

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 119通報時の注意とお願い



### 火災・救急発生状況

種別	8月	累計	昨年比
建物	0	8	-6
林野	0	2	-7
車両	0	1	-1
その他	1	5	+1
救急	155	1171	-29

### 1 通報は慌てずに

・救急車、消防車は119番通報中に出動しています。電話をするときは、受付員の質問に落ち着いて、正確に答えるようにしてください。  
 ・通報者の正確な通報内容は、消防隊や救急隊が行う現場活動に役立ちます。

### 2 応急処置にご協力ください

通報者や、その場にいる人には、救急隊が到着するまでの間、応急処置をお願いします。特に、意識や呼吸がない場合や出血が多量にある場合などは、救急隊が到着するまでの間の応急処置が重要です。

### 3 救急車の適正利用にご協力ください

・救急車は救急性を第一としています。119番通報時に「タクシー代わりの利用」「救急車で行けば優先的に見てもらえる」などの安易な救急要請が見受けられます。  
 ・救急車の利用のルールとマナーを守ることが、本当に危篤な傷病者の命を救うことにつながりますので、適正利用にご協力をお願いします。

※救急車の利用に迷ったときは、119番または消防司令本部 (Tel 23 - 0119) にご相談ください

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## 10月11日(土)~20日(月) 全国地域安全運動



### 交通事故発生状況

種別	8月	累計	昨年比
人身	20	186	-41
物損	83	606	-62
死者	0	2	-2
負傷者	20	206	-74
全国死者	2553		(昨年同月比 -155)

### 運動の重点

#### 1 子どもと女性の犯罪被害防止

子どもや女性を狙った誘拐事件やわいせつ事件が全国的に後を絶ちません。被害防止のためには、家族や地域住民同士のつながりが大切です。

#### 2 特殊詐欺の被害防止

振り込み詐欺被害は過去最高にのぼり、今も増え続けています。お金に関わる大切な話を電話だけで振り込ませることはありません。またレターパックでお金を送るのは犯罪です。「レターパックで送れ」などと言われたら詐欺の可能性が高いです。

### 宮崎県の重点

#### 1 住宅を対象とした侵入窃盗防止

住宅に侵入し、お金や貴金属などを盗む空き巣などの窃盗が増えています。カギをかけないために盗難にあった例が目立ちます。お出かけやお休みのときの鍵かけをしっかりとってください。

#### ●「交通安全・地域安全・暴力追放西諸大会」の開催

日時= 10月15日(水曜) 場所=市文化会館大ホール  
 内容=功労者表彰、大会宣言、県警音楽隊による演奏会など

# 元気の知恵袋

Vol.093

## 鼠径ヘルニア(脱腸)

は子供では先天的(生まれつき)なものが多いですが、大人の場合は加齢により筋膜が弱くなるのが原因とされます。弱くなった筋膜の間から皮膚の下に腹膜や腸管などが突出する病気です。発症する割合は45歳以上で0.7%、60歳以上で3.4%と言われています。男性に多い病気ですが、女性にも起こる病気です。

鼠径ヘルニアの初期症状には鼠径部(足の付け根)の突っ張り感や違和感、押すと戻る柔らかい膨らみなどがあります。鼠径部にある筋膜などの組織が弱くなって起こる病気ですので立ち仕事が多い職業の人や重いものをよく持ち運ぶ人、便秘気味の人もしくは排便時にいきむ癖のある人、よく咳をする人、肥満気味の人、激しいスポーツをする人などは注意が必要です。

鼠径ヘルニアは自然に治ることはなく、治療は基本的には外科的な手術が中心となります。薬ではもちろん、リハビリやトレーニングでは完治することはありません。手術の方法に関しては医療用のメッシュを使用して筋膜を補強するのが標準的ですが、腹腔鏡で行うものなどさまざまです。また、必ずしも全身麻酔は必要なく、腰椎麻酔や局所のみ麻酔でも手術は可能です。短期入院での手術治療も可能となっています。

鼠径ヘルニアを放置すると筋膜の間から皮膚の下に突出した腸管が、戻らなくなり、突出した腸管が締め付けられ、腸閉塞や腸管壊死を来して緊急手術が必要となることもあります。そうなる前に鼠径部(足の付け根)の違和感、痛み、膨らみに気づいた人は気軽に相談ください。

鼠径部の痛み、違和感、膨らみ? 鼠径ヘルニア  
 かもしれない

市立病院  
 消化器外科・腫瘍外科  
 鶴田 裕介 さん



野菜は1日小鉢6皿 (350g) 食べましょう

ヘルスマイト 中別府 和子 さん

ヘルスマイトさんおすすめ  
 元気アップメニュー Vol.093

野菜1皿 60g!

## ニンジンの明太子炒り

1人分のエネルギー 61kcal

●材料 (2人分)

- ニンジン.....120g
- 明太子.....20g
- 酒.....大さじ2
- サラダ油.....小さじ1

●作り方

- ①ニンジンを4cmの長さの千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を敷き熱し、①を炒めしんなりしてきたら、明太子をほぐして入れ混ぜる。
- ③酒を振り入れ、強火で炒める。

●ワンポイント

ニンジンに含まれるビタミンAと明太子に含まれるビタミンEは、お肌をつるつるにしてくれます。さらに、ビタミンAは眼精疲労・ドライアイにも効果的。油との相性がよく一緒に摂取することで効果が増します。ニンジンと明太子だけで味付けした簡単かつシンプルなお一品です。

【問】 ●健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課: Tel 48-3132  
 ●野尻庁舎住民生活課: Tel 44-1100