

119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

豪雨災害の種類と前兆、その対策

協働により九州一安心安全なまちへ



火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年比
建物	5	9	+4
林野	1	6	+4
車両	1	2	+2
その他	0	2	0
救急	147	629	-9

大雨や強雨が原因となって起こる災害には、次のような種類と前兆があります。

がけ崩れ害の前兆

がけにひび割れ、小石がパラパラと落ちてくる、がけから水が湧き出る、湧き水が止まる、湧き水が濁る、地鳴りがする。

土石流害の前兆

山鳴りがする、急に川の水が濁

る、腐った土の匂いがする、雨が降り続けているのに川の水位が下がる、立木がさける音や石がぶつかり合う音が聞こえる。

地滑り害の前兆

地面がひび割れたり陥没したりする、がけや斜面から水が噴き出す、井戸や沢の水が濁る、地鳴り・山鳴りがする、樹木が傾く、亀裂や段差が発生する。

- 1 住んでいる地域で過去に水害や土砂災害がないか確認しておきましょう。
- 2 最新の天気予報をよく確認しておきましょう。
- 3 大雨警報や洪水警報が発表された場合は避難準備をしましょう。
(警報に「1時間に50㎜以上の非常に激しい雨が降る」や「過去数年間で最も土砂災害が発生する危険性が高まっている」などの表現があった場合は、特に気を付けてください。)

元気の知恵袋

Vol.087

慢性腎不全

を知ろう！

市立病院 黒島和樹 医師



腎臓は、血液から余分な水分や老廃物、酸、電解質をろ過して尿をつくり、身体の外に排出して、体液の量および質のバランスを保っています。慢性腎不全は、数ヶ月以上続く腎臓の機能低下により、体液のバランスが維持できなくなった状態のことです。

慢性腎不全は無症状で進行していくことが多く、夜間多尿・浮腫(むくみ)・倦怠感などさまざまな症状が現れる頃には、腎臓の機能はもとの20%くらいに低下しています。さらに、腎臓の機能が10%以下になると、血液透析が必要となります。慢性腎不全は心臓病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっており、いかに慢性腎不全を治療し、心血管疾患を予防す

るかが大きな問題となっています。慢性腎不全の治療で重要なのは、慢性腎不全の進行(悪化)を遅らせることです。食事療法においては、塩分やたんぱく質、カリウムなどの摂取制限を行ない、水分は尿量に合わせて摂取することが大切です。また、糖尿病・高血圧症・脂質異常症は、慢性腎不全になる危険を高めますので、これらの病気がある場合は治療をしっかりと行ない、生活習慣の改善に努めます。小林市立病院泌尿器科でも腎臓病の診療が可能で、医師や管理栄養士が協力して患者さんの状態に合わせた指導を行います。健康診断で検尿異常や腎臓の機能異常を指摘されたりした際は気軽にご相談ください。

110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

興味本位のアクセス注意!!



交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年比
人身	29	100	-3
物損	105	342	+51
死者	1	4	+2
負傷者	30	119	-1
全国死者	1359		(昨年同月比 +35)

●興味本位のアクセスが犯罪や被害につながる場合があります

未成年が犯罪被害に遭うケースの多くに携帯電話やスマートフォン、インターネットが関係しています。

- インターネット掲示板への悪口の書き込みは名誉棄損という犯罪になります
- アダルトサイトなどを閲覧した結果、不当請求や架空請求を受ける場合があります

十分な知識を持たずに興味本位で使用すると、犯罪の被害に遭ったり、自分が法律に違反してしまう

ことになります。

●『出会い系サイト』などによる犯罪被害対策

- 自分で守る
見ない!!
書き込まない!!
絶対に会わない!!

○家族で防ぐ
「フィルタリングサービス」を設定して有害サイトへのアクセスを防ぎましょう

※フィルタリングのサービスは、使っている携帯電話の販売店窓口で設定してもらえます。

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.087



▲ヘルスマイト 富永 洋子さん



キャベツのガリバター炒め

1人分のエネルギー 73kcal

- 材料
 - ・キャベツ……160g(2枚)
 - ・にんにく……1/2片
 - ・バター……大さじ1
 - ・中濃ソース…大さじ1/2
 - ・塩……少々
 - ・青のり……少々

- 作り方
 - ① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。にんにくはみじん切りに。
 - ② フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらキャベツを加えて強火にし、30秒程炒める。
 - ③ 中濃ソースと塩で味をつけ器に盛り、青のりを散らす。

●味なワンポイント
「野菜料理をもう一品!」という時に簡単においしくできあがる一品です。キャベツにはビタミンCが含まれており、美肌効果、疲労回復、がん予防効果などがあります。炒めることで量をたくさん摂取することができますので食物繊維源ともなります。ぜひ作ってみてください。