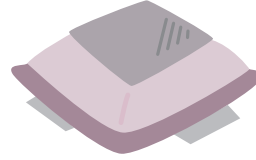




## 暖房を賢く使って節電・省エネ

冬は暖房の使用によりエネルギーを多く使用する季節です。それぞれの暖房機器の特徴を理解し、節電・省エネに取り組みましょう。

暖房機器は「全体暖房」と「部分暖房」の二種類に分類されます。「全体暖房」は部屋全体を暖めるもの、「部分暖房」は限られた場所を暖めるものです。



		消費電力(W)	一時間当たりの 実際消費電力量(W)	一時間当たり 光熱費(円)	一時間当たり CO <sub>2</sub> 排出量(kg-CO <sub>2</sub> )
全体暖房	エアコン(暖房)	556	466	10.2	0.163
	石油ファンヒーター	650(点火時) 12(弱) 24(強)	24 0.094L (灯油使用量)	8.3	0.242
	石油ストーブ	—	0.225L (灯油使用量)	18.74	0.559
部分暖房	こたつ	500	180	4	0.063
	電気ストーブ	1,000	1,000	22	0.351
	ホットカーペット	170(片面弱) 510(両面強)	340	7.48	0.119

※省エネルギーセンターのデータを基に算出

## 健康 通信

常陸大宮済生会病院  
内科  
秋根 大先生

### 「下痢・嘔吐を周りの方にうつさないために」

細菌やウイルスの感染によって下痢をしたり、吐いたりすることを、「感染性胃腸炎」といいます。

感染性胃腸炎を周りの方に広げないために最も重要なことは「手を洗うこと」です。最近ではアルコールで手を消毒する商品も薬局などでみかけます。普通の細菌に対してアルコール消毒は効果がありますが、感染性胃腸炎の時には「手を洗うこと」が重要です。理由の一つには手についた便や吐物を直接洗い流す必要があること、もう一つには感染性胃腸炎をおこす細菌やウイルスの中にはアルコールでは消毒できないものがあることです。手を洗う際には、いつもより長く30秒から1分程度時間をかけてください。目安としては童謡「ふるさと」を1番まで歌うとおよそ30秒、2番まで歌うとおよそ1分です。指先から手首、肘まで洗い

ましょう。同じトイレを使っている方が下痢や嘔吐の症状がある場合、トイレのドアノブや洗面所の蛇口には菌やウイルスがついていると考えられますので、トイレの後にはよく手を洗いましょう。また、料理をする前には手についた菌やウイルスが食事を通じて他の方に広がることがないようにしっかりと手を洗いましょう。

下痢や吐物が床などにあり、処理しなければならない時には、まずは処理する方が感染しないようにしっかりとマスク・手袋をしましょう。消毒のためには次亜塩素酸ナトリウムを使用します。下痢や吐物が直接触れたところの消毒には、0.1%<sup>\*1</sup>次亜塩素酸ナトリウムを使用します。

症状のある人が触った可能性のあるドアノブや便器の消毒には、0.02%<sup>\*2</sup>次亜塩素酸ナトリウムを使用してください。衣類などは汚物を十分に落とした後に85度以上の熱湯に1分以上つけ、さらに0.02%次亜塩素酸ナトリウムに10分以上浸すと良いでしょう。

※1と※2の作り方(市販の6%次亜塩素酸ナトリウムを用いる場合)

- ※1 原液50mlに水を加え、合計3Lにする
- ※2 原液10mlに水を加え、合計3Lにする

