

健康アドバイス

ちくわは脂質が少なく、タンパク質が豊富に含まれています。キュウリと大きさをそろえて切ることで、

自然とかむことを意識できる一品です。ただし、塩分含有量が多いため、食べ過ぎに注意しましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.238

旅行予約サイトのトラブルに注意

旅行業者の店頭で足を運ばなくても、インターネットで手軽に国内・海外の旅行の手配ができる大変便利な「旅行予約サイト」。便利な一方でトラブルも起きています。

◆事例とアドバイス

▶事例1

海外の旅行予約サイトで「キャンセル手数料無料」の表示を確認して予約し、全額をクレジットカードで決済した。その後、キャンセルすると「キャンセル料がかかる。詳細はキャンセルポリシーに記載している」と言われた。

▶事例2

海外の旅行予約サイトで2ヵ月以上先のホテルを予約した。3時間後にキャンセルしたところ「返金不可」と回答があった。普通はキャンセル料がかからないと思う。納得できない。

▷アドバイス

- ①キャンセルの条件や契約内容をよく確認しま

- しょう。
- ②予約確認メールは大切に保管しましょう。
- ③サイト運営者の情報を必ず確認しましょう。特に日本の事業者か、海外の事業者かを確認しましょう。海外事業者とトラブルになった際、日本の法律などを用いた交渉が難しい場合があります。
- ④海外事業者の場合は、問い合わせ先、対応言語、窓口開設時間などを確認しましょう。サイトが日本語表示でも、日本語で対応されるとは限らないため注意が必要です。

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

228



今月のコラムは

産婦人科部長
野村 和久

がお届けします

安心できるお産のために

お産は多くの人にとって特別な出来事ですが、時には予想外のトラブルが起こることもあります。そんなとき、赤ちゃんやお母さんの命を守るために大切なのが、病院の体制です。

例えば、赤ちゃんが生まれてすぐに呼吸が弱かったり、元気がなかったりしたとき、小児科の先生がすぐそばにいると安心です。西脇病院のような総合病院では、小児科の先生がいつでも対応できるようになっているので、赤ちゃんへのケアがすぐに始められます。

また、出産中にたくさん出血するような緊急事態が起きても、西脇病院ではすぐに輸血ができる設備があります。さらに、特殊な帝王切開や産後の出血などで全身麻酔が必要なときも、麻酔の専門医が常にいることで、安全にお産ができます。

このように、さまざまな専門の先生がそろっている西脇病院では、万が一のときにも素早く対応ができ、お産の安全性が高まります。安心して出産の日を迎えるためにも、病院選びの参考にしてみてください。



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 最新手術顕微鏡を導入

眼科手術はとて繊細で、眼内を顕微鏡で拡大して観察しながら手術を行います。光学機器の進化は数年単位でも著しく、古いものはすぐに時代遅れになってしまいます。2月に導入した最新の手術顕微鏡は、従来の顕微鏡を両眼でのぞく方式ではなく、写真にあるように3Dの奥行きのある映像を大画面モニターに映し、3D眼鏡を使用して観察します。医師にとっては姿勢が楽などのメリットがありますが、患者さんにとってのもメリットがあります。手術顕微鏡で眼内をきれいに観察するためには、明るい光で照らす必要があります。医師にとっては明るい方が見やすい反面、患者さんにとってはまぶしさが強いということになります。最新のシステムでは従来より光量を下げても、画像処理で明るくモニターに表示できます。そのため、患者さんのまぶしさが格段に減ります。特に網膜硝子体手術では、網膜を直接照らす照明も相当に暗くできるため、網膜の光毒性の影響も少なくなります。遠近感覚も強調され、硝子体手術でのメリットは非常に大きいです。眼科担当医は約20年間、網膜の手術治療を専門として、大阪やその近郊の病院で鍛錬



新しいシステムは3D眼鏡を使用



従来は顕微鏡をのぞく方法

に観察するためには、明るい光で照らす必要があります。医師にとっては明るい方が見やすい反面、患者さんにとってはまぶしさが強いということになります。最新のシステムでは従来より光量を下げても、画像処理で明るくモニターに表示できます。そのため、患者さんのまぶしさが格段に減ります。特に網膜硝子体手術では、網膜を直接照らす照明も相当に暗くできるため、網膜の光毒性の影響も少なくなります。遠近感覚も強調され、硝子体手術でのメリットは非常に大きいです。眼科担当医は約20年間、網膜の手術治療を専門として、大阪やその近郊の病院で鍛錬

西脇病院では会計年度任用職員(看護師、夜勤専従看護師・助産師)を募集しています。▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線366)

02 病院職員募集中

術直後の診察については、白内障手術、網膜硝子体手術では、基本的に手術当日を含めて3日間(手術当日、翌日、翌々日)で、通院・入院の両方に対応しています。▼問合せ 病院総務課(病院内線366)