

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

水難事故に気をつけよう



火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年
建物	3	15	+7
林野	0	3	+1
車両	1	1	±0
その他	4	22	+7
救急	144	905	+57

今年も水泳、水遊びが楽しいシーズンがやってきました。同時に毎年全国で多くの水難事故が発生し、大切な命が失われています。また海や川だけでなくプールなど足が届くようなところでも事故が起こっています。泳ぎに自信があっても溺れてしまうとパニックになります。

自分の力を過信しないように適度に休憩をとりながら楽しむようにしてください。また、小さな子どもは大人の監視のもと、遊ぶようにしましょう。

監視者の注意点

- ①常に泳いでいる人の行動に気を配り、目を離さないようにする。
- ②水着や薄手の服装をし、いつでも救助ができるようにする。
- ③溺れている人を救助するのに、泳いで助けに行くのは厳禁。溺れている人の力は想像以上で、一緒に水の中に引き込まれてしまいます。ロープや長い棒、浮き輪などを準備し、陸の上から救助するようにする
- ④子どもは疲れてきても無理して遊び続けることもあります。監視者が気を利かせて適度に休憩の時間を作ってあげることも大切です。

楽しい水泳、水遊びのためにまずは事故を起こさないようにしましょう！

知恵袋

ダニ・ノミ に注意!!

消化器外科・腫瘍外科
医師 沼野一朗先生



長 かった梅雨が明けて夏本番となります。レジャーの季節となり山に立ち入る機会も多くなる季節です。そこで注意していただきたいのが、ノミやダニの媒介する伝染病です。山に入ったあとに、高熱が出て全身にじんま疹のような発赤が出現します。これはリケッチア感染症の特徴で、ツツガムシ病とも呼ばれています。以前は夏に多い病気とされていましたが、現在では通年で見られています。全身の血管に炎症が生じ、肝臓や腎臓、粘膜が障害されてしまい何も治療しないと死亡することもある怖い病気です。封建時代の日本では恐ろしい災いや病気がないこと「恙無つつがない」と呼んでいました。その恙無つつがないにあやかってツツガムシ病と名前がつけられたそうです。ダニに刺されることによってツツガムシの菌体が人の体に入ります。そのため感染

した人の多くにダニの刺し口が認められます。太ももや腕の内側など、柔らかいところが多いようです。高熱が続いて、体中に赤い発赤が出現したらこの病気を疑いましょう。

他に、ダニが関わる病気として重症熱性血小板減少症候群（略してSFTSと呼ばれます）という病気があります。これはダニが媒介するウイルス感染症です。発熱、下痢、腹痛が認められ、現在のところ有効な治療法がありません。現在まで西日本を中心に137例の報告があり、うち38例が亡くなっている死亡率の高い感染症です。注意していただきたいのは、全国でも宮崎県が一番発生数が多いという点です（22例が報告されています）。

野山に入るときには長袖や長ズボンをはいて、ダニに刺されないようにしましょう。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

夏の地域安全運動

期間：8月1日～31日



交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年
人身	21	140	-8
物損	82	437	-11
死者	0	0	-2
負傷者	26	172	+8
全国死者	1880	(昨年同月比 -34)	

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全国的に後を絶ちません。被害防止のために、家族や地域住民同士で声を掛け合ってください。

住宅や車、自転車の「カギかけ」運動の推進

空き巣や車上狙いなどの盗難が増えています。カギをしていなかったために盗難にあった例が目立ちます。戸締りやカギかけをしっかりとしましょう。

「振り込め詐欺」などの特殊詐欺の被害防止

振り込め詐欺被害は過去最高にのぼり、今も増え続けています。お金に関わる大事な話を電話だけで振り込ませるようなことはありません。そのような電話を受けた場合は、警察に相談しましょう。

夏休み期間中の少年非行防止

夏休みになると、少年の深夜徘徊が増えています。深夜徘徊は、さまざまな非行や犯罪被害のきっかけになります。子どもたちが夜に出歩かないよう、家庭でしっかりと指導してください。

地域を見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です。地域の安全を守る自主防犯活動にご協力ください。

ヘルスマイト
津郷初美さん



1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。
目標 350g!!

ヘルスマイトさんおすすめ
元気アップメニュー
Vol.097



蒸しなすのごまみそだれ

1人分のエネルギー
43kcal

●材料 (2人分)

- ・なす……………120g
- ・オクラ(飾り用) ……1/2本
- ・水(蒸し煮用) ……50ml
- ・香味しょうゆダレ…………大さじ1/4
- ・だし汁……………大さじ1/4
- ・すりごま……………大さじ1
- ・みそ……………大さじ1/4

●香味しょうゆダレの作り方
しょうゆ200ml、にんにく2かけ、しょうが1かけをミキサーにかけ、冷蔵庫に入れて、1週間程度で使い切りましょう。

●作り方

- ①フライパンに、なす、オクラ水を入れて、火にかける。オクラに火が通ったら先に取り出し、水にさらして、星型に切っておく。なすに火が通ったら、あら熱を取り、縦にさいて食べやすい大きさに切る
- ②香味しょうゆダレ、だし汁、すりごま、みそを混ぜる

- ③なすを器に盛り付け、②をかけ、オクラを散らす
- ワンポイント
香味しょうゆダレは野菜や豆腐にかけるドレッシングとして使えます。また、みそや酢など、他の調味料と合わせても相性のいい、いろいろ使える万能ダレです！食欲の低下しやすい夏に作ってみませんか。