

消防だより



久米島消防
☎985-3281

平成28年春季全国火災予防運動

「無防備な 心に火災が かくれんぼ」を平成27年度全国統一防火標語とし、3月1日から7日までの間、春季全国火災予防運動を実施しました。

火災予防運動期間中は、一日消防長による特別点検や防火対象物・危険物施設立入査察、独居老人宅防火診断、山火事消防訓練などの行事が行われました。



住宅防火いのちを守る7つのポイント - 3つの習慣・4つの対策 -

3つの習慣

○寝たばこは、絶対やめる。



○ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。



○ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



4つの対策

○逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

○寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

○火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。



○お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



※火災の早期発見と『逃げ遅れ』を防ぐために住宅用火災警報器を設置しましょう。

○消防法及び市町村条例(平成23年6月施行)により、すべての住宅に火災警報器が義務づけられました。

2月出動状況()は、平成28年累計

●救急……46件(80件)	●風水害……0件(0件)
●火災……0件(0件)	●捜索……1件(1件)
●救助……0件(0件)	●その他……0件(0件)
合計 47件(81件)	

公立久米島病院だより



高齢者の健康シリーズ⑥

病院長 深谷 幸雄・管理栄養士 荷川取 早織

骨粗鬆症

高齢になると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。年齢以上にもろくなる状態は骨粗鬆症といえます。高齢になると骨折しやすい場所は次の4カ所です。①背骨の骨、これはドスンとお尻から転んだ時に起こりやすい骨折ですが、ひどい場合には重いものを持ち上げるだけで骨折する場合もあります。体幹にコルセットをして4週間のリハビリが必要で、②前腕骨遠位端骨折、前のめりに転んで手をついた時に起こる骨折で、手首がフォークのように変形してしまふ骨折です。変形を修復したあとにギプス固定をします。③大腿骨頸部骨折、最も代表的な骨折ですが、転ぶ時に足をひねったような時や転んで直接股関節に力が加わった時に起こりやすい骨折で、転倒後立つことができない状態のときは強く疑われます。手術が必要になります。④上腕骨近位端骨折、転んで肩を打った時におこります。転位の少ないものはそのまま保存的に見ることも多いです。これらの骨折が起こりやすいリスクを評価するためにFRAXという評価方法があります。WHOが開発した計算式で、

<http://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.jsp?lang=jp>にアクセスして計算してみましよう。年齢、性別、身長、体重、骨折歴、両親の大腿骨近位部骨折歴、現在の喫煙、ステロイドの内服の有無、関節リウマチ、過度のアルコール摂取、などを入力すれば今後10年間の骨折のリスクを計算することができます。リスクが15%を超える場合は薬物療法を考慮する必要があります。さて前回出されたクイズは「骨が弱くなり始めるのは、何歳頃からでしょうか？」①40歳、②50歳、③60歳でした。答えは②50歳。男女共にホルモンが減少する50歳前後から骨がもろくなり始めます。特に女性は、閉経後から骨量が急激に低下します。骨粗鬆症予防に大切なことは、骨量が最も高まる20歳頃までに骨量を高め、50歳以降の骨量低下を食い止めることです。丈夫な骨を形成するために、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含む食品を積極的にとりましよう。では次のクイズです。「高齢期のたんぱく質の摂取量は？」①50〜60g、②70〜80g、③90〜100g 答えは来月号でお伝えしますね。

自閉症スペクトラムとは

発達障がいを知ろうシリーズ⑦

小児科医 渡邊 幸

今回から「自閉症スペクトラム・ASD」についてお話していきます。ASDは自閉症の特徴をもつ疾患をまとめた総称です。スペクトラムというのは虹の色が赤く黄く緑と続いているようにそれぞれの疾患の間にはつきりとした境界を持たないことを示しています。重度の知的障害を伴い日常生活が困難なほどの「自閉症」から、知的能力が高く社会に出てから対人関係の困難さで気づかれるような「アスペルガー症候群」まで症状は様々です。ASDは100人に2〜3人の発生頻度で、男性に多いのが特徴です(女性の9倍!)。

以前は別々に考えられていた疾患をまとめるようになったのは、この疾患をもつ人たちに共通する特性があり、それによる社会生活の困難さは知的障害の有無に関わらず大きいからです。その特性とは①「対人関係の困難さ」と②「こだわり行動(柔軟な対応が困難)・感覚過敏」です。

①「対人関係の困難さ」は、主に他人の気持ちを言葉や表情から読み取ったり、気持ちを共有することが困難なことです。乳幼児期の特徴としてはあやし笑いをしない、抱っこを嫌がる、一人遊びが多い、などがあります。成長につれて

会話は出来るようになっても、ユーモアや比喩が分からなかったり、実は相手の話している内容が十分理解できていないかたりして苦勞します。

②「こだわり行動」というのは「決まっていることに安心する」状態ともいえ、例えば登園までの道順が同じでないと嫌になったりします。また、手をひらひらさせたり、身体を揺り動かすなどの反復的な行動(常同性)や、ある一定のもの(虫、乗り物など)に強い興味を示し、「○博士」と呼ばれる程だったりします。

○博士」と呼ばれる程だったりします。感覚刺激に対する反応の違いから、寒さ・暑さに強かったり、ある音を極端に嫌がったり、過度の偏食がみられたりします。

他にも多くの点で物事の認識の仕方が人と違うために、社会生活の様々な場面で困難を来しています。周囲の人がその事を理解することで、このような人たちは格段に生活しやすくなります。このコーナーがその助けになれば嬉しいです。

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉
・親子支援事業・役場福祉課(担当 新垣) ☎985-7124
・小児科外来・公立久米島病院 小児科(担当 渡邊) 火曜・金曜の午後