

消防署からのお知らせ

令和2年3月1日(日)から3月7日(土)まで**春季全国火災予防運動**が実施されます

全国統一防火標語 「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」

<火災予防運動の目的>

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防意識の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、火災による死者（平成30年中の建物火災による死者のうち70%が65歳以上の高齢者）の発生と財産の損失を防ぐことを目的として、毎年実施しています。

<これからの季節はたき火・野焼きによる火災に注意！>

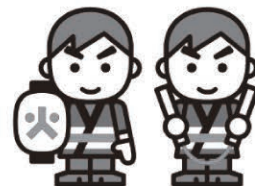
屋外でのたき火・野焼きは原則禁止されています

害虫駆除のための野焼きなどを行う際は、消防署へ「火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為の届出書」と「火入れ許可証」の提出が必要です。

火入れ許可証に関する詳細は、役場の産業課へご相談ください。

☆たき火・野焼きを行う際の注意点☆

- ①風の強い日・空気が乾燥した日には実施しない。
- ②消火器や水バケツなど消火の準備をしてから実施する。
- ③火の粉が飛ばないように少しずつ燃やすようにする。
- ④火が完全に消えるまで、その場を離れない。



救命講習会開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所
令和2年 3月 8日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村中央公民館
3月 26日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村中央公民館

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

講習会の詳細は平田分署へお問い合わせいただくか須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。(http://www.sukagawa119.jp)

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、耳鼻咽喉科の非常勤医師、さとう耳鼻咽喉科クリニック 佐藤勇医師から「花粉症」についてお知らせします。

そろそろスギ花粉が気になる季節です。令和2年のスギ花粉飛散予想では、例年より飛散数は少ないとされていますが、花粉症の患者さんは油断大敵です。万全の態勢で花粉の時期を乗り切りましょう。最大の対策は、原因となるスギ花粉に触れないことです。

①花粉情報に注意する ②飛散の多い時の外出を控える ③飛散の多い時は窓・戸を閉めておく、洗濯物・布団を外に干さない ④飛散の多い時は外出時にマスク・メガネを着用する ⑤外出時、毛織物などのコートは避ける ⑥帰宅時、衣服・髪をよく払う、洗顔・うがい・鼻をかむ ⑦掃除の励行

これらの対策を行っても症状を完全に抑えるのは難しいです。そこで、お薬による治療になりますが、花粉が飛び始める前からお薬を飲み始めると症状が軽く済むと言われています。これを初期療法と言います。2月下旬から飲み始めるのが良いと思われます。また、毎年症状がひどくて困ったという方には、舌下免疫療法（舌の下で治療薬を長い間保持することで免疫をつけるアレルギー免疫療法のひとつ。舌の下に、スギ花粉のエキスを投与するので、簡単に自宅でできるうえに、注射の痛みもなく、また、通院の負担も少ないというメリットがあります）をお勧めします。詳しくは主治医にご相談ください。

耳鼻咽喉科の診療日及び受付時間

木曜日 8:30～12:00、13:00～16:30 (※第3木曜日は午後休診です)

～夜間救急外来診療のお知らせ～

平日の夜間救急外来診療を行っています。受診の前に電話(☎ 72-3181)にて症状をお伝えください。

受付時間：平日午後5時～午後8時30分まで

～病院機能評価の認定病院になりました～

病院が質の高い医療を効率的に地域の皆さんに提供するためには、病院の自助努力が最も重要です。この取り組みをさらに効果的なものとするため、公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価を受審し、このたび認定を受けました。患者さんがもっと安心して受診できる病院を目指して、さらに改善活動を進め、病院体制の一層の充実や医療の質の向上に努めます。

こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

「第2次健康ひらた21計画」中間評価報告

減塩について

本村の塩分摂取量は、減少傾向にはあるものの基準値よりも高い状況にあります。

塩分の摂り過ぎは、高血圧を引き起こす恐れがあり、心臓病や脳血管疾患、腎臓病の主な原因となっています。

また、塩分摂取量を減らすことで、血圧が低下することが分かっており、まずは減塩に取り組むことが重要です。

しかし、最初から急激な減塩を行うと、味の変化に慣れず食事の楽しみがなくなり、逆にストレスを感じてしまうこともあります。

そこで、下記を参考においしさを維持しながら徐々に塩分を減らしていくことを心がけましょう。

また、今月のメニューのコーナー（16ページ）では、毎月、減塩や野菜がとれるレシピを紹介していますので、ぜひご覧ください。

簡単に取り入れられる減塩方法！

香味野菜で仕上げる

しょうがや青しそ、ねぎなどは料理の風味を上げるので仕上げに使ってみましょう。



うま味素材を使う

干しいたけなどのきのこや、昆布などのだしが出る素材を料理に取り入れましょう。

乾物の戻し汁はだしが出ているのでそのまま使うのがGood！



酸味を活かす

酢や柑橘類のしぼり汁を加えると薄味を感じにくくなります。

味付けを工夫して減塩しましょう。



スパイス（香辛料）を加える

薄味だと感じたら塩分を足すのではなく、こしょうや唐辛子、カレー粉やマスタードなどのスパイスを加えましょう。



ひらた中央病院からの

健康アドバイス



診療部長
武田大樹 医師

インフルエンザのお話

皆様の周りにも今年インフルエンザになった人がいるでしょう。

では、インフルエンザとはなんでしょうか。答えはインフルエンザウィルスによる風邪です。

風邪なので本当は健康な成人であれば休んでいれば自然とよくなります。

タミフルといった抗ウィルス薬は有症状期間を半日程度減少させますが、逆にそれだけの効果です。インフルエンザシーズンにインフルエンザ様症状があれば、それだけで大半はインフルエンザです。実は迅速診断キットよりも精度が高いです。

検査はよく行われますが、日本の社会要請にマッチしているからなのでしょう。

ただし乳幼児や高齢者、持病のある方は重症化しやすいので注意が必要です。

過剰に恐れず正しく理解することが肝要だと思います。