

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## 119番の適正利用



### 火災・救急発生状況

種別	2月	累計	昨年
建物	1	2	+2
林野	0	0	-1
車両	0	0	-1
その他	0	0	+
救急	188	188	+17

「119番」通報は、消防車・救急車を要請するための緊急専用電話ですが、近年、問い合わせや間違い電話など緊急ではない通報が増えています。緊急回線には限りがあるので、本当に必要としている人からの通報が遅れてしまう恐れがあります。

### 消防テレフォンガイド

市内で発生している火災の問い合わせは、「消防テレフォンガイド」を活用ください。

Tel 0984 - 23 - 7000

### 在宅医当番

休日の当番医は宮崎日日新聞新聞サイトの休日在宅医で確認できます。また、広報紙にも掲載されているので活用ください(30頁参照)。スマートフォンや携帯のカメラ機能で左のQRコードを読み取るか、「宮崎日日新聞 休日在宅医」で検索ください。



### 防災・防犯メール配信サービス

市では、災害が発生したときメールで送信される防災・防犯メール配信サービスを行っています。防災・防犯メールは、12頁に登録方法が掲載されています。市ホームページからも申込できますので、ぜひ登録をお願いします。

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## 交通ルールを守ろう



### 交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年
人身	14	41	-9
物損	55	115	-7
死者	0	0	-1
負傷者	15	49	-6
全国死者	659		(昨年同月比 -14)

### 歩車分離式信号機に

国道221号の西種子田三差路交差点に、歩行者分離式信号機が新設されます。押ボタンを押したときのみ歩行者用信号が青色になります。



### 信号はしっかり確認しよう

車両用信号と歩行者用信号は同じ色ではないので、運転手の皆さんは対面する車両用信号を見て運転してください。反対方向の車両用信号や歩行者用信号を見て、見込み発進すると大変危険です。

また、歩行者の皆さんは道路を横断するときは、押しボタンを押して信号が青色に変わったことをしっかり確認してから渡るようにしましょう。

### 暗くなったら必ずつけよう反射材

歩行者や自転車利用者が夜間に交通事故にあわないようにするためには、反射材やLEDライトを活用し自動車などに早めに自分が道路上にいることを知らせることが大切です。また、夜間に黒色など目立たない服装をしていると事故に巻き込まれる可能性が高くなるので、なるべく明るく目立つ色の服を着用しましょう。

## 逆流性食道炎

逆流性食道炎という病気をご存知ですか?最近ではCMなどでも扱われるようになり、耳にしたことがある人も多いかもしれません。逆流性食道炎とはその名の通り、胃酸が種々の理由で食道内に逆流することで、食道の粘膜が炎症を起こす病気です。

症状は「胸やけ(胸がチリチリと焼けるような違和感)」が代表的ですが、中にはのどやみぞおちに同じような症状を訴える患者さんもいらっしゃいます。その他に、食べ物が口に逆流してくる、口の中が酸っぱくなる、また頻度としては少ないですが、声の枯れ、胸痛、頑固な咳などの症状を起こすこともあります。そもそも食道と胃のつなぎ目には、胃の中の物が逆流してこないようにストッパーの機能が備わっています。しかし、加齢によりこのストッパー機能が弱まったり、食道や胃の動きが弱くなったり

ると、胃酸が逆流しやすくなります。また、胃酸の量自体が増えることも問題で、脂肪の多い食事を食べると胃が刺激され、胃酸の分泌が活発になります。脂肪の多い食事にかかわらず、食べ過ぎ飲み過ぎは要注意です。飲み会の次の日、「胸のあたりがチリチリするなあ」と感じた覚えのあるお父さん方は少なくないかもしれません。また、胃を刺激する食べ物として、香辛料、コーヒー、アルコールも挙げられます。

生活習慣を見直すことで症状が改善することもあります。症状が長引く場合、胃酸の分泌を抑えてくれるお薬もあります。また逆流性食道炎は、食道癌や胃癌のような怖い病気と症状が似ています。胸やけや胸の痛みを感じたら、逆流性食道炎かもしれないと軽く見ないで、ぜひ病院にご相談にいらしてください。

## 知恵袋

### 食べ過ぎ飲み過ぎ要注意!

消化器外科・腫瘍外科  
医師 下之國 将貴先生



1人分で大さじ1杯分の油が入っています。食べすぎには注意してね!

ヘルスマイト 富永 洋子さん

### 野菜1皿60g!



## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.094

### えびとグリーンアスパラのかき揚げフライ

1人分のエネルギー 280kcal

- 材料 (2人分)
  - ・えび.....80g
  - ・アスパラガス.....120g
  - ・塩こしょう.....少々
  - A
    - ・薄力粉.....大さじ6
    - ・卵.....1個
  - ・生パン粉.....適量
  - ・サラダ油.....適量
  - ・パセリ.....適量

### ●作り方

- ①えびは、殻、背わた、尾を取り水気をふいて2g大に切る。アスパラは、根元1gを切り落とし、下半分皮をむき2g幅に切る。それぞれ塩こしょうしておく。
- ②ボウルにAをあわせ①を入れて混ぜる。
- ③バットに生パン粉を広げ②をスプーンですくって落とし、生パン粉をつけながら形を整える。
- ④③をフライ返しにのせ170度

に熱した油の中に入れ、中まで火が通るように、色よく揚げて盛り付ける。お好みでパセリを散らす。

### ●ワンポイント

アスパラガスには、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸とルチンが豊富に含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復。ルチンは、血圧を低下させたり、毛細血管を強化します。えびとアスパラの食感もよくとても美味しい一品です。