

# 119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

## 遭難や事故に気をつけよう



### 火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年
建物	2	10	+4
林野	0	3	+2
車両	0	0	-1
その他	1	2	±0
救急	139	613	+44

### 楽しいはずの登山で遭難や事故に遭わないように

今年も登山を楽しむ季節がやってきました。また霧島連山えびの高原硫黄山に出されていた「火山周辺警報」が5月1日、半年ぶりに解除され、登山者の増加が予想されています。しかし、新燃岳（レベル2、火口周辺1\*規制）、御鉢（レベル1）の規制は、従来どおり変更ありません。規制中の登山道には絶対に立ち入らないようにしてください。

### 登山時の注意点

- 登山のときは、次のことに注意して心行くまで大自然を満喫し楽しんでください。
- 登山届けを忘れずに 登山届けは必ず提出してください。
- 計画にゆとりを 体力技術にあったコースを選んでください。悪天候、ルート変更などを考慮し余裕をもった計画で臨みましょう。
- 体調を整えて 寝不足や風邪は登山の天敵です。
- 装備、食料は十分に 万が一に備えて予備の装備と非常用の食料を持参することにより、安心感が芽生え気持ちも落ち着きます。
- 天候に気配りを 山の天候は急変します。また、気温差は平地と10度以上です。防寒対策をとってください。
- 落石に注意 足元ばかりでなく頭上にも気をつけてください。
- 単独行動は避ける 2人以上の行動で遭難を防止してください。
- 行動は慎重に 1歩1歩慎重に行動し、滑落などの防止に努めましょう。

# 110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

## 不法投棄は犯罪です



### 交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年
人身	26	91	-18
物損	76	281	-1
死者	0	0	-2
負傷者	34	113	-6
全国死者	1273	(昨年同月比 -4)	

### ごみの不法投棄は犯罪です

ごみの不法投棄や不法焼却に関する通報が増えています。産業廃棄物だけでなく、一般家庭で出たごみも、指定されている以外の方法で処分すると「廃棄物の処理及び清掃に関する法律違反」になります。

ごみを山林や河川に捨てたり自分で燃やしたりすると、この法律により5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金という厳しい処罰を受けます。

### 枝や雑草も不法投棄、不法焼却になります

家庭で出る紙やビニールなどのごみだけでなく、庭木を剪定した枝や、草むしりをした雑草なども、山や川に捨てたり、自分で燃やしたりしてはいけません。

**今年も通報が寄せられ、捨てたり燃やしたりした人が検挙されています。ごみは決められた方法に従って処理しましょう。**

# 知恵袋

**み** なさん「腸閉塞」という病気を聞いたことがありますか？読んで字の如く、「腸」が「閉塞する(つまる)」病気です。非常に強い腹痛を起します。こうして聞くと、「なんか大変そうな病気」、「そうなるものじゃないのでは」と思ってしまうかもしれませんが、そんなことはありません。今回はこの病気についてのお話です。

腸閉塞にもいろいろあり、①実際に詰まった状態のもの(機械性)と②詰まったように見えるもの(機能的)があります。①はさらにふたつに分けられ、A:物質で詰まったもの(単純性)、B:捻じれて詰まったもの(複雑性)があります。Bのような詰まり方をした場合、血の流れも悪くなることから非常に状態が悪くなり危険です。腸閉塞の原因として、①の場合、腫瘍・術後の癒着・ヘルニアなどが挙げられます。

さて、ここで表題のお話。いわゆる食物繊維の多い食べ物、というイメージがあるかもしれませんが、それは良い健康状態の人のお話です。最近では早期発見によって癌でも手術でよくなる例が多くなり、さらに胆石・虫垂炎をはじめとして腹腔鏡手術も広く行われており、「術後」と言える人が非常に多くなっています。そういう人が食物繊維の多い食べ物を大量に食べてしまうと、流れるより前に腸が詰まってしまうことがあるのです。

体に良いとされる食べ物も、取りすぎた場合はもちろん、自身の健康状態によっては毒とも成りえます。ここ小林では山菜なども採れ、口にされる機会も多いと思いますが、今一度、食べようとしている量と、ご自身の体調を振り返ってみるもの良いかもしれません。

お腹に良い食べ物、本当にお腹に良いのかな？

消化器外科・腫瘍外科  
医師 吉満 工平 先生



## 不法投棄は犯罪です



### 交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年
人身	26	91	-18
物損	76	281	-1
死者	0	0	-2
負傷者	34	113	-6
全国死者	1273	(昨年同月比 -4)	

### ごみの不法投棄は犯罪です

ごみの不法投棄や不法焼却に関する通報が増えています。産業廃棄物だけでなく、一般家庭で出たごみも、指定されている以外の方法で処分すると「廃棄物の処理及び清掃に関する法律違反」になります。

ごみを山林や河川に捨てたり自分で燃やしたりすると、この法律により5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金という厳しい処罰を受けます。

### 枝や雑草も不法投棄、不法焼却になります

家庭で出る紙やビニールなどのごみだけでなく、庭木を剪定した枝や、草むしりをした雑草なども、山や川に捨てたり、自分で燃やしたりしてはいけません。

**今年も通報が寄せられ、捨てたり燃やしたりした人が検挙されています。ごみは決められた方法に従って処理しましょう。**

## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.097

ヘルスマイト 河野 重子さん



1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。目標350g!!



## 山菜入り卵とじうどん

1人分のエネルギー 374kcal

### ●材料 (2人分)

- ・うどん…2玉
- ・タケノコ…50g
- ・ニンジン…25g
- ・椎茸…2枚
- ・ホウレン草…50g
- ・卵…2個
- A
  - ・しょうゆ…大さじ1と1/2
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・酒…大さじ1/2
  - ・塩…小さじ1/2
  - ・だし汁…2カップ

### ●作り方

- ①タケノコ、ニンジンは短冊切り、椎茸は千切りにする。ホウレン草は茹でて3等分に切る
- ②うどんは茹でて器に入れておく
- ③鍋にA、タケノコ、ニンジンと椎茸を入れて、火にかける
- ④煮えたらホウレン草を加えて、溶き卵を流し入れる

⑤卵に火が通ったら、②の器に盛り付ける

### ●ワンポイント

野菜たっぷりの1皿です。暑い時期にはうどんを冷やして食べることもできます。うどんはツルツルっと食べられるので、噛まずに早食いになりがちです。そこで、野菜をたっぷり加えて、よく噛んで、食感も楽しみながら食べましょう。