

119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

秋はスズメバチに要注意！！



火災・救急発生状況

種別	8月	累計	昨年
建物	3	16	+6
林野	1	12	+6
車両	0	2	±0
その他	1	5	+3
救急	169	1209	-38

スズメバチの被害が増える時期です

スズメバチは夏から秋にかけて活動しますが、中でも、夏の終わ

りが1番攻撃的で巣に近づくものに敏感に反応します。

この季節、ハイキングなどに行く人は注意してください。

●被害を防ぐために、次のことに気を付けましょう。

- ・黒い部分を狙うので、森に入るときは白っぽい服装にする
- ・香水や香料の強い化粧品は使わない
- ・蜂に出会ったら、頭をかくし、姿勢を低くしてゆっくり離れる

●万が一刺されてしまった場合は

- ①針が残っている場合は、針をピンセットなどで抜きます
- ②傷口を水でよく洗い流します

刺されたところ以外にかゆみが広がる、息切れがする、喘鳴がする、冷汗が出る、意識が遠のくなどの症状が出たら、速やかに病院で受診しましょう。

元気の知恵袋 Vol.091

自分の膝年齢を知ろう！



▲市立病院 整形外科 医局員 城光寺 豪

外 来に「立ち上がろうとすると膝が痛くて」、「正座ができなくなった」と来られる人が多いですが、これは変形性膝関節症の重要なサインです。

正常の膝関節では、関節の表面は軟骨で覆われており、骨と骨が直接ぶつからないようにクッションの役割をしています。それが、年齢を重ねることで軟骨がすり減って、①関節のすきまが狭くなる、②関節の縁にとげのような「骨棘」ができてくる、③軟骨がなくなってしまい骨と骨が直接ぶつかる、というように段階的に変形が進んでいきます。

典型的な症状として、「立ち上がる時や動き始める時に膝が痛む」、「正座ができない」、「膝の内側や膝のうしろが痛む」などです。

治療は、運動療法・薬物療法（痛み止めの内服、関節内に注射）・手術療法などがあります。

変形性膝関節症の手術は、多くが人工膝関節置換術。変形した関節を金属の人工関節に置き換える手術です。これは「最後のとりで」です。

手術になるのを少しでも遅らせるためには運動が大事です。筋肉（特に太ももの前の筋肉）を鍛えることで膝の負担が軽くなります。体重も重要です。重い膝への負担も大きくなります。また痛みが強い時は関節の中にヒアルロン酸を注射して炎症を抑えることもできます。時には、痛風や骨折など隠れた原因もあるので、膝が痛くなったときは早い段階で受診し、レントゲンを撮影して膝の状態を知ることをお勧めします。

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

「全国地域安全運動」



交通事故発生状況

種別	8月	累計	昨年比
人身	30	227	+17
物損	89	668	+45
死者	0	4	-1
負傷者	37	280	+41
全国死者	2708		(昨年同月比 +38)

平成25年「全国地域安全運動」が実施されます

期間：10月11日（金曜）～10月20日（日曜）

●運動の重点

- ①子どもと女性、高齢者の犯罪被害防止
- ②住宅を対象とした侵入窃盗犯罪防止

「安心で安全なまちづくり県民のつどい」

日程：10月18日（金曜）
宮崎県立芸術劇場で開催

夕暮れ時の「早めの点灯」・「ピカピカ」運動

期間：9月21日（土曜）～平成26年1月31日（金曜）

●運動の重点

- ①ライトの「早めの点灯」・「こまめな切替え」の励行
- ②反射材用品の活用と明るい色の服装の着用

日暮れの時間が早くなってきました。薄暮時・夜間は歩行者などが見えにくく、気づくのが遅れ大きな事故につながる可能性があります。十分に注意をしましょう。

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.091



▲ヘルスマイト 植村 タミエ さん



がね

一人当たりエネルギー 228kcal

●材料（2人分）

- ・ホットケーキミックス . . . 40g
- ・卵 . . . 1/4個
- ・塩 . . . 少々
- ・水 . . . 適宜
- ・サツマイモ . . . 60g
- ・ニンジン . . . 20g
- ・ゴボウ . . . 20g
- ・ニラ . . . 10g
- ・ピーマン . . . 10g
- ・揚げ油 . . . 適宜

●作り方

- ①ミックス粉・卵・塩を合わせて、水を少しずつ入れながらトロミがでるまで混ぜる。
- ②野菜は千切りにして①に入れて混ぜる。
- ③きつね色になるまで揚げる。

●味なワンポイント

小林市では、カニのことを方

言でガネといい、この一品はカニの姿に似ていることから「がね」と言われるようになったそうです。

昔はお盆やお祭りなどに煮しめと一緒に出されていました。郷土料理の一品をホットケーキミックス粉で簡単に作ってみませんか？いろいろな野菜を使って作れ、とても美味しいです。