

～白熱電球から省エネタイプに交換しよう！～

省エネタイプと言われる照明器具には、電球型蛍光灯とLED（Light Emitting Diode:発光ダイオード）があります。特にLEDには消費電力、寿命、電気料金において優れた特徴があり、白熱電球、電球型蛍光灯と比較すると以下の表のようになります。

今のところ、LED照明は白熱電球や蛍光灯などに比べ価格が割高ですが、消費電力が小さいため二酸化炭素の削減効果が大いに期待されます。

	白熱電球	電球型蛍光灯	LED電球
消費電力	54W	12W	6.9W
およその寿命	1,000時間	6,000時間	40,000時間
電気料金（1時間当たり）	1.19円/h	0.22円/h	0.15円/h

※(財)関東電気保安協会ウェブサイトより引用



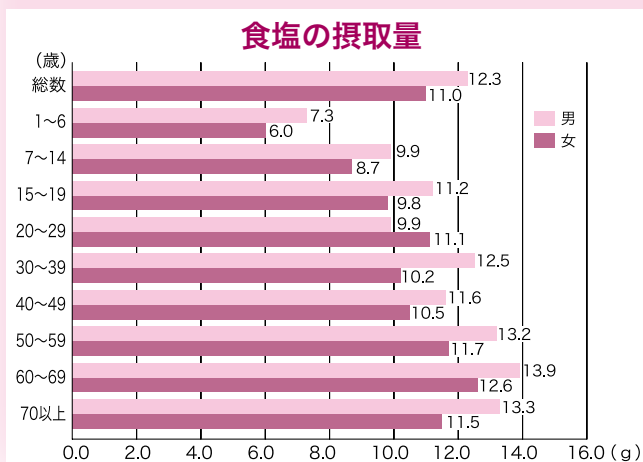
▲LED電球

健康は食から

一日の食塩摂取の適量を知ろう

～適量は成人男性9.0g未満・成人女性7.5g未満です～

(参考文献「日本人の食事摂取基準2010年版」)



平成20年3月に茨城県保健福祉部保健予防課から報告された茨城県総合がん対策推進モニタリング調査の結果によると、茨城県民が一日に摂取している食塩の量は、左のグラフのとおりで、適量より大幅に多いことが分かります。

特に60～69歳が1番多く、男性13.9g、女性12.6gという結果でした。

塩分を摂り過ぎると、血管内の血液量が増えて血圧が上がり、血管を圧迫して傷を付け、動脈硬化の原因になります。冬は、塩や味噌やしょう油などを使った料理を食べる機会が増える季節です。

塩分控えめを心掛けましょう。



健康アドバイス

「大腸がんについて」

常陸大宮済生会病院 副院長
小島 正幸先生

大腸は約1mの長さがあり、結腸と直腸、肛門からなります。大腸の、どの部分にがんができるかによって、「結腸がん」や「直腸がん」など呼び方が変わります。なかでも結腸という部分にできるがんが多く、大腸がん全体の約7割を占めています。また大腸がんにかかる方が最近増加しており、特に50歳頃から増加する傾向がみられます。

大腸がんにかかりやすい危険因子としては、以下があげられます。

1. 肉類などの動物性脂肪の多い食生活
2. 野菜や果物をあまり食べない
3. お酒をたくさん飲む
4. 肥満
5. 運動不足
6. 大腸にポリープと呼ばれる良性の腫瘍がある
7. 家族の中に大腸がんにかかった人がいる

早期の大腸がんでは、ほとんど症状がありません。早めに見つけて治療するために大腸がん検診があります。無症状の人が対象ですので、血便、便秘、下痢などの症状がある人は検診ではなく病院を受診しましょう。

大腸がんは早い時期に発見すれば、内視鏡的切除や手術により完全に治すことが出来ます。手術も進歩していて、お腹に小さな穴を数箇所あけ、内視鏡を入れて画面でお腹の中を見ながら、細長い器具を入れて手術する腹腔鏡下手術や、以前は人工肛門を作らなければならなかった場所にできた直腸がんでも括約筋温存手術といって人工肛門を作らずにすむ手術もあります。

がんが進行してしまい肝臓や肺へ転移（これを遠隔転移と呼びます）しても、手術により切除可能な場合もあり、完全治癒も望めます。しかし、肺、肝臓、リンパ節や腹膜などに切除困難な転移が起こる場合もあります。こうした時期では、化学療法（抗がん剤治療）を中心とした治療が行われます。