

119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

季節の変わり目にご用心



火災・救急発生状況

種別	8月	累計	昨年
建物	1	16	+8
林野	0	3	+1
車両	0	1	±0
その他	0	3	-2
救急	163	1236	-65

季節の変わり目。体調に気を付けて

夏から秋に変わる季節になりました。この季節の変わり目の時期は疲れがたまりやすく、とれにくい体調を崩しやすくなります。原因は、朝晩の気温の差が大きくなるためです。気温の変化に気を付けて、対策をとるようにしましょう。

体調を整えるための対策を

- ①睡眠をしっかりとりましょう
免疫が低下すると体調が崩れやすくなります。免疫を上げるためには、睡眠が重要です。
 - ②食事を3食しっかり食べましょう
偏った食事ではなく、栄養バランスを考えた食事をとるように心がけましょう。
 - ③運動をしましょう
無理のない範囲で運動をしてください。
- ※3つの対策以外にも、手洗いうがいなどさまざまな対策があります

この機会に生活習慣を見直してみたいか。規則正しい生活習慣を送ることが、体調をよくする方法になります。

知恵袋

皆さんはドクターヘリ（Drヘリ）を御存知ですか？4年前に宮崎大学附属病院に救命救急センターが開設され、Drヘリが導入されました。Drヘリの目的は、事故や病気で苦しむ患者様のいる「現場」に、一早く医師を派遣し早期医療介入をするということです。

小林市をはじめとする西諸地区は、広範囲であるにもかかわらず病院の数が少なく、救急車ですら「現場」から病院まで1時間かかるということも少なくありません。その搬送中に容態は刻一刻と変化していき、ときには危険な状態になることもあります。そこでDrヘリが活躍するのです。Drヘリは大学病院にあるヘリポートから約10～15分で小林市の現場に到着します。これが時間短縮になることは明白です。しかも、訓練された専門のスタッ

フが対応しますので、病院内とほぼ同レベルの医療を現場で提供できます。

一方、Drヘリにも欠点があります。雨や雲および夜間などの視界を遮る状態では危険を伴うため飛行できません。また、離着時においては、Drヘリに近づかないよう消防署の職員に安全確保をしていただかなくてはなりませんし、離着時に生じる風で草や砂が舞い、住民の皆様にご迷惑をかけることがあるかもしれません。

皆様の協力があってこそDrヘリ事業なのです。このようなDrヘリですが、Drヘリでしか救えない命は確実に存在します。県内で唯一の面積を占める西諸地区こそDrヘリを「愛用」していけたら、さらなる救命につながると確信しています。

皆様、今後もDrヘリをよろしくお願いたします。

Drヘリをよろしく
願っています

救急科 医師
山下 駿先生



110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

全国地域安全運動

10月11日～20日



交通事故発生状況

種別	8月	累計	昨年
人身	29	197	+11
物損	85	596	-10
死者	0	0	-2
負傷者	32	235	+29
全国死者	2575		(昨年同月比 +12)

全国の重点項目

子どもと女性の犯罪被害防止

子どもや女性を狙った誘拐事件やわいせつ事件が全国的に後を絶ちません。被害防止のためには、家族や地域住民同士のつながりが大切です。

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、電話だけで振込ませるようなことはありません。

また、レターパックなどでお金を送るのは郵便法で禁止されています。「レターパックで送れ」などと言いつたら詐欺です。

県の重点項目

住宅を対象とした侵入窃盗の防止

住宅に侵入して、お金や貴金属を盗む「空き巣」などの侵入窃盗の発生が増えています。多くの場合、鍵をしていなかったことが原因。お出かけのときや就寝時は、必ず鍵をかけましょう。

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
塩月 美代子さん



1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。
目標 350g!!



ほうれん草とひじきのもろマヨあえ

1人分のエネルギー
75kcal
塩分 0.4g

●材料 (2人分)

- ・ほうれん草……100g
- ・ニンジン……20g
- ・(乾) ひじき……5g
- ・もろみ味噌……小さじ1
- ・マヨネーズ……大さじ1

●作り方

- ①ほうれん草、ニンジンは茹でて、食べやすく切り、水気をきっておく。ひじきは、袋の表示を参考にして、戻して、水気をきっておく。
- ②ほうれん草、にんじん、ひじきを混ぜ合わせる。
- ③もろみとマヨネーズを混ぜ

合わせ、②にかけて、できあがり!!

●ワンポイント

もろみマヨネーズと食材は、食べるときに全体を混ぜ合わせる。

ミネラル&食物繊維たっぷり!さらに、発酵食品のもろみ味噌プラスでお腹すっきり!!



クックパッドにレシピを掲載中!

小林公式キッチン | 検索