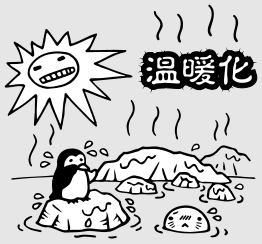
環境豆知識 みんなでエコ

京都議定書とは？

1997年12月、京都市で開かれた「第３回気候変動枠組条約締約国会議（COP3）」の中で議決した議定書のことを、「京都議定書」といいます。

この京都議定書は、先進国（東欧を含む38カ国と欧州委員会）から排出される温室効果ガスの具体的な削減数値目標や、その達成方法などを定めたものです。その中で、日本は2008年から2012年の５年間に二酸化炭素などの温室効果ガス排出量を1990年に比べて６％の削減することを義務付けられました。

しかし、その後、2009年９月にその当時の鳩山内閣総理大臣がニューヨークの国連気候変動サミットにおいて、2020年までに1990年にくらべ25％削減することを表明しました。



そして生まれたのが「チャレンジ25キャンペーン」です。このキャンペーンは地球温暖化防止のための国民運動で、会社や家庭などにおいて実践できる二酸化炭素削減に向けた具体的な行動を「６つのチャレンジ」として提案しています。

６つのチャレンジは次号に掲載します。

健康は食から

豆腐が胃腸をサポート

豆腐には、腸の働きを整えて活性化させ、消化吸収を助ける作用があります。夏バテで食欲のない時、機能が低下した胃腸をやさしくサポートし、食欲を増進させてくれます。

トマトと豆腐のサラダ

トマト：２個
木綿豆腐：150ｇ
きゅうり：１／２本
削り節：適量
和風ドレッシング
- 塩：少量
- しょうゆ：小さじ２
- 酢：小さじ２
- サラダ油：大さじ１／２
- 白ゴマ：小さじ１

●作り方

①トマトはヘタを取り、縦半分にして薄いくし型に切る。
②豆腐はふきんに包んでしばらくおいて水気を切り２ｃｍの角切りにする。
③きゅうりは薄い輪切りにする。
④ドレッシングの材料を合わせておく。
⑤お皿にトマトを並べ、その上に豆腐、きゅうり、削り節を盛り、ドレッシングをかける。

健康アドバイス

「小児肺炎球菌の予防接種」

常陸大宮済生会病院
小児科部長　熊谷　秀規先生

最近の厚生労働省の調査で「住民のワクチンに対する関心の高まりがある」との分析があったように、当科でも任意予防接種を受けるお子さんが増えているのを肌で感じます。その一つ小児用肺炎球菌ワクチン（PCV7）は、今年から日本でも接種が出来るようになったもので、髄膜炎や菌血症、肺炎、中耳炎などを起こす肺炎球菌の病気を予防します。

大人用の肺炎球菌ワクチンは既にありますが、それとは別のものです。乳幼児が肺炎球菌による髄膜炎になると10～30%が死亡し、30%が後遺症を残すとされます。同様に乳幼児の髄膜炎を予防するものとしてインフルエンザ菌ｂ型（Hib＝ヒブ）ワクチンがあり、その両方を接種することで乳幼児の髄膜炎予防に対して大きな効果を表します。両ワクチンとも接種時期と接種間隔のスケジュールは、１回目の接種を生後何カ月から開始するかによって異なりますし、また三種混合やポリオ、季節性インフルエンザワクチンなどとの調整も必要になりますので、個別に対応して決める必要があります。有効性に関しては、肺炎球菌感染を100%予防するものではありません。肺炎球菌は90種類以上の型があり、今回のワクチンはそのうち重症化を来す代表的な７種類の型に対するものです。副作用は、発熱や接種部位の発赤などがありますがまもなく治まります。他の予防ワクチンは１週間経てば接種可能です。

先の厚生労働省の調査では「任意で接種する予防ワクチンの費用に対し、公費助成をしている自治体が増加傾向にある」ことが発表されていて、常陸大宮市でも早くそうなることを希望しています。