

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
コールスロー

材料(2人分)

- | | |
|----------------|---------------|
| 春キャベツ …… 中2枚 | マヨネーズ …… 大さじ1 |
| ニンジン …… 20g | オリーブ油 …… 小さじ1 |
| ロースハム …… 2枚 | レモン汁 …… 小さじ1 |
| ホールコーン(缶)… 30g | 砂糖 …… 小さじ1/2 |



エネルギー …… 138kcal
たんぱく質 …… 2.6g
脂質 …… 12.2g
炭水化物 …… 6.0g
カルシウム …… 12.5mg
塩分量 …… 0.5g
鉄 …… 0.2mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 春キャベツは粗みじん切りにして耐熱容器に乗せてラップをかけ、電子レンジ600ワットで1分間加熱する。
- ニンジンは0.5cm角に切り、ロースハムも大きさをそろえる。
- 鍋で湯を沸かし、ニンジン、ホールコーンを30秒ゆでて水気を切る。
- ボウルにAを混ぜ合わせて、①、ロースハム、③を加えて混ぜ合わせる。

健康アドバイス

春キャベツは柔らかくて甘みが強く、ビタミンCがより豊富に含まれています。ビタミンCは皮膚や血管

の老化防止などの働きがあり、効率のよい摂取のために、生食や電子レンジでの短時間加熱をお勧めします。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.245
男性の美容医療トラブルに注意

美容医療サービスに関する相談は女性から多く寄せられますが、近年は男性からの相談も増えています。男性では、ひげや全身脱毛、薄毛治療など、男性特有の悩みに関する施術の相談やトラブルが多く見られます。

▶事例

インターネットで「全身脱毛5回15万円」という広告を見て予約。初診のカウンセリングで、担当者から「全身と顔の脱毛は15回行った方がよい。2年間の計15回、費用は100万円」と説明された。高額に感じたが、その場で「きょう契約するなら90万円にする。支払いは3年、毎月3万円の分割払いでよい」と言われ、支払えると思い契約した。しかし、やはり高額と感ずるので解約したい。

▶アドバイス

・不安をあおられたり、大幅な値引きを理由に即日契約や即日施術を勧められても、その場

で決めないようにしましょう。
・施術前には、必ず医師からリスクや副作用の説明を受けましょう。

美容医療の多くは緊急性がありません。話を聞くだけのつもりだった、あるいは広告に記載の安いコースを契約するつもりだったのに、不安をあおられて高額な契約や即日施術を勧められるケースがあります。まずはその場で契約せず、一度持ち帰ってから慎重に検討するようにしましょう。

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

235



今月のコラムは
副院長兼
外科主任部長
伊藤 卓資
がお届けします

虫垂炎とその手術治療について

虫垂炎は、いわゆる「盲腸」と呼ばれる虫垂が炎症を起こす疾患で、全年齢に起こり得ます。典型的には右下腹部の痛み、発熱、吐き気などを伴い、進行すると虫垂に穴が開き、腹膜炎へ至ることもあるため、早期診断と治療が重要です。

治療の中心は手術で、現在は腹腔鏡手術が主流となっています。腹腔鏡手術では、お腹に2～3カ所の小さな穴を開け、カメラと器具を用いて虫垂を切除します。開腹手術に比べ、術後の痛みが少なく、回復が早いことが大きな利点です。当院でも年間20～30例の腹腔鏡下虫垂切除術を行っており、豊富な経験に基づいて安全に治療を提供しています。

手術時間は通常1時間程度で、多くの方が術後数日で退院され、日常生活復帰もスムーズです。傷痕も小さく、美容的な面でも優れています。

右下腹部の痛みが続く、歩くとお腹に響く、食欲が急に落ちたなどの症状があれば、早めの受診が大切です。虫垂炎は身近な病気ですが、適切な診断と低侵襲な手術治療により、安心して回復が望めます。気になる症状があれば、かかりつけの医師に相談の上、当院にご連絡ください。



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 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。お気軽にご参加ください。

▼とき 3月28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(西脇病院の受診の有無は問いません)

▼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)募集中

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、病院ホームページのQRコードをご覧ください。

▼主な業務 各病棟における夜間の看護業務

▼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366)



03 西脇病院広報誌公開中

西脇病院が発行する広報誌「Heart to Heart(ハートトゥハート)」をご存じですか。病院長のコラムや、病院の最新の取り組み、栄養士の簡単レシピなど、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載しています。

広報誌に興味がある方、バックナンバーを読みたいという方は、



う方は、ぜひ病院ホームページのQRコードからご覧ください。

▼問合せ 病院総務課(病院内線366)



04 岩井管理者「名誉院長」に

院長在任11年の多大な功績が評価された岩井正秀管理者が1月、片山象三市長から「名誉院長」の称号が授与されました。岩井管理者は、今後も引き続き病院事業管理者として、病院運営に尽力する決意を表明しました。

▼問合せ 病院総務課(病院内線366)

