

119番 だより



熱中症にご注意を！！



火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨环比
建物	0	9	-4
林野	0	2	-8
車両	0	1	-1
その他	1	4	+1
救急	152	854	-12

◆熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇や倦怠感、ひどいときは意識障害などの症状を起こす病気です。今後気温が高くなるので熱中症にならないよう注意しましょう。

◆熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分補給をする
- ②部屋の湿度や温度を測り、エアコンや扇風機を上手に使う
- ③通気性の良い衣類を着る
- ④水、冷却ジェルシートや冷たいタオルで体を冷やす
- ⑤遮光カーテンやすだれを使い、

中央消防署 Tel 23-2013

室温が上がりにくい環境を作る

◆熱中症を疑う症状

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
 中度…頭痛吐き気、倦怠感、脱力感
 重度…意識障害、けいれん、反応がおかしい、歩けない

◆熱中症発生時の対処法

- ▼意識がある、反応が正常なとき
- ①涼しい場所へ避難させる
 - ②衣服を脱がせ、体を冷やす
 - ③水分・塩分を補給する
- ▼意識がない、反応がおかしい
- ①救急隊を要請する
 - ②涼しい場所へ避難させる
 - ③衣服を脱がせ、体を冷やす

110番 だより



夏の地域安全運動



交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨环比
人身	24	148	-17
物損	75	448	-46
死者	0	2	-2
負傷者	29	164	-37
全国死者	1925		(昨年月比 -8.0)

8月1日～8月31日まで「夏の地域安全運動」が実施されます

◆運動の重点

- ▼子ども、女性、高齢者の犯罪被害防止
 子どもや女性、高齢者を狙う犯罪が後を絶ちません。家族、地域で声を掛け被害を防ぎましょう。
- ▼住宅や車、自転車の「鍵かけ」運動の推進
 空き巣、車上狙いなどが増えています。その多くが、鍵をしていないことが原因。戸締り、鍵はしっかりしましょう。また、自転車は鍵をしていても盗まれる例が増えているので、ワイヤー錠などで二

小林警察署 Tel 23-0110

重ロックしましょう。

▼「振り込め詐欺」などの特殊詐欺の被害防止

振り込め詐欺被害が増加しています。お金を振り込ませるような大事な話を電話だけで行うことはありませんので、電話を受けたときは、警察に相談しましょう。

▼夏休み期間中の少年非行防止

夏休みは、少年の深夜徘徊が増えます。非行や、犯罪被害のきっかけになるので、子どもが夜に出歩かないよう指導してください。

地域のことを一番知っているのは住民の皆さんです。安全のため自主防犯活動に協力ください。

元気の知恵袋

Vol.091

おちんちんのはなし

市立病院 泌尿器科
 医長 川越 真理さん



小 児泌尿器科の外来では、育児中のお母さん方から「うちの子、包茎なんですけど大丈夫ですか？」とよく聞かれます。

包茎とは亀頭が包皮に覆われて露出していない状態ですが、すべての男児の新生児は包茎で生まれてくるのが当たり前です。

もしも生まれてすぐに亀頭が露出していたら、尿道下裂など先天異常が疑われます。生まれつきのものなので、生後6カ月では70%が包茎ですが、5歳以降では10%と報告があり年齢とともに改善します。

包茎は、HIVのような性感染症や陰茎癌、子宮頸癌のリスクになると報告がありますが、アフリカなどの諸外国に比べ日本では入

浴の習慣や清潔観念があり、すべてが当てはまるわけではありません。

また、陰茎皮膚の下に白い塊があると受診されることもあります。これは恥垢といいますが、皮膚の分泌物などがたまっているだけで感染のリスクは無く問題はありません。これが大きくなり亀頭と包皮の間を自然に離してくれ、包茎が改善するのです。

ですから乳児期から幼児期に手術をすることはほとんど必要なく、ステロイド軟膏を用いた包皮翻転指導が中心となります。尿の出口（外尿道口）が見えれば十分ですので、無理に包皮をはがして亀頭包皮炎など起こさないように注意しましょう。



▲ヘルスマイト 高妻 昌子さん

野菜は、1日小鉢6皿(350g)食べましょう！



ヘルスマイトさんおすすめ
元気アップメニュー
 Vol.091

鶏肉と野菜のサラダ

1人分のエネルギー 95kcal

●材料 (2人分)

- ・鶏胸肉(皮なし) …40g
- ・塩こしょう …少々
- ・グリーンアスパラ …30g
- ・トマト …45g
- ・セロリ …15g
- ・レタス …15g
- ・玉ねぎ …15g

<調味料>

- ・だし汁 …小さじ1
- ・サラダ油 …小さじ1
- ・酢 …小さじ1
- ・塩 …ひとつまみ
- ・カレー粉 …ひとつまみ

●作り方

- ①鶏肉に塩こしょうをふり10分間茹でる。冷ました後、そぎ切りにする。
- ②アスパラは茹で、5mm幅に切る。トマトはくし形、セロリは斜め薄切り、レタスは、食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ③調味料を合わせ、ドレッシン

グを作る。

- ④器に①、②を盛り付け、食べる直前に③をかける。

●ワンポイント

鶏胸肉に含まれるタンパク質は、野菜のビタミンCとの相性が抜群です。また、暑さで疲れ気味の時には、カレー粉などの香辛料が食欲をアップさせてくれます。残暑を乗り切るおすすめの一品です。