市立 西脇病院

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL

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 病院機能評価認定を取得

西脇病院は、安全で質の高い医療を提供する病院であることが認められ、10月に「病院機能評価」の認定を取得しました。平成13年の初回認定以来、6回目の認定です。

今後も「地域に信頼される良質な医療の提供」の理念の下、地域の皆さんが安心して利用できる病院を目指し、より良い医療サービスの提供に努めてまいります。

02 ひだまりサロン

▼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「～がん薬物療法～治療と副作用、日頃の思いを自由に語り合いましょう」／がん化学療法看護認定看護師からのお話

▼申込み・問合せ　がん相談支援センター（病院内線3608 ✉tiiki@nshp.jp）



ひだまりサロン

03 社会保険労務士による無料相談

社会保険労務士が、就労に関する各種制度の紹介や手続き方法などの相談に応じます。

▼とき　毎月第1水曜日午前10時30分～午後1時30分／要申し込み（空きがあれば当日申し込みも可）

▼ところ　患者総合支援センター

▼対象　西脇病院に入院または通院する患者さんとその家族

▼申込み・問合せ　患者総合支援センター医療連携課（病院内線3308）

04 イルミネーション点灯

入院患者さんやご家族、地域の皆さんの心を癒す空間として、病院ロータリーでイルミネーションを点灯します。

▼期間　12月1日（火）～31日（木）／午後5時～9時

▼問合せ　経営管理課（病院内線3362）



健康バンザイ 243



今月のコラムは

脳神経外科主任部長
澤　秀樹
がお届けします

知っておきたい「片頭痛」の基礎知識

「片頭痛がする」とよく言われますが、片頭痛とはどのような頭痛なのでしょうか。

片頭痛は代表的な頭痛の一つで、頭の片側または両側に強い痛みが起こります。「頭が痛い」だけでなく、吐き気や嘔吐（おうと）、光や音に過敏になるなどの症状を伴い、日常生活に支障をきたすことがあります。特に体を動かしたときに痛みが強くなることが多く、仕事や家事、学業に影響を及ぼします。

原因はまだ十分に解明されていませんが、睡眠不足や寝過ぎ、疲労、ストレス、気圧の変化、強い光や音などがきっかけとなって発症することがあります。女性は月経に伴って起こりやすくなる場合もあります。

症状は数時間から数日続くことがあり、痛みが始まる前に「前兆」が現れる人もいます。視界に光が見える、視野の一部が欠ける、手足や顔がしびれる、言葉が出にくくなるなどが前兆の症状として挙げられます。一方で、前兆がない片頭痛もあり、現れ方には個人差があります。

片頭痛とうまく付き合うためには、ご自身の頭痛のパターンを知ることが大切です。片頭痛が起きた日時や状況、食事、睡眠などを記録しておくと、引き金となる要因が見つけやすくなります。痛みがあるときは、暗く静かな場所で休み、十分な睡眠を取るなどして過ごしましょう。

おいしく食べて、元気なからだに
いきいき健康レシピ

▶協力　西脇市いずみ会

今月のメニュー
ミルクがゆ

材料（2人分）

カボチャ……75グラム	顆粒鶏がらスープ…大さじ1/2
ニンジン……20グラム	ご飯……75グラム
小松菜……1/2袋	牛乳……150cc
水……500cc	塩・こしょう……少々



作り方

①カボチャは種とワタを取り、皮をむいて1センチ角、ニンジンはいちょう切り、小松菜は葉と軸に分けて1センチ幅に切る。
②鍋に水、顆粒鶏がらスープ、ご飯を入れ、弱火にして時々かき混ぜながら約10分間煮る。
③カボチャ、ニンジン、小松菜の軸を加えて約5分煮る。ニンジンが柔らかくなったら、牛乳と小松菜の葉を加え、弱火で温め、塩・こしょうで味を整える。

（1人分当たり）
エネルギー……143キロカロリー
タンパク質……6.6グラム
脂質……4.1グラム
炭水化物……23.2グラム
カルシウム……136ミリグラム
塩分量……0.5グラム
鉄……1.0ミリグラム

健康アドバイス
緑黄色野菜であるカボチャと小松菜を加えて、カルシウムやビタミン類も一緒に摂取できます。牛乳は火が強すぎると固まり、焦げ付く原因になるため、弱火で煮込みましょう。

トラブルを未然に防ぐために——
にしわき消費生活通信

No.254

年末年始に気を付けたい消費者トラブル

年末年始は消費生活センターや公的機関が長期休暇になるため、困ったときにすぐに相談できない場合もあります。悪質商法に限らず、年末年始に起こりやすい消費トラブルを紹介します。「自分は大丈夫」と思わず、日頃から十分注意しましょう。

▶事例1　海産物の電話勧誘・送り付け
電話勧誘を断ったのに注文した覚えのないカニやホタテなどの海産物が届いた。慌てて代金を支払わず、送り主や注文の経緯を確かめましょう。

▶事例2　不用品回収業者の高額請求
大掃除の時期に「不用品を格安で回収」という業者。安い金額を提示し、作業開始後や荷物を積んだ後に高額な金額を提示するケースがあります。依頼前に見積もりを取りましょう。

▶事例3　高圧洗浄を勧める訪問・電話勧誘
格安の排水管高圧洗浄サービスのはずが、不安をあおられ高額な契約をさせられた。急いで契約せず、作業内容を確認しましょう。

▶事例4　子どものゲーム課金やスマホのアプリ利用料のトラブル
子どもが年末年始にスマホでゲームを使う時間が増加し、高額な課金をしていた。

▶事例5　友達や先輩からの「もうけ話」
人と会う機会が増える年末年始は身近な人から投資や副業などのもうけ話が持ちかけられることがあります。すぐにうのみにせず、契約や借金を急がないでください。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111　FAX 22-3515
月～金曜日の午前10時～午後4時30分
（祝日・年末年始除く）