



掃除機省エネ術



掃除する時に欠かせない掃除機。ちょっと使い方を工夫するだけで、簡単に省エネすることができます。

■ なるべく掃除機を使わない

ほうきやぞうきん、そしてモップなど、電気のない用具を使った掃除を取り入れましょう。

■ 弱と強を使い分ける

掃除機は「弱」よりも「強」の方がかなりの電力を消費します。フローリングなどは「弱」でも十分綺麗になりますので床の状況に合わせて使い分けましょう。

■ 掃除機の中を掃除する

掃除機をかける前にフィルターやごみパックをチェックしましょう。ほこりやごみが溜まったままだと掃除機の吸引力が低下してしまいます。

■ 掃除機をかける前に部屋を片付ける

掃除機も他の電気製品と同様に起動時に大きな電力がかかります。何度もスイッチを切ったり入れたりすると、それだけで電気を使ってしまう。最初に部屋を片けると一気に掃除機をかけることができ、使う時間も短くなります。



健康 通信

常陸大宮済生会病院
小児科医長
川又 竜先生

「マイコプラズマ肺炎」

マイコプラズマは、風邪の原因であるウイルスなどと同様に、飛沫により人から人へと感染する病原体の一種です。以前はオリンピックの年、つまり4年に1度流行する傾向が見られていましたが、近年その傾向は薄れ、毎年秋から冬にかけて増え始め、特に今シーズンは既に爆発的な流行になっている地域もあるようです。

様々な臓器に病気を起こすことが知られていますが、その中でも最も頻度が多いのが肺炎です。乳幼児から成人にかけて幅広い年齢で発症しますが、5歳から10歳前後にかけての学童期に最も好発しやすいとされています。発熱、咳といった風邪症状から発症し、なかなか病状が落ち着かないため受診される場合もあります。このような方々の中には診察しても肺の音には問題なく「風邪でしょう」と見過ごされ、その後検査してみたら「マイコプラズマ肺炎だった」というケースもよく目にします。診断は問診や診察所見、胸部レントゲン、血液検査からなされますが、病原体そのものをすばやく検査する方法はまだないため、診断まで時間がかかることもまれではありません。治療には抗生物質の内服や点滴を行います。マクロライド系、テトラサイクリン系といった特定の抗生物質のみ効果があるため、適切な治療薬を選択するためにもしっかりと診断を行う必要があります。

多くの場合は、入院しなくても外来通院で治療することが可能です。その場合には自宅での水分摂取は十分行うようにし脱水症にならないよう注意しましょう。保育園や学校に通っているお子さんは、熱が下がってせきもよくなっていれば、主治医の許可をもらって登園、登校を再開してよいでしょう。

「なかなか治らない風邪」と思った場合は、マイコプラズマ感染も疑って医療機関を受診することを考えましょう。

