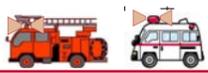


119番だより



中央消防署 Tel 23-2013

火災は増加 救急は減少



火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年比
建物	1	27	+10
林野	0	13	+8
車両	0	3	+2
その他	0	8	+4
救急	133	1747	-89

中央消防署、野尻分遣所、須木分遣所における昨年1年間の出動状況は次のとおりでした。

●火災…51件 (前年比24件増)

- 中央消防署…35件
- 野尻分遣所…10件
- 須木分遣所…6件

出火原因は、たき火(火入れなどを含む)からの火災が11件と最も多くなっています。たき火や火入れを行うときは消火準備を整え、完全に消火したのを確認してから、その場を離れるようにしてください。

●救急…1,747件 (前年比89件減)

今後も救急車の適正な利用にご

協力ください。

●救助…25件

- ▼交通事故…20件
- ▼風水害等自然災害…2件
- ▼機械による事故…6件
- ▼ガス欠および酸欠事故…1件
- ▼その他…1件

迅速な救助工作車出動のため、交通事故により車に閉じ込められたなど、救助者がいる場合は119番通報の際にその旨を伝えてください。



110番だより



小林警察署 Tel 23-0110

興味本位のアクセスに注意!!



交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年比
人身	37	405	+18
物損	105	960	-50
死者	0	3	+1
負傷者	46	492	+39
全国死者	4578	(昨年同月比 -285)	

◎興味本位のアクセスは犯罪被害につながるアクセスです。

「出会い系サイト」「コミュニティサイト」による犯罪被害者の多くは、中・高生の女子で、そのほとんどがサイトへのアクセス手段として携帯電話を使っています。

◆「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～

- ・携帯電話には「フィルタリングサービス」を設定し有害サイトへのアクセスを防ぐ。
- ・携帯電話の使用状況を話し合える環境を作る。

◎忍び込み被害にご注意!

◆被害が急増中

小林警察署管内では、平成23年中、深夜に住宅に侵入し、室内から金品を窃取する忍び込み事件が30件近く発生しており、一昨年と比べ急増しています。ほとんどが玄関や窓などを施錠していなかったために屋内に侵入され被害にあっています。

◆被害にあわないために

- ・就寝前には玄関や窓などの戸締りをしましょう。
- ・貴重品は鍵のかかる場所や目に付きにくい場所に保管しましょう。
- ・自動車内にも貴重品は置かず、ドアロックを確実にしましょう。

今回は癌治療における化学療法いわゆる抗がん剤治療についてお話しします。

化学療法は、手術の後に癌が再発しないようにする場合、手術で取ることが難しい癌を小さくして症状を緩和し、生存期間を延長する場合、手術前に癌を縮小し手術をする場合に行います。使用する抗がん剤は、病態によって選択します。効果の優れている抗がん剤ほど副作用が強いと言われています。副作用には、吐気、嘔吐、下痢などの消化器症状、白血球減少などの血液毒性、全身倦怠感、脱毛等いろいろありますが、抗がん剤によって違います。抗がん剤は癌の増殖を抑え込む一方で体力も低下させてしまうことがあり、定期的な診察、検査をし、体力と癌の状態のバランスをとりながら治療をおこなうことが非常に重要です。

化学療法は、効果があり副作用が許容範囲である場合は継続し、効果が乏しい場合、重い副作用が出た場合、また生活に支障が生じた場合は中止あるいは変更します。癌のことだけ考えれば化学療法を継続すべきですが、治療を受ける患者さんの気持ち、体力、生活を無視して治療はできません。化学療法をうける患者さんの不安には、効果はどうか、副作用はつらいのか、治療費はどれくらいかかるのか、などがあると思います。癌治療をしている医師は、化学療法をすることで、その患者さんにプラスになること、マイナスになることを説明し、患者さんの希望、意見を聞き治療をしています。最近は効果の高い新規の薬剤も発売され、また副作用対策にも工夫がされています。化学療法で悩んでいる患者さんは、いろんな意見を聞くことも大切なことだと思います。ご相談ください。

元気の知恵袋

Vol.071

まずはご相談を。癌の化学療法



▲市立病院 消化器外科・腫瘍外科 診療部長 徳田 浩喜 さん

ヘルスメイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.071



▲食生活改善推進員の森山 澄子さん



豆腐の落とし揚げ

1人分 約330kcal

●材料 (2人分)

- ・木綿豆腐……………1/2丁
- ・むきえび……………60g
- ・生しいたけ……………2個
- ・グリーンピース……………20g
- ・卵……………1個
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・やま芋……………40g
- ・中華スープの素…5g
- ・塩……………少々
- ・揚げ油……………適量

●作り方

- ①豆腐に重しをして水気を切り、ボールに入れて細かくほぐすか、時間があれば裏ごしをする。
- ②むきえびは粗く刻み、しいたけはせん切りにして①に加え、グリーンピース・片栗粉・卵・やま芋のすりおろし・中華スープの素・塩を加えて混ぜあわせる。
- ③大きめのスプーンですくって

丸く形作り、180度の油に落としとして、色づくまでカラリと揚げる。

●味なワンポイント

豆腐は良質のたんぱく質をはじめ、ビタミンやカルシウム、鉄などを多く含みます。肉類のたんぱく質はコレステロールの原因になりやすいのに対し、豆腐のたんぱく質にはそれを下げる作用があります。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132

●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100