

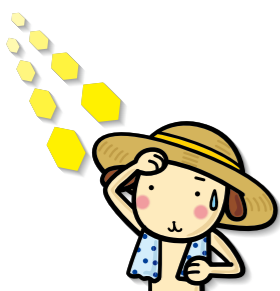
119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

熱中症にご注意を!!

今年も暑い夏が到来しました



火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年比
建物	2	9	-6
林野	0	5	-7
車両	0	1	+1
その他	0	2	-7
救急	144	923	+38

●熱中症とは

高温多湿な環境のもとで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かないことで、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

●熱中症予防のポイント

- ◆こまめに水分を補給しましょう
- ◆こまめに部屋の温度や湿度を測り、エアコンや扇風機を上手に活用しましょう
- ◆通気性の良い、吸湿・速乾性のある衣類を着ましょう

◆氷や冷たいタオル、冷却材などで体を冷やしましょう

◆遮光カーテンやすだれなどを使用し、室温が上がりにくい環境を作りましょう

●熱中症かな?と思ったら

- ◆風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動しましょう
- ◆衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
- ◆水分・塩分を補給しましょう
- ◆「意識がぼんやりする」、「自分で水分が摂れない」などの場合は、すぐに医療機関を受診しましょう

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

夏の全国地域安全運動

8月1日(水曜) ~ 31日(金曜)



交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年比
人身	22	148	-40
物損	85	434	-2
死者	0	5	+3
負傷者	24	172	-48
全国死者	1934	(昨年同月比 -17%)	

夏の全国地域安全運動が実施されます。

【期間】

8月1日(水曜) ~ 31日(金曜)

【運動の重点】

- ◆子どもと女性の犯罪被害の未然防止
- ◆住宅や車、自転車の「鍵かけ」運動の推進
- ◆合い言葉「しない、させない、許さない」による万引き防止
- ◆夏休み期間中における少年の非行防止

明るく楽しい夏を過ごすために、地域の皆さんのご協力をお願いします。

全国小学生作文コンクール ~わたしのまちのおまわりさん~ 応募者募集中



【募集締切】

9月7日(金曜)

【応募資格(2部門)】

- ◆小学校低学年の部 小学校1年~3年
- ◆小学校高学年の部 小学校4年~6年

※応募方法など詳細は 小林警察署

●Tel 23-0110 まで

泌

尿器科といえば、排尿障害、性感症、尿路結石、尿路癌などを思い浮かべる方が多いと思いますが、透析治療をはじめとする腎臓病の診療も泌尿器科診療の重要な部分を占めています。

現在、日本では腎臓病の患者さんの数が増加傾向にあります。2011年末に慢性透析療法を実施している患者数は304,592人で初めて30万人を超え、前年度より6,340人増加しています。

皮膚にキズができると、皮膚細胞は治癒、再生し、元の通りになりますが、腎臓の細胞は悪くなくても再生しません。残念ながら、現在の医療では、悪くなった腎臓を画的的に良くする薬はありません。

末期の腎臓病の治療には透析、腎臓移植があり、医療技術の発展とともに、良い治療法だと言えます。しかし重要なこ

とは、やはり腎臓病を進行させないことです。近年、腎臓病に関連する薬もいろいろ開発されていますし、研究も進められていて「慢性腎臓病には治療法がある」ことが分かってきています。腎臓もほかの臓器と同じで年齢重ねると悪くはなりますが、糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病をコントロールすることで腎臓病の進行を抑えることが出来ます。また腎臓病の進行には食事療法も重要です。腎臓が悪くなったら、早い段階で、専門とする診療科を受診して頂くことをお勧めします。

小林市立病院泌尿器科でも腎臓病の診療が可能で、栄養士による食事指導などもできます。健康診断などで腎臓の異常を指摘されたり、腎臓の機能が悪くなっているとされたなどありましたら、気軽にご相談ください。

元気の知恵袋

Vol.077

腎臓病 早期の受診が 大切



▲小林市立病院 泌尿器科 医師 杉田 智 さん

ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.077

トマトと青じその豚肉巻き焼き

1人分 約194kcal



▲食生活改善推進員の富永洋子さん



●材料(2人分)

- ・トマト……………1個
- ・豚バラ薄切り肉…4枚
- ・青じそ……………2枚
- ・オリーブオイル…小さじ1
- A
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……少々

●作り方

- ①トマトはへたをくりぬき、横4枚に切る。青じそは縦半分に切り、トマトにはさみ豚肉で巻く。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①の巻き終わりを下にして並べる。Aの半量をふり2~3分焼く。
- ③こんがり焼き色がついたら裏返し、残りのAをふりさらに2~3分焼けば出来上がり。

●味なワンポイント

豚肉にはビタミンB2が豊富。疲れがたまっているとき、夏バテ気味で食欲がないとき、イライラするときなどに食べるとよい効果があるようです。 トマトの酸味と鮮やかな赤い色に青じその香りが加わって、美味しさをアップさせてくれています。