

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

サヤエンドウとジャガイモのごま酢あえ

材料(2人分)

- サヤエンドウ…………… 10g^ア
- ジャガイモ…………… 60g^ア
- すりごま…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 大さじ0.5
- 薄口しょうゆ…………… 小さじ1



エネルギー…………… 40kcal^ア
 タンパク質…………… 1.2g^ア
 脂質…………… 0.7g^ア
 炭水化物…………… 8.6g^ア
 カルシウム…………… 20mg^ア
 塩分量…………… 0.5g^ア
 鉄…………… 0.5mg^ア

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①サヤエンドウはへたと筋を取り除く。鍋に湯を沸かして、約1分間ゆでた後、水気を切り、細切りにする。
- ②ジャガイモは千切りにして、水にさらす。水気を切り、耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジ600ワットで約20秒加熱する。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

健康アドバイス

ごまの皮は硬く、粒のままでは消化されずに体外に排出されるため、すりごまでごまの栄養を効率よく取

りましょう。ただし、ごまには脂質が多く含まれるため、1日大さじ1杯程度を目安にしましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.247

空調能力のないエアコンに注意

近年の地球温暖化の影響などにより、室内の温度・湿度を調整するエアコンは生活に欠かせないものになっており、需要が急増しています。インターネット広告には、「置くだけで室内の温度を上げる・下げる」など、エアコンのような性能をうたう製品が多数あります。「〇秒で△℃下降」「〇秒で即暖」といった表現でも、実際には冷風や温風が出ない、ほとんど効果が感じられない、との相談が寄せられています。

▶事例1

SNSで簡易エアコンの広告を見た。「日本の大手電機メーカーと共同開発」と書いてあり、3分で部屋中冷たくなるような広告だったが、実際は弱い風が出るだけだった。

▶事例2

動画共有サイトの広告を見て卓上ヒーターを購入。広告では「外は冬でも部屋の中は半袖」とあり、温風が炎のように噴き出している映像

だったが、実際は顔を近づけないと暖かさを感じなかった。

▶アドバイス

- ①「数秒で室温が変化する」「エアコン並み」といった性能を誇張する広告には注意しましょう。
- ②USB電源や容量の小さいバッテリーでは、エアコン並みの空調能力は期待できません。
- ③購入前に「どのような機能があるのか」「どの程度の効果が見込めるか」販売者やメーカーの情報をよく確認しましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
 ☎22-3111 ☎22-3515
 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

237



今月のコラムは

小児科部長
佐伯 啓介

がお届けします

新生児拡大マス・スクリーニング

今回紹介するのは、当院で令和6年7月に開始した「新生児拡大マス・スクリーニング」です。兵庫県および神戸大学小児科と連携して検査体制を整えています。現在、公費負担で赤ちゃん全員が受けている新生児マス・スクリーニング検査に、いずれも珍しい病気がばかっていますが、脊髄性筋萎縮症、重症複合型免疫不全症、5つのライソソーム病(ポンペ病、ゴーシェ病、ファブリー病、ムコ多糖症Ⅰ型、Ⅱ型)の7疾患を追加して検査する仕組みです。これらの病気は重度の発達の遅れや突然死、てんかん等の原因となりますが、近年、新薬の開発などによって大きな治療効果が期待できるようになりました。早期診断・治療により、寝たきりが避けられなかった疾患のお子さんが、歩けるまでの発達を得られたケースもあります。また、重症化や突然死、後遺症のリスクを回避できるような場合もあります。

別の観点ですが、お子さんの発達が遅れている場合に検査を受けていれば、7疾患は当初から否定でき、診断をスムーズに進める助けになります。

新生児拡大マス・スクリーニングは数千円の費用が発生しますが、当院で出生したほぼ全ての赤ちゃんがこの検査を受けています。お子さんの将来のため、当院で出産をお考えの際には、ぜひ検査を受けることをお勧めします。

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 ☎23-0699



診察情報はこちら▶



01 新しい医師を紹介

○内科医長 深澤 圭似子
 10年目の内科医師として赴任いたしました。専門は糖尿病、内分泌領域です。医師になりたての頃、西脇病院で研修しており、このたび、再度赴任することになり身の引き締まる思いです。精いっぱい努めさせていただきますので、よろしくお願います。

○内科医長 榎木 孝次
 現在は兵庫県の養成医師として後期派遣の期間にありますが、ご縁もあり本年度から勤務となりました。西脇の地域医療をより良いものにでき

るよう精いっぱい取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

○内科医長 千田 有紗
 地域の皆さまが安心して医療を受けられるよう、丁寧で分かりやすい診療を心掛けています。患者さん一人一人に寄り添いながら、西脇の地域医療に貢献できるよう努めてまいります。

○内科医員 藤田 友佳
 以前に西脇病院に勤務していましたが、自然豊かで温かい人が多い西脇に再び赴任することができて、とてもうれしく思います。地域医療に貢献できるよう尽力します。

○内科医員 吉本 大介
 地域に少しでも貢献できる

02 はなみずきの会

ように精いっぱい努めていきたいと思えます。何卒よろしくお願いたします。

○内科医員 山本 祐悟
 住民の皆さまのニーズに応じた診療を心掛けています。西脇市の医療に貢献できるよう尽力させていただきます。

※今年度から医師の個人情報保護の観点から顔写真の掲載を控えます。

▼とき 5月30日(土) 午後2時～4時
 ▼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)

03 病院職員募集—来春採用

令和9年4月採用の看護師、助産師、薬剤師、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。

▼受付期間 5月14日(木)まで
 ▼試験日 5月24日(日)
 ▼申込方法・問合せ 病院総務課(病院内線364)

▼費用 会員は無料/非会員は500円
 ▼内容 治療相談、交流会、医師からのお話
 ▼問合せ 乳腺外科 三輪(☎22-0111)