

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

バイスタンダーCPR



火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年比
建物	5	7	-2
林野	0	1	-5
車両	0	1	-1
その他	0	1	-1
救急	114	569	-60

平成22年に救急隊が搬送した心肺停止傷病者は12万3095人で、全搬送者の2.5倍です。そのうち、男性は57.6倍、女性は42.4倍。70～90歳が多く、全体の約55倍を占めています。

心肺停止の原因は、成人では心原性（急激に心臓の働きが低下し循環不全になること）が多く全体の約55倍。小児では呼吸原性（溺水や窒息などによる呼吸障害）が約70倍で、中でも溺水や外傷などの外因性心肺停止が多いです。

心肺蘇生教育の普及が進み、心肺停止傷病者に対して市民が心肺蘇生を行う割合は約43倍。特に、

目撃のある心原性心肺停止では、約50倍の傷病者に対してバイスタンダーCPR（胸骨圧迫、人工呼吸）が行われています。

心原性心肺停止傷病者の1ヶ月生存率

- ①目撃のある心原性心肺停止にバイスタンダーCPRあり…14倍
- ②目撃のある心原性心肺停止にバイスタンダーCPRなし…8.8倍

①にAEDを用いた場合

- ・1ヶ月生存率…45.1倍
- ・社会復帰率…38.2倍

このように、疫学的統計からも市民によるバイスタンダーCPRの重要性が示されています。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

ごみの不法投棄は犯罪です



交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年比
人身	24	109	+9
物損	72	282	-60
死者	1	2	-2
負傷者	29	119	±0
全国死者	1286		(昨年同月比 +58)

不法投棄や不法焼却は犯罪

事業廃棄物だけでなく一般家庭で出たごみも、山林や河川に捨てたり、燃やしたりするなど指定された以外の方法で処分すると、「廃棄物処理及び清掃に関する法律」違反となります。この法律に違反すると、「5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金またはこれを併科する」という厳しい処罰を受けます。

剪定した枝や草むしりした雑草なども法律違反の対象です

家庭で出た紙やビニールなどのごみだけでなく、庭木を剪定した枝や、草むしりをした雑草なども

山林や河川に捨てたり、自分で燃やしたりしてはいけない対象になっています。

罰金刑を受けた事例も発生

ごみの不法投棄や不法焼却に関する通報が増えています。市内でも実際に通報があり、家庭ごみの不法投棄で検挙され、30万円の罰金刑が課せられた事例も発生しています。

ごみは決められた方法に従って出すようにしてください。

※ごみの分別や収集日などについて分からないことは、生活環境課（Tel 23 - 8122）まで問い合わせください。

東京オリンピック開催予定の2020年には、前立腺癌は、

肺癌の次に多い男性癌となり、年間約8万人が罹患し、約2万人が亡くなるとの試算があります。「高齢者の癌」と思われがちですが、40代からの若年発症も増えているのが現状です。

食生活は前立腺癌の発症に大きく関わっています。動物性食品（肉、卵、乳製品、動物性油脂などで飽和脂肪酸を多く含む）を多く摂取すると前立腺癌の発生率が増加します。一方、脂肪の多い魚（不飽和脂肪酸を多く含む）を摂取すると、前立腺癌の死亡率が低下するという報告があります。また、牛乳や乳製品の摂取が多い国は前立腺癌が多いことが分かっており、40代以降では無調整牛乳より低脂肪乳が良いだろうと考えられます。食塩も酸化ストレス促進で悪影響を及ぼす可能性

があるほか、過剰飲酒や肥満も危険因子の一つとなります。

一方、リスクを減らす食品として、トマト、大豆、緑茶、カレースライスや小松菜などのアブラナ科の野菜が挙げられます。大豆に多く含まれるイソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをし、前立腺がんの発生率を低下させるという研究結果が複数の報告で明らかにされています。

前立腺癌を予防する生活習慣として、野菜や果物が豊富で、飽和脂肪酸の少ない食事に心がけ、適度の運動を含め活動的な生活習慣をとることが大切です。カルシウムや乳製品の過剰の摂取は勧められませんが、男性ホルモン除去治療を受けている場合は、骨が弱くなって骨折のリスクが高まることから、適切な量のカルシウムを摂取することが必要です。

元気の知恵袋

Vol.088

前立腺がん と食事

市立病院 泌尿器科 医師 森勝久さん



ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.089

カラフルチヂミ

1人分のエネルギー 134kcal



▲ヘルスマイト 古木 サチ子さん



●材料（2人分）

- ・ニラ……………40g
- ・パプリカ……………40g
- ・薄力粉……………30g
- ・片栗粉……………10g
- ・卵……………1/2個
- ・水……………40ml

【タレ】

- ・濃口醤油…大さじ1/2
- ・酢……………大さじ1/2
- ・ごま油………小さじ1/2

●作り方

- ①ニラは、3割幅に切る。パプリカは、千切りして半分に切る。タレは、調味料を合わせておく。
- ②Aを合わせてよく混ぜる。ニラとパプリカを入れて混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をしき②を入れて両面をこんがり焼く。

- ④適当な大きさに切り、器に盛り付け、タレを添える。

●ワンポイント

栄養価の高い「ニラ」と旬の「パプリカ」で彩り鮮やかなチヂミに仕上げました。具材に魚介類やチーズなどを入れてもおいしいです。また、お子さんのおやつとしてもおすすめの一品です。