

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

小松菜とちりめんじゃこのあえ物

材料(2人分)

- 小松菜 ……1袋
- ゴマ油 ……大さじ1
- おろしニンニク…小さじ1/2
- ちりめんじゃこ…大さじ1
- ポン酢 ……大さじ1と1/2
- 砂糖 ……ひとつまみ
- 白ゴマ ……小さじ1



エネルギー …… 91kcal
タンパク質 …… 3.8g
脂質 …… 7.0g
炭水化物 …… 4.8g
カルシウム …… 233mg
塩分量 …… 1.1g
鉄 …… 3.6mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①小松菜は3等幅に切る。鍋で水を沸騰させ、軸から入れて1分間ゆでる。葉を追加してゆで上げればざるに上げて水気を切る。
- ②フライパンでゴマ油を熱し、ニンニクとちりめんじゃこを入れ、ちりめんじゃこがカリとなるまで炒める。
- ③ボウルにAを合わせる。
- ④皿に①を盛り、上から②をのせる。食べる直前に③をかける。

健康アドバイス

カルシウムを豊富に含む食材を取ることで骨折を予防します。牛乳などの乳製品が苦手な場合は、ちりめ

んじゃこなどの小魚や小松菜などの緑黄色野菜からカルシウムを積極的に取りましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.246

インターネット通販の「最終確認画面」を必ず保存

インターネット通販の「定期購入」に関する相談が引き続き寄せられています。インターネット通販には、訪問販売や電話勧誘販売のような不意打ち性の勧誘で契約する場合に適用される「クーリング・オフ」制度はありません。そのため、事業者によっては、一度契約すると解約が難しいことがあります。

インターネット通販でのトラブルを防ぐため、次の点に注意しましょう。

▶アドバイス

①事業者の表示を必ず確認しましょう。

代金の支払い時期や方法、商品の引き渡し時期、事業者の氏名(名称)、住所、電話番号などの表示が義務付けられています。

②注文の最終確認画面のスクリーンショットを保存しましょう。

ウェブサイトは、注文後に条件などが変更され、契約時の条件が確認できなくなる恐れがあ

ります。トラブル時の証拠として、広告や申し込みの「最終確認画面」のスクリーンショットを必ず撮っておきましょう。

※「最終確認画面」とは、消費者が画面内の申込みボタンなどをクリックすることで、契約の申し込みが完了する画面を指します。



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

236



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

胆石・胆のう炎とその手術治療について

胆のう結石症は、胆のう内に結石(胆石)ができる病気で、日本の成人の約10人に1人が胆石を持っています。無症状のまま経過する場合がありますが、右上腹部の強い痛み、発熱、吐き気などを伴う「胆のう炎」を起こすと、早急な治療が必要になります。繰り返し痛みを発作的に起こす場合もあるため、症状のある胆石は手術による根治治療が一般的です。

治療の中心となるのが腹腔鏡下胆のう摘出術です。お腹に4カ所の小さな穴を開け、「腹腔鏡」と呼ばれるカメラと細い器具を用いて胆のうを摘出します。開腹手術に比べ、体への負担が少なく、術後の痛みが軽いこと、回復が早いことが大きな利点です。

当院では年間60～80例の腹腔鏡手術を行っており、地域の皆さまに安全で質の高い治療を提供しています。入院期間は6日間で標準で、多くの方が術後早期から歩行を開始し、スムーズに日常生活へ復帰されています。手術痕も小さく、美容面でも優れています。

右上腹部の痛みを繰り返す、脂っこい食事で不調を感じるなどの症状があれば、胆石が原因の場合があります。胆石は放置すると重症化することもあります。腹腔鏡手術により身体的負担が少なく確実な治療が可能です。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 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施
▼とき 4月22日(水)午後1時～詳しくは病院ホームページをご覧ください。
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 がん患者さんとその家族
▼内容 交流会とミニ講座「痛みや身体の違和感と上手に付き合う」マイインドフルネス・ボディースキャン」▽臨床心理士からのお話
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線368) tiki@nsh.jp



02 修学資金貸与について

将来、西脇病院で看護師、助産師として勤務する意思をお持ちで、看護師、助産師を養成する大学、短大、専門学校に在学中の方を対象にした修学資金貸与制度があります。詳しくは病院ホームページをご覧ください。
▼募集人数 5人程度
▼貸与金額 5万円/月
▼返還免除 西脇市職員採用試験に合格し、学校を卒業後、西脇病院で修学資金貸与の期間より長く看護業務に従事した場合、返還を免除します。
▼申込み・問合せ 5月8日(金) 病院総務

03 健診を受けましょう



課(病院内線366)

西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を受け付けています。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



ジをご覧いただくか、左記へお問い合わせください。
▼申込み・問合せ 健診受付専用ダイヤル(☎22-0117)
▼健診部(病院内線329、334) 午前9時～午後4時

