

119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

霧島連山の噴火に備えて



秋の行楽シーズンとなり、登山を楽しむ季節となってきました。登山ブームで中高年から若い女性まで多くの方が登山を楽しまれることと想っています。しかし、10月24日、霧島連山の硫黄山で小規模噴火の発生の可能性が高まっているとして、火口周辺警報が発令されました。硫黄山の火口周辺から半径1kmを立入禁止とし、火口周辺に続く登山道も封鎖されています。

火口周辺に住んでいる人は、噴火や溶岩流、火砕流などの甚大な被害が予想されるので、避難警報が発令されたときは、迅速に避難することを心がけ、あらかじめ避難できる場所を確認しておく必要があります。

また、噴火した際には、空振（噴火にともなう空気の振動）が発生する可能性があるため、窓ガラス付近には近づかないようにしましょう。

事前に備蓄しておくといいもの

- ・マスク（防塵）
- ・食料や水分（最低3日分）
- ・家庭用の常備薬
- ・予備の衣服類
- ・懐中電灯（予備の電池）
- ・非常用応急処置セット
- ・ゴーグル
- ・ヘルメット
- ・ハザードマップ

噴火の際に注意すること

- ・パニックにならない
- ・屋外にいる場合は屋内に避難する（噴石に注意）
- ・屋外にいる場合は、ハンカチやマスクで口と鼻を覆う

火災・救急発生状況

種別	10月	累計	昨年比
建物	1	8	-13
林野	1	3	-7
車両	0	1	-2
その他	0	5	-3
救急	159	1481	-29

元気の知恵袋 Vol.092

胆石ってなあに？

消化器外科・腫瘍外科
医師 福久はるひ先生



人間ドックや検診で、「胆石がある」と言われたことはありませんか？胆石とは胆のうの中にできる石のことで、日本人の10人に1人が胆石を持っていると言われています。最近では検診の普及により、偶然発見される無症状の胆石も増えてきました。

胆のうは肝臓の裏にある、8センチくらいの袋状の臓器です。肝臓で作られた胆汁を貯蔵し、食べものを消化するとき、小腸へ胆汁を送り出すという役割があります。胆石は胆汁中のコレステロールや細菌感染、肝障害などが原因となってできます。大きさ、数は人によってさまざまです。

検診などで胆石が見つかった人がその後の3年間に胸やけ、胸の痛みなどの症状を起こす割合は15～26%、「急性胆のう炎」を引き起こし、「胆のう摘出術」という胆のうを取り

出す手術を受ける割合は20～40%です。

急性胆のう炎の多くは、胆のうの出口が石でふさがれてしまい、胆のうが腫れることで起こります。症状は「急激な上腹痛」「発熱」「黄疸」などで、油ものを食べた後に起きることが多いです。急性胆のう炎の治療は、抗生物質の点滴による「保存的治療」と胆のうを取り出す「手術」に大きく分けられます。ただ、保存的治療では治った後も胆のう炎を繰り返すこともあり、最終的に手術を受けることになる人も多いです。手術は近年、お腹の中にカメラを入れて行う「腹腔鏡下手術」が主流になりました。

胆石があると言われた方、胸の痛みが「急性胆のう炎」のサインかもしれません。気になる症状があったら、病院にご相談にいらしてください。

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

年末年始の地域安全運動



交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	37	249	-38
物損	83	754	-94
死者	0	2	-2
負傷者	41	279	-85
全国死者	3310		(昨年同月比 -150)

年末年始の地域安全運動実施

●期間= 12月1日（月曜）～平成27年1月3日（土曜）

今年の県内の犯罪情勢は、発生数の8割を占める窃盗犯が昨年より減少しているものの、一方で、年々その手口が巧妙化している「特殊詐欺」が過去最悪の被害状況にあるなど、県民の間では「治安が向上した」という実感は広まっていない状況です。

これから年末年始にかけて、人・物・お金の動きが多くなるため、それを狙った「強盗」、「ひったくり」などの凶悪犯罪や、「おれおれ詐欺」「もうけ話をかたった詐欺」などの特殊詐欺の発生が懸念されます。

皆さんも、家や車の戸締り、自転車などの二重ロック、不審な電話を受けたときは家族や知人に相談するなど、防犯意識を高め、犯罪から身を守りましょう。

運動の重点

- 地域の安全は自分たちの手で守ろう。
- 「金融機関」・「コンビニ」などを対象とした強盗事件などの犯罪防止
- 子どもと女性、高齢者の犯罪被害防止
- 特殊詐欺の被害防止

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.092



野菜は1日小鉢6皿 (350g) 食べましょう



野菜だんご鍋

野菜1皿60g! 1人分のエネルギー168kcal

- 材料 (2人分)
- (だんご)
 - ・鶏ひき肉……………120g
 - ・玉ねぎ……………40g
 - ・片栗粉……………大さじ1
 - ・しょうが汁……………小さじ1/2
 - A・すりごま……………大さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・コショウ……………少々
 - ・レンコン……………25g
 - ・人参……………40g
 - ・ほうれん草……………40g
 - (スープ)
 - ・水……………400ml
 - ・鶏がらスープの素……………小さじ1

- 作り方
- ①ほうれん草をゆがいておく。野菜をそれぞれみじん切りにし、分けておく。
- ②鶏ひき肉と玉ねぎとAをボウルに入れ混ぜ合わせ、3等分にする。
- ③②の3つにそれぞれレンコンと人参、ほうれん草を混ぜ合わせ、3種類の種を作る。
- ④鍋にスープを作り入れ、火に

かける。煮立ったら、③の種をスプーンで落とし入れ、お好みの具材を入れて、火が通れば、器に入れる。

●ワンポイント
3種の肉団子は、見た目もカラフルで食欲をそそります。お鍋は野菜もたくさん食べられるので、お子様にもおすすめです。寒い時期、あったか野菜を食べると体の芯まで温まります。

【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