

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

## 熱中症の症状と予防



### 重傷度と症状

- 軽 I度・・・めまい、たちくらみ、筋肉痛
- ↓ II度・・・頭痛、吐き気、虚脱感
- 重 III度・・・意識がない、けいれん、高熱

### 対処法

#### 意識がある、反応が正常

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

#### 意識がない、反応がおかしい

1. 救急隊を要請する
2. 涼しい場所へ避難させる
3. 衣服を脱がせ、体を冷やす

### 予防のポイント

- ①日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶる、日傘をさす。
- ②吸汗・速乾素材や涼感素材の衣料を活用する。
- ③のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。
- ④暑さに備えた体作りを。(普段からウォーキングするなどして、汗をかく機会を増やしていれば、暑さにも対処しやすくなります)。
- ⑤風邪、下痢、肥満、心肺機能や腎機能が低下、自律神経や循環機能に影響を与える薬を飲んでいる人などは、暑い場所での運動や作業を避ける。
- ⑥集団活動の場ではお互いの体調に配慮しましょう。

### 火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年比
建物	2	13	±0
林野	0	14	±0
車両	0	2	±0
その他	0	3	±0
救急	117	897	-3

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

## 8月1日から31日まで 夏の地域安全運動



### 交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年比
人身	34	165	+17
物損	77	494	+60
死者	0	4	-1
負傷者	44	201	+29
全国死者	2005		(昨年同月比 +71)

### 募集中

第22回全国小学生作文コンクール～わたしのまちのおまわりさん～  
期間：8月30日(金曜)まで 応募資格：小学生  
※詳細は問い合わせください。

- (1) 子どもや女性、高齢者の犯罪被害防止▼子どもや女性を狙った犯罪、高齢者を狙った振り込め詐欺などが後を絶ちません。
- (2) 住宅や車、自転車「鍵かけ」運動の推進▼空き巣や、車上狙い、自転車の盗難が増えています。鍵をしていなかったために、盗難に遭う例が目立ちます。戸締り、鍵かけはしっかりと、しましょう。
- (3) 一声かけて万引き防止▼万引きが多発しています。店にいるときに声をかけられると、踏みと

- どまることが多いようです。積極的に声かけしていきましょう。
- (4) 夏休み期間中の少年非行防止▼夏休みは、子どもたちの深夜徘徊が増えます。様々な非行や、犯罪被害のきっかけとなります。子どもたちが夜に出歩いたりしないように、家庭でしっかりと指導してください。
  - (5) 地域を守る自主防犯活動の推進▼地域のことを一番知っているのは住んでいる皆さん。地域を守る防犯活動をお願いします。

# 元気の知恵袋

Vol.089

## ソーシャルワーカー をご存知ですか？

市立病院 医療ソーシャルワーカー  
時任 由紀奈さん



**皆**さんはソーシャルワーカーという職業をご存じですか。ソーシャルワーカーとは、病気や障がいによって生じるさまざまな心理的・社会的な問題、経済的な問題や社会復帰のための相談、さらに生活上の困難に対して、社会福祉の視点から支援を行うのが仕事です。その中でも、医療領域で働くソーシャルワーカーを医療ソーシャルワーカー(MSW)と言います。

患者さんが治療を続けていく上で、生じるさまざまな問題を解決できるように、一緒に考えながら解決の糸口を探っていくのが役割です。

相談内容は、①医療費の支払い・生活費などの経済的なこと②介護保険ってどんな制度なのか③退院後の生活に不安があること④障がい関連

の申請について知りたいなど、さまざまです。相談内容によっては、各専門機関と連携をとりながら支援をさせていただくこともあります。

皆さんが、普段から利用されている医療機関などにも、医療ソーシャルワーカーや相談窓口の担当がおられると思います。困ったことや心配なことなどを一人で考えず、相談されると、身体的・精神的負担が軽減され、早期解決につながるのではないのでしょうか。

市立病院でも医療ソーシャルワーカーを配置し、患者サポート窓口を設けています。困ったこと、心配なことなどがありませんでしたら、どんなことでも構いませんのでお気軽にご相談ください。少しでも患者さんや家族の力になればと考えています。

## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.089

## ピザ風 ほっとサラダ

1人分のエネルギー  
121kcal



▲ヘルスマイト 荒川 喜美子 さん



### ●材料 (一鍋分)

- ・ベーコン……………4枚
- ・玉ねぎ……………中2個
- ・じゃがいも……………中3個
- ・人参……………1/2本
- ・トマト……………中2個
- ・スライスチーズ…4枚
- ・パセリ……………適宜
- ・塩コショウ……………少々

### ●作り方

- ①ベーコンは3センチ幅に切る。玉ねぎ、じゃがいも、人参は千切りにしておく。
- ②鍋にベーコンを敷きその上に玉ねぎ、じゃがいも、人参の順に並べ、塩コショウをふり、ふたをして中火にかける。
- ③じゃがいもに火が通ったら、輪切りにしたトマトをのせ、ふたをして1、2分火にかける。

- ④スライスチーズをのせて、溶けたら火からおろす。
  - ⑤パセリを散らして出来上がり。
- 味なワンポイント  
見た目も華やかで野菜たっぷり、鍋ごと食卓に出せる一品です。暑い夏、水分の多い野菜を使って体内を潤しましょう。体を冷やしすぎないようこのほっとサラダを食べて体温調節をしてほしいと思います。