

安心安全情報

新燃岳噴火に関するお知らせ

霧島連山の新燃岳は、10月11日、6年ぶりに噴火しました。14日には2,300㍍まで噴煙をあげました。10月15日に火山ガス(二酸化硫黄)放出量が1日あたり11,000㍍まで増加し、火山性微動や振幅も大きくなり噴火警戒レベル「レベル3」を継続し、警戒範囲が3㍍へ拡大されました。17日には3回目の連続噴火が停止しましたが、火口から3㍍の範囲では、噴火に伴う大きな噴石や火砕流に警戒が必要です。

噴火・降灰などに対するの対策

火山灰とは？

火山灰とは、火山岩が粉々になった細かい粒子(直径2mm以下のもの)のこと。色は、灰色から黒色までさまざま、化粧用パウダーと同じくらい細かいものまであります。

火山灰が健康に与える影響は？

火山灰が健康に与える影響は、いくつか分類することができます。主なものは、呼吸器系への影響、目の症状、皮膚への刺激、そして間接的な影響です。ぜんそくや気管支炎、肺気腫など肺に問題がある人や深刻な心臓疾患がある人は特に注意が必要です。(防災科学技術研究所発行

【火山灰の健康影響】より)

降灰がひどいときの予防について

①自動車の運転を控える。

降灰や巻き上げられた火山灰で視界が悪くなります。どうしても運転する場合は、十分な車間距離を保ち徐行運転を心がける。

②できるだけ外出を控える。

外出する場合は、マスク、帽子(ヘルメット)、長袖などを着用するとともに、傘なども利用する。

子どものための予防策

①できるだけ子どもを室内で遊ばせる。

②火山灰が激しく巻き上がる場所では、激しい運動をしないよう助言する。

③外出するときは、サイズの合ったマスクをつけさせる。

普段から気をつけること

①外出先から帰宅したらうがいをする。

②手や顔についた火山灰は洗い流し、髪や衣服についた場合は家に入る前に払い落とす。

③火山灰が目に入ったらこすらず洗い流す。取れないときは眼科を受診する。

④火山灰を吸い込み呼吸器系の症状が出た場合は、医療機関を受診する。

自動車に関する注意

火山灰のついた車をタオルなどで拭くとボディに傷がつきます。拭かずにエアーマットまたは水圧で落としてから水で洗い流す。また、ワイパーを使うと、ガラスに傷がつきますので、水で洗い流してから対処します。

清掃で気をつけること

①ガラスや陶磁器、アクリルの表面は、強く拭きすぎると傷がつくことがあります。洗浄液で濡らした布やスポンジで、こすらずに軽くはたくようにします。

②火山灰がついた布は流水ですすいだ後によく洗うか、もしくは、屋外で火山灰をはたき落とす。

③火山灰で汚れた衣類を洗うには、普段以上の洗剤が必要になります。衣類が水の中で自由に動くゆとりがあるように、少量の衣類をやや多めの水で洗います。

④固い床を清掃するときは、濡らしたモップか布を使います。

元気の知恵袋

インフルエンザにご用心!



健康推進課 保健師 吉鶴 星菜さん

季節性インフルエンザは、毎年12月から3月ごろにかけて流行します。突然38度以上の高熱や頭痛、関節痛や筋肉痛などの痛み、体のだるさなどが現れるのが特徴。その後、のどの痛みや咳、鼻水といった症状がみられます。症状は、1週間程度続きます。大変な思いをした人も多いのではないのでしょうか。

予防法のひとつに、予防接種があります。ワクチンは、ウイルスの感染そのものを完全に防ぐことはできませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果があります。効果は接種後2週間から約5か月程度続くとされているので、十分な免疫を保つためには、毎年接種をしたほうがよいです。市では、65歳以上の人と60歳から64歳の人で心臓や腎臓、

呼吸器、免疫機能に重い病気があり、日常生活の活動が極度に制限される程度の障がいのある人には、予防接種費用の一部を助成しています。詳しくは、健康推進課(Tel 23-0323)に問い合わせください。

その他、外出後の手洗い、うがい、部屋の湿度の調整といった予防法があります。インフルエンザは、咳やくしゃみなどで口から出る、小さな水滴(飛沫)によって感染する病気。普段から、「咳やくしゃみを人に向けてしない」「マスクの着用」「鼻水や痰を含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる」などの咳エチケットを心がけましょう。だんだんと寒くなる季節。十分な休養とバランスのとれた栄養をとり、インフルエンザに負けない体でこの冬を乗り切りましょう。

健康の達人



おつきこてるお 大迫 照雄さん(70)

【極意】高千穂の自然に魅せられて。体力の続く限り…

登山を始めたのは3年前。高千穂の峰の虜になり、年間50回以上は登っています。醍醐味は、自然とのふれあいです。毎回違った山の様子を観ることができます。地元の人たちにもこの素晴らしさを伝えたいです。また、他の登山者との出会いも楽しみです。目的が同じですから会話も盛り上がり楽しさ倍増です。山に登ると日常を忘れ、気分がスカッとして、がんばろうという気持ちになります。おかげで足腰が鍛えられ、体力の維持につながり、健康でいられるのだと思います。食事やお酒も程ほどに気をつけ、「出来るうちにやりたいことをやる」それが元気でいられるコツかもしれません。これからも体力の続く限り、登りたいです。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

今月は… 鶏むね肉と里芋のピリ辛味噌煮



小鉢1皿60㍍ 1日6回食へよう!

【材料…2人分】

- 鶏むね肉…120㍍
- 【A】塩0.6㍍、砂糖1㍍ 水4㍍
- 小麦粉…小さじ2
- 油…適量
- サトイモ…2個
- ニンジン…60㍍
- コンニャク…80㍍
- 【B】みそ…大さじ1弱 砂糖…小さじ1強 みりん、しょうゆ、コチュジャン…各小さじ1強 豆板醤…小さじ1/3 おろしにんにく…1㍍ 水…10㍍
- いりごま…適量
- 小ねぎ(小口切り)…適量

●作り方

- ①サトイモとニンジンは皮をむき一口大に切り茹でておく
- ②コンニャクはスプーンで一口大に切る
- ③鶏肉は両面をフォークで刺してから一口大のそぎ切りにする
- ④③をポリ袋に入れてAを入れ揉み込む。さらに小麦粉を入れもみこむ
- ⑤フライパンで鶏肉を焼き、両面に色がついたらフタをし、弱火で3~4分加熱
- ⑥フライパンに、サトイモ・ニンジン・コンニャクを加え炒める
- ⑦さらに、混ぜ合わせるBを加え、混ぜながらとろみが出るまで煮る
- ⑧⑦を器に盛り、ゴマとネギをちらす