

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

命をつなぐ ドクターヘリ

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	2月	累計	昨年比
建物	1	3	+2
林野	2	5	+5
車両	0	1	+1
その他	0	1	-1
救急	141	321	-7

昨年4月から宮崎県で運用が開始されたドクターヘリ。西諸管内でも、この1年の間で多くの傷病者がドクターヘリによる救命医療を受け搬送されました。市民の皆さんの中にも上空を飛ぶドクターヘリの姿や、実際に離着陸の現場に居合わせた人などいるかもしれませんが、今後ますますその活躍が期待され、身近な存在となっていくことでしょう。

●ドクターヘリとは？

ドクターヘリは、救急専用の医療機器を装備し、医師や看護師が搭乗して救命医療を行う専用のヘリコプターです。基地病院（宮崎

大学医学部附属病院）に常駐し、消防機関などからの出動要請に基づき出動します。小林市内であれば、通常離陸してから15分程度で到着が可能です。

●どこに離着陸するの？

西諸管内には公園や学校のグラウンドなど、あらかじめ指定された場所が18カ所あります。そして新たに小林市立病院の敷地内に整備され、離着陸場所として使用されることとなります。

※場合により、指定外の場所に離着陸することがあります。興味本位で近づかないようご協力をお願いします。

元気の知恵袋

Vol.085

がんの緩和ケアチーム

近年、悪性新生物（いわゆる「がん」）と診断された患者さんが増えています。そして、「がん」の治療の進歩によって、治療を続けながら、強い痛みなどを感じることなく、これまでとほとんど変わらない日常生活を過ごせるようになってきました。

それは、手術や薬物療法などの「がん」の治療が進歩してきたことだけではなく、患者さんの日常生活を支え、治療の効果をあげるために、痛みや不眠などの症状に対する緩和ケアが普及してきたからです。緩和ケアは「がん」と診断されると同時に、治療と並行して行わなければなりません。

「がん」の痛みの治療は、多くの

医療機関で世界保健機構（WHO）の方式を採用しています。痛みを緩和する医療用麻薬（オピオイド）の種類も増えたことで、患者さんの状態や痛みの程度に合わせて、きめ細かい痛みの緩和ができるようになりました。

小林市立病院でも、医師や看護師だけでなく、薬剤師、栄養士、臨床心理士、理学療法士やケースワーカーと一緒に緩和ケアチームを作っています。「がん」の治療を受けている患者さんが、よりよい生活を送れるように、痛みだけでなく、患者さんの日常生活を妨げているいろいろな症状や問題を軽減できるように、緩和ケアに取り組んでいます。



▲小林市立病院 麻酔科
くぼた たかし
院長 窪田 悦二 さん

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

春の地域安全運動



交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年比
人身	26	46	-3
物損	86	164	+32
死者	2	2	+2
負傷者	30	57	-3
全国死者	682		(昨年同月比 +48)

◆春の地域安全運動を実施

期間：4月1日（月曜）
～10日（水曜）

◆運動の重点

●子どもと女性、高齢者の犯罪被害防止

新入学児童をはじめ、子どもや女性を狙った声かけ事案やわいせつ事件を防ぐため、不審な人物を見かけた時は、通報をお願いします。

●住宅や車、自転車の「鍵かけ」運動の推進

オートバイや自転車を狙った乗り物盗、空き巣を未然に防止する

ため、戸締りや自転車の二重ロック、シリンダー錠を活用しましょう。

●地域の目による万引きの防止

万引きは犯罪です。「しない、させない、許さない」を合言葉に積極的に声かけをして、法律を守る意識を高めましょう。

●地域を見守る自主防犯活動の推進

地域住民が互いに声をかけあい、防犯意識を高めることが、犯罪抑止につながります。

みんなで力を合わせて犯罪の起きにくい、住みよい社会をつくっていきましょう

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.085

ほうれん草の海老しょうがあんかけ

1人分
約74kcal



▲食生活改善推進員の塩月美代子さん



●材料（2人分）

- ・ほうれん草……100g
- ・海老……4尾
- ・しょうが……少々
- ・だし汁……100cc
- ・しょうゆ……大さじ1/2
- ・みりん……大さじ1
- ・水溶き片栗粉……小さじ1

●作り方

- ①ほうれん草は茹でて固く搾り3分ぐらいに切っておく。
- ②鍋にだし汁と海老を入れて煮立ったらしょうゆ、みりんを味を調え、千切りにしたしょうがを加える。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に盛ったほうれん草に③をかければ出来上がり。

●味なワンポイント

「お浸しをちょっと一工夫」でご馳走に見えませんか。とろみがつくので食べやすく、ほうれん草とえびの組み合わせは鉄分の補給にもなり、がん予防効果もあります。生姜も香りよくおいしい一品です。