

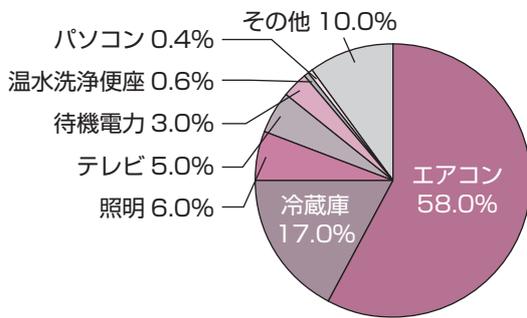
平成 24 年度 夏の節電対策について

電力の安定供給の確保を図るため、東京電力管内においても、引き続き節電の取り組みが求められています。市民の皆さんには、下記の期間・時間帯において、日常生活や経済活動に支障のない範囲での節電にご協力をお願いします。

<政府からの節電要請期間・時間（東京電力管内）>
7月2日から9月28日までの平日9時から20時
（8月13日から15日を除く）



夏の昼間(14時ごろ)の電気機器の使用例 (在宅世帯の例)



出典：資源エネルギー庁推計

夏場の電気使用のピークは13時～16時。左の円グラフを見ると、エアコンや冷蔵庫が電力を多く消費していることが分かります。どんな電気機器が電力を多く消費するのかを知ることが、節電対策の第一歩です。

例えば・・・

- 冷蔵庫の開け閉めの回数・時間を減らす
- エアコンの設定温度は28℃を目安にする（ただし熱中症に注意）
- エアコンのフィルターをこまめに掃除する（2週間に1回くらい）

問い合わせ 環境課環境推進グループ
☎52-1111（内線123）

健康
通信

常陸大宮済生会病院
整形外科部長
石川 有之先生

なぜ膝に水がたまるのか？水は抜いた方がいい？

膝関節内には、もともと穿刺（膝の関節に針を刺すこと）して採取できるほどの関節液は存在せず、量としては3ml程度で、関節表面を覆って潤滑・栄養補給に役立たせています。

膝に水がたまるのは、化膿・関節リウマチ・結晶による炎症で関節水腫が出現したり、関節軟骨や半月板の変性・摩耗で落屑した壊死組織や関節の不安定性による関節包の機械的刺激で炎症が起こった滑膜（関節包の内側を覆う膜）の血管浸透性が進行して関節液の貯留が増加したりすることなどが挙げられます。

関節滑膜が関節液の産生（細胞で物質が合成・生成されること）と吸収を行っています。炎症を起こすと産生が過剰になり関節液が貯留します。また、分子量の小さなヒアルロン酸しか産生できなくなると潤滑液としての機能が失われます。水がたまった状態にしておくと関節包や靭帯が伸展し、膝の不安定性を助長して痛みや可動域制限を引き起こします。また、関節液穿刺後に注入する薬剤が過剰な関節液により薄められ、薬剤の効果が減少してしまいます。

採取した膝の水については、色調が透明か混濁か、もしくは血性（関節内骨折・半月板断裂など）か、また性状が粘液性か水溶性かを確認することで疾患のスクリーニング（ふるいにかけること）に役立ち、さらに細菌検査、結晶の有無、病理学的検査を行うこともできます。

関節液の性状を知るため、また薬剤の関節内注入による治療のためにも、膝にたまった水は抜く必要があります。

