

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

救急車の適正利用



西諸管内には、6台の救急車があります。通常、救急要請を受けると、現場に近い救急隊が出動します。ひとつの管轄で救急要請が重なった場合には、別の救急隊が出動することになります。最近、「軽いけが」や「急を要する病気ではないが、どこの病院にいけばいいかわからない」など、緊急性のない出動が増えており、小林市では、救急車を利用する人の約31%が搬送先の病院で「軽症（けがや病気の程度が入院を必要としない）」と判断されています。このような救急車の利用は、重傷者や重篤な傷病者の搬送に支障をきたす場合があります。皆さんの助け合いの精神で正しい救急車の利用をお願いします。

ポイント

ただし、次のような場合や患者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行った方がよいと思ったとき、あきらかにいつもと様子が違うときなどは、迷わずに119番通報してください。

- 呼吸停止、心臓停止で人工呼吸または心肺蘇生法が必要な場合
- 呼吸が苦しい
- 胸痛がする
- けがをして出血がひどい
- 意識状態がおかしい
- けいれんが続いている
- 吐血や下血がある
- これ以外でも、判断に迷うときや、緊急に病院へ搬送する手段がないとき

火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年
建物	1	11	-14
林野	1	4	-7
車両	0	2	-1
その他	1	6	-3
救急	192	1828	+2

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

インターネットの安全な利用



スマートフォンは狙われています

スマートフォンはアプリをダウンロードすればいろいろなことができ便利ですが、そのアプリの中に悪意のあるものが含まれています。

- 便利と評判のアプリでも信頼できるサイトのもの以外はインストールしない。
- スマートフォンは携帯電話というより、電話ができる小型のパソコンです。ウィルス対策を導入してください。

子どもに持たせるときは、フィルタリングを

インターネットの世界には、有害な情報があふれています。子どもがインターネットで有害な情報に接することは、事件に巻き込まれる原因にもなります。

- 子どもにスマートフォンなどを持たせるときは、お店でフィルタリングをかけてもらってください。
- 現在は、音楽プレーヤーやゲーム機でもインターネットが使えます。子どもに買い与えたもので、子どもが何をしているか、関心を持つようにしてください

交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年
人身	24	308	-56
物損	80	912	-91
死者	0	2	-3
負傷者	30	349	-99
全国死者	4113	(昨年同月比 -260)	

知恵袋

外反母趾って何？

整形外科 日高亮先生



○女子、○男子といった言葉が乱立される昨今。ヒール男子（ハイヒールを履く男子）と言われる言葉が密かにあることをご存知でしょうか？

ハイヒールの歴史は古く、紀元前400年代にアテネで「背を高くみせる」アイテムとして流行していました。このときは男性もハイヒールを履いたそうです。しかし、いつの時代からかハイヒールは女性らしい華やかな魅力の象徴の1つとなっています。そんな華やかな魅力の裏で女性が密かに戦っている病気があります。

女性なら一度は聞いたことあるでしょう。外反母趾です。外反母趾とは、一言で言えば、「足の親指が外側（小指側）に曲がる」病気です。この親指の曲がりが強くなると痛みとなり普通の靴が履けなくなってしまいます。

ヒールやパンプスなどよく履かれる人は特に痛みが強く、症状が軽いうちは履くのをやめると自然と痛みはやわらいでいきます。しかし変形は年を取られてからも自然と進行し再び痛みとなって出てくる可能性もあります。

原因は、「女性、体質、ハイヒール」と言われています。ハイヒールは先端の細さ、高さが変形の原因となってしまいます。治療は、まず本当に外反母趾なのかどうかから始まり、保存療法としての足の手入れ、靴選び、運動や日常生活の指導、装具や足底板、靴の改良、治療靴の作製、そして手術が必要になれば時期や方法の決定、手術、後療法を行い、保存療法にもどります。進行の仕方はいろいろありますが、定期的なレントゲン撮影が必要となります。気になる人は当院をぜひ受診してください。



野菜は1日小鉢6皿 (350g?) 食べましょう

野菜1皿60kcal!



ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.093

かみかみ揚げ

1人分のエネルギー 165kcal

●材料 (2人分)

- ・枝豆……………40g
- ・サツマイモ……………40g
- ・ニンジン……………40g
- ・ひじき(乾)……………1.5g
- ※もどし12g
- ・ちりめんじゃこ……………10g

- A
- ・スキムミルク… 大さじ1
 - ・薄力粉…………… 大さじ3
 - ・水…………… 適量
 - ・サラダ油…………… 適量

●作り方

- ①枝豆は、さやから出しておく。サツマイモは、さいの目切りに、ニンジンはいちょう切りにする。ひじきは、もどしておく。ちりめんじゃこは、熱湯を通しておく。
- ②ボウルに、①とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③②をスプーンで一口大にする

くい、低めの温度でゆっくり揚げる。

●ワンポイント

野菜や海草をよく噛んだ際にできる食物繊維は、発ガン物質を吸着し、便として排泄してくれます。さらに、彩りを楽しみ、よく噛むことで脳の活性にもつながるおいしい一品です。