

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

▶協力 西脇市いずみ会

ナスと豆苗の酢みそ和え

材料(2人分)

ナス…………… 1本 白みそ……………大さじ1
豆苗…………… 50g A 砂糖……………小さじ1
練りからし…… 小さじ1/2 酢……………小さじ1と1/2

作り方

- ①鍋にAを入れて、弱火にかけながらかき混ぜる。滑らかになったら火を止め、練りからしを混ぜて冷ます。
- ②ナスはへたを取ってラップに包み、電子レンジ600ワットで2分30秒加熱する。粗熱が取れたら、竹串で食べやすく割く。
- ③豆苗は3等分に切り、耐熱皿に入れて電子レンジ600ワットで30秒加熱する。
- ④皿に②を盛り、その上に③を乗せて①をかける。



エネルギー …… 47kcal
タンパク質 …… 2.5g
脂質 …… 1.7g
炭水化物 …… 9.3g
カルシウム …… 26mg
塩分量 …… 0.7g
鉄 …… 0.8mg

健康アドバイス

ナスは他の野菜に比べて油を吸収しやすく、調理方法によってはカロリーが高くなります。変色防止で水

にさらす場合は、ビタミンやミネラルが流れ出ることがあるため、5～10分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

モバイルバッテリー、スマートフォン、ワイヤレスイヤホンなど、身の回りのさまざまな製品に使用されているリチウムイオン電池ですが、発火や発煙事故が発生しています。特に気温が上昇する夏季は電池への負荷が高まり、事故のリスクが増加します。暑さが続くこれからの時期、次の点に注意して安全に使いましょう。

▶事例1

炎天下で高温になったリュックサック内のモバイルバッテリーが発熱し、電車内で発火した。

▶事例2

携帯用扇風機を使用中に落とし、数分後に煙が出て焦げ臭くなり、破裂音がした。

▶注意ポイント

- ・直射日光の下での使用や車内放置は厳禁
- ・水ぬれに注意

No.250

暑い時期のリチウムイオン電池に注意

- ・地面に落としたり、ズボンの後ろポケットに入れたまま座るなど、強い衝撃や圧力に注意
- ・本体が異常に熱い、バッテリーの膨張や変形、煙や異臭・異音があるなど異常を感じたときは、すぐに使用を中止し、燃えやすい物のない安全な場所に移動させる。

▶処分方法について

リチウムイオン電池は、電極部分にテープを貼って通電を防げば「その他不燃物類」の収集日に出せます。膨張したものは危険ですので、電極部分を同じように保護してみどり園へ持ち込んでください（処理手数料10円。当たり80円）。

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4時30分（祝日・年末年始除く）

戦没者の追悼と平和祈念の黙とう

戦後81年となる今年も、式典に合わせて黙とうを捧げ、戦没者や原爆犠牲者の冥福とともに、世界の恒久平和を祈りましょう。

▶広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式

8月6日（木）午前8時15分

▶長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典

8月9日（日）午前11時2分

▶全国戦没者追悼式 8月15日（土）正午

令和8年度西脇市平和展

市では世界平和を願い、戦後50年となる平成7年から幅広い世代に向けた平和展を開催しています。

今年は「大阪空襲の悲劇を知る」をテーマに、写真パネルのほか、空襲を経験された方の証言や、当時の光景を描き出した体験画を展示します。

▶と き 8月7日（金）～16日（日）午前9時～午後9時

▶ところ 茜が丘複合施設みらいえビューループ

▶問合せ まちづくり課（市役所内線3022）

健康バンザイ

240



今月のコラムは

循環器内科部長
河合 恵介

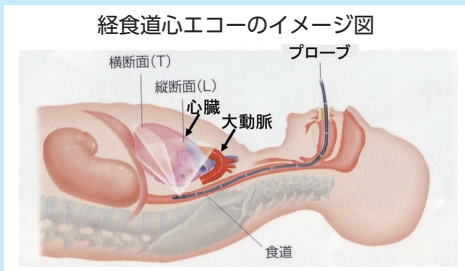
がお届けします

経食道心エコーとは？

心臓の病気を調べる検査の一つに「心エコー検査」があります。胸の上から超音波を当てる方法が一般的ですが、心臓の奥の部分は見えにくいことがあるので、より詳しく観察するために行うのが「経食道心エコー」です。超音波を出す細い管（プローブ）を胃カメラのように口から食道に入れ、心臓のすぐ後ろから観察するため、通常の心エコー検査では見えにくい部位まで鮮明に映し出せます。

経食道心エコーでは、心房内の血栓（血の塊）や弁の異常、心臓の部屋を区切る壁（心房中隔）の構造のほか、脳梗塞の原因となり得る異常な部分を詳しく調べることができます。また、近年注目されている大動脈にたまったプラーク（コレステロールなどの塊）の観察にも役立ちます。

検査は医師の管理のもと安全に行われます。より多くの詳しい情報が得られるため、正確な診断や治療方針の決定に大切な役割を果たします。ただし、本検査は患者さんの身体的な負担が少なくないため、実施に当たっては担当医と相談の上、決定します。



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

○臨床研修医 五明 亮太

地域に信頼される医師を目指し、日々の診療に真摯に取り組んでいます。丁寧な対応を心がけ、安心して相談できる存在となるよう努めます。地域医療に貢献してまいります。

○臨床研修医 飛岡 駿佑

患者さんの話に丁寧に耳を傾ける姿勢を大切にし、地域の皆さまに寄り添い、信頼される医師を目指して日々精進してまいります。

○臨床研修医 紺谷 宗泰

患者さん一人一人に真摯に向き合い、地域の医療に貢献出来る医師を目指し、研さん

を積んでまいります。

02 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施
▼とき 8月26日（水）午後1時～

▼ところ 病院講堂（2階）

▼対象 がん体験者とその家族

▼内容 交流会とミニ講座

「みんなで一緒に考えよう！食べること」／管理栄養士からのお話

▼問合せ がん相談支援センター（病院内線368）☎☎

ki@nshp.jp



03 寄附封筒を募集

西脇病院で使用する封筒を無償で提供していただける事業者を募集します。広告掲載枠を宣伝にご活用ください。広告掲載期間は約1年間です。

▼募集期間 8月3日（月）～31日（月）

▼募集内容

○封筒（角2号）

・募集枚数 1万枚

・広告掲載枠 最大4社

○封筒（長形3号）

・募集枚数 5万枚

・広告掲載枠 最大5社

○封筒（長形3号窓付き）

・募集枚数 1万枚

・広告掲載枠 最大5社

04 病院職員募集中

▼申込み・問合せ 経営管理課（病院内線365）

西脇病院では会計年度任用職員（夜勤専従看護師・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「二次元コード」をご覧ください。

▼申込み・問合せ 病院総務課（病院内線364）

