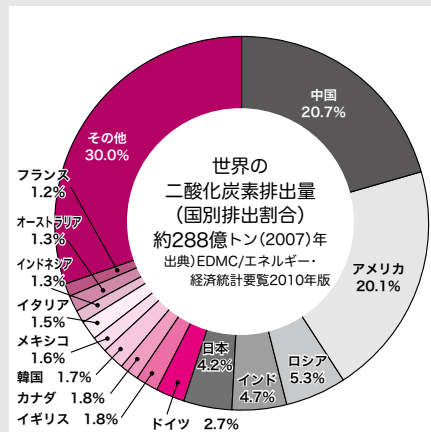


二酸化炭素排出量の多い国は？

世界各国の二酸化炭素排出量は、2007年のデータで比較すると、1位が中国、2位がアメリカ、3位がロシア、4位インド、5位日本となっています。右の円グラフは世界の排出量に対する国別排出量の割合を表したものです。

しかし、これをそれぞれの国に住む一人が一年間に出す二酸化炭素の排出量（換算）で比べると、中国人は4.5トン、アメリカ人は19.2トン、ロシア人は10.8トン、インド人1.2トン、そして、日本人は9.6トンとなり、順位が入れ替わります。日本人一人で中国人の約2人分、インド人の8人分を排出していることになります。こうしてみると、アメリカやロシア、日本など、いわゆる先進国に住む人が地球温暖化の原因となる二酸化炭素などをより多く出して生活していることが分かります。

※全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト <http://www.jccca.org/> より引用



（注）小数点第2位を四捨五入しているため割合合計が99.9%となっています。

健康は食から

夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

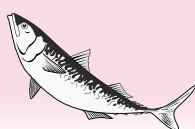
その1 食欲をそそる工夫

- 酸味を使ってさっぱりと
レモン汁の利用：揚げ物の天汁・おひたしなど。酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ・ゴマ酢あえなど
- 冷たくして
スープや澄まし汁など、一品でも冷やした料理を加えるとよいでしょう。
- 香りでアクセントをつけて
香りの野菜（しょうが、みょうが、シソ、青とうがらし）を加えて味にポイントをつけます。

その2 良質のたん白質をしっかりと摂る

魚・肉・大豆製品・卵のどれかを毎食、食べるようにしましょう。

なお、魚と肉は半々ぐらいの割合にしましょう。



その3 夏野菜を毎日たっぷりと

夏野菜はビタミン類が豊富です。汗と一緒に流れ出たビタミン類を補うため、特に色の濃い野菜をたくさん食べましょう。



健康アドバイス

「虚血性心疾患について」

常陸大宮済生会病院

内科・循環器科部長

高山

慎吾先生

虚血性心疾患とは、心臓の筋肉（心筋）に血液を送る3本の動脈（冠動脈）が狭くなったり、ふさがったりして、そこから先の心筋が酸素不足に陥る状態で、大きく分けると狭心症と心筋梗塞に分類されます。

冠動脈が細くなり（狭窄）心筋が一時的に酸素不足に陥るのが狭心症で、冠動脈が完全に詰まる（閉塞）のが心筋梗塞です。症状としては胸を締め付けられる感じや、胸に重い物を載せられる感じとして出現することが多く、吐き気や冷や汗を伴うこともあります。狭心症の場合は、数分から15分未満の安静で改善することがほとんどですが、心筋梗塞の場合は15分から30分以上持続し、自然に治まることはありません。虚血性疾患になりやすい条件としては、生活習慣病（高コレステロール血症、糖尿病、高血圧症）を持っている、喫煙者、遺伝性要素があります。

最終的な診断には心臓カテーテル検査を用います。これは、足の付け根や肘の付近の動脈からカテーテル（細い管）を心臓の近くまで入れて、造影剤を冠動脈に流し込み、狭窄や閉塞がないかを確認する検査です。冠動脈の狭窄があった場合には、カテーテル検査と同様の方法で治療することが可能です。カテーテル検査・治療に関しては、数日間の入院が必要となります。

最近では、多列検出器コンピュータ断層撮影（MDCT）により、検査のみであればカテーテル検査を行わずに外来通院で冠動脈の状態の検査が出来るようになってきました。当院でも開院当初から同検査を導入していて、熟練したスタッフが対応しています。生活習慣病をお持ちで虚血性心疾患を心配される方は一度ご相談ください。