

119番だより

中央消防署 Tel 23 - 2013

トラッキング現象



火災・救急発生状況

種別	3月	累計	昨年
建物	3	8	+6
林野	1	2	+1
車両	0	0	-1
その他	1	2	+1
救急	157	474	+7

火災の原因となるトラッキング現象とは

長い間、差しっぱなしになったコンセントと電源プラグの間にはホコリがたまりがちです。そこに湿気が加わると、電源プラグの歯の間で火花放電が繰り返されます。その熱がコンセントに接する絶縁部分を加熱し、電源プラグの刃と刃の間に「トラッキング」と呼ばれる電気の道をつくります。やがてそこから放電を起こし、発火します。これがトラッキング現象です。

身近で起きるトラッキング現象

・家具の裏など、ホコリのたまりやすい場所に長い間差し込んだままの電源プラグは要注意！

【対策】 まめにチェックしてホコリをふき取りましょう。

・洗面所や台所など、湿気が高く湯気や水滴が直接かかる位置にある電源プラグ。

【対策】 時々電源プラグをぬいて、乾いた布で水気をふき取りましょう。

・異常に熱くなった電源プラグやテーブルタップ、コードなどは危険です。

【対策】 すぐに使用をやめ電気店に、点検してもらい、新しいものに替えましょう。

トラッキング現象による火災は、在宅、不在宅にかかわらず発生するため、不在宅時は、発見が遅れて炎上火災にいたっていることがほとんど。しかし、一般的に知られていない傾向にあるので、厳重な注意が必要です。

大掃除などのとき、清掃やチェックをし、長時間外出をするときは、できるだけコンセントを抜くように習慣づけてください。

110番だより

小林警察署 Tel 23 - 0110

振り込め詐欺連続発生中！



交通事故発生状況

種別	3月	累計	昨年
人身	24	69	-16
物損	90	211	+1
死者	0	0	-1
負傷者	30	79	-11
全国死者	964		(昨年同月比 +2)

警察官を名乗ってお金をだまし取ろうとします

県内では、今年に入り、「警察の〇〇です」、「振り込め詐欺グループを捕まえた」、「グループが持っていた名簿にあなたの名前が載っていた」、「あなたの口座は大丈夫ですか」「国民生活センターから電話があると思います」という手口の振り込め詐欺が連続発生しています。

警察官かたりのオレオレ詐欺は、連日かつ県内の広範囲にわたり高齢者など事前電話があり、高額被害にあうのが特徴です。

被害にあわないための注意点

・警察が現金を下ろさせるようなことはありません

・不審な電話を受けたときは、ご家族、警察署、交番・駐在所に相談してください

相談窓口

- ・警察安全相談 Tel 0985-26-9110 (# 9110)
- ・振り込め詐欺相談 Tel 0985-29-2525
- ・小林警察署 Tel 0984-23-0110

知恵袋

検尿で何が分かる？
CKD（慢性腎臓病）
を知っていますか。

健康推進課
保健師 川原真砂子さん



検尿は、馴染みの深い検査ですが、実は腎臓の病気を始め体の不調を早期に発見できる重要な検査です。

腎臓はお腹の後ろ側に二つあるそら豆の形をした臓器。体にとって要らないものを尿と一緒に捨て、要るものは再び体に戻す大切な働きをしています。通常、尿には糖やタンパク、血液は混ざりません。尿に混ざっている場合は、腎臓に異常が起きている事も考えられます。そのままにしておくと、慢性的に腎臓の働きが低下した状態が続く事も。これを慢性腎臓病（CKD）といい、将来、腎臓が働かなくなり、透析治療や腎臓移植が必要な状態になる可能性があるとも言われています。またCKDは肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病とも関係があり、悪くなると心筋梗塞や脳卒中などの深刻な合併症を引き起こすと言われ油断禁物です。検尿で異常が出た場合は、必

ずお医者さんに相談しましょう。

CKDを予防するためには、毎年の健診で腎臓の状態を確認することが大切です。それは、①肥満の解消、②血圧・血糖・脂質コントロール、③減塩、④禁煙、⑤アルコールの適正摂取、⑥排尿を我慢しない、⑦適度な運動、⑧感染症の予防、⑨規則正しい生活、⑩ストレスをためないなどです。腎臓病について詳しく知りたい人は、市民公開講座にご参加ください。

市民公開講座のお知らせ

講演：「腎臓病で気をつけること」
講師：宮崎大学医学部 血液浄化療法部 佐藤 祐二 先生
日時：5月23日（土）15時～16時
※開場は14時30分から
会場：小林市文化会館 小ホール
入場料：無料
問：市民公開講座事務局（株）アステム
Tel 23-5191

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.096



野菜1皿 60g！



タケノコと厚揚げの煮物

1人分のエネルギー 263kcal

●材料（2人分）

- ・タケノコ…120g
- ・厚揚げ…1枚
- ・梅干し…12g（1個）
- ・削り節…5g
- ・絹さや…2本
- ・みりん…大さじ2
- ・薄口しょうゆ…大さじ1
- ・塩…少々
- ・水…250ml

●作り方

- ①竹タケノコ、厚揚げは、乱切りにする。梅干しは、種を取り、ちぎっておく。絹さやは、茹でておく。
- ②鍋にAを入れ、中火で煮立て竹の子、厚揚げ、梅干しを入れる。
- ③再び煮立ったら、弱火で10分程煮る。
- ④汁気が少なくなったら、削り節を入れ、火を止める。

- ⑤器に盛り付け、斜めに切った絹さやを飾る。
- ワンポイント
旬のタケノコはほんのり甘みと香りがよく、そこへ梅干しの酸味加わりおいしさを引き立ててくれます。竹の子は食物繊維やカリウムが多く含まれ、便秘や高血圧に効果があります。旬のおいしい時期ですが、アクが強いので、食べすぎには注意しましょう。