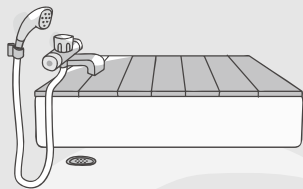


## 入浴とシャワーはどちらがお得？

シャワーを16分（12ℓ/分）使う量と浴槽1杯（200ℓ）分のお湯の量はほぼ同じです。3人までならシャワー入浴がお得。4人以上なら浴槽入浴（浴槽+シャワー）の方がお得です。



～ちょっとした心掛けでこんなに節約できます！～

### シャワーは不必要に流したままにしない！

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合以下のように節約できます。

年間でガス**12.78**m<sup>3</sup>の省エネ  
約**1,980**円の節約

年間で水道**4.38**m<sup>3</sup>の省エネ  
約**1,000**円の節約

データ出所：（財）省エネルギーセンター等の測定結果

## 健康は食から

### 虫歯を予防しよう

歯の表面やすき間には、ミュータンス菌という菌が潜んでいます！

ミュータンス菌が砂糖を原料として酸をつくり、この菌が歯を少しずつ溶かして虫歯になるのです。ごく初期の虫歯は、唾液による「再石灰化現象」で自然に修復されますが、一日3食の他に間食が増えるほど、この修復作業が間に合いません。ダラダラ食べる習慣は改善しましょう。

さらに就寝中は虫歯がもっとも進む時間帯です。これは眠っている間は、唾液があまり出ないためです。就寝前の飲食は、虫歯にごちそうを残してしまうことになるので控えましょう。

また、生まれたばかりの赤ちゃんには、ミュータンス菌がありません。なぜ虫歯になるかという、赤ちゃんの歯が生え始める頃に周りの大人の唾液などを介して赤ちゃんに感染させてしまうからです。ですから赤ちゃんの歯が生え始める前に、なるべく感染させないように気をつけることが大切です。



## 健康アドバイス

「肺炎を予防するには」 常陸大宮済生会病院 外科・呼吸器科部長 岡崎 洋雄先生

肺炎は、日本人の死亡原因の中で、悪性腫瘍(がん)・心疾患・脳血管疾患について第4位となっています。比較的ありふれた病気のように、重症化すると、薬も効かず死に至る場合もあります。小児から高齢者までの全ての人が罹患する可能性のある病気です。

肺炎を予防するためのポイントを挙げてみましょう。①免疫力や抵抗力を落とさないよう、規則正しく生活し、適度な運動とバランスのとれた食事、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。②たばこを吸う方は禁煙が必要です。③65歳以上の方の肺炎の3分の1程度は、誤嚥（食物などが気管に入ってしまうこと）に伴う肺炎です。誤嚥しないよう注意が必要です。④口の中の清潔を保つために、歯磨きや口腔ケアを励行しましょう。⑤糖尿病や肺気腫などの基礎疾患がある方は、普段からの治療が大切です。⑥インフルエンザワクチンの接種、高齢者では肺炎球菌ワクチンの接種を考えましょう。⑦外出時のマスクの着用や手洗いは有効です。

高齢者の方や脳神経疾患の持病のある方で、誤嚥を防ぐには、日頃から、口腔ケア（口腔内の汚れの除去）や嚥下訓練、食事の際の姿勢、食物形態の改善などが大切になり、それらに習熟したスタッフのいる保健・介護施設や医療機関などで、評価・指導を受けていただくことも必要となります。誤嚥性肺炎を繰り返す場合は、経口摂取をそのまま継続してよいのか評価を行い、難しい場合は、経管栄養の実施や胃瘻増設なども考慮されます。