

車でエコ



環境豆知識



みんなでエコ

～ちょっとした心掛けでこんなに節約できます！～

5秒以上停車時は アイドリングストップ

5秒以上停車する場合はエンジンを停止する

年間でガソリン**17.33ℓ**の省エネ
約**2,040円**の節約
(30kmごとに4分間ずつアイドリングストップ
を行った場合)

車をスタートさせる時は ふんわりアクセル「eスタート」

時速20kmまでを5秒間かけて加速する
ことを心がける

年間でガソリン**83.57ℓ**の省エネ
約**9,860円**の節約

※ふんわりアクセル「eスタート」とは、燃費を向上させる
やさしい発進のことでeはecology(エコロジー)のこと。

データ出所：(財)省エネルギーセンター等の測定結果(2,000ccの乗用車が年間10,000km走行した場合)

健康は食から

朝食を食べよう

夕食をお腹いっぱい食べて十分なエネルギーをとっても、朝起きる頃には体内のエネルギーは空っぽになっています。なぜなら、夕食でとったエネルギーは、睡眠時でも絶えず働いている脳などの臓器を動かすために使われてしまうからです。

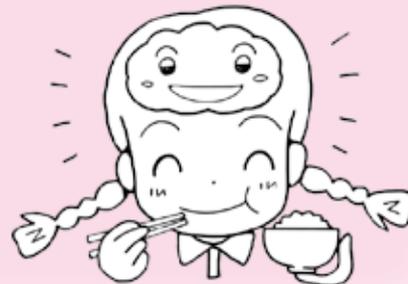
朝食の大きな役割は、このように空っぽになってしまったエネルギーを体内に取り入れることです。

特に脳はとても食いしん坊です。脳の重さは体重の約2%ですが、エネルギーの消費は約20%にもなります。脳は、睡眠中でも起きている時と同じようにエネルギーを使っています。そのため、朝目覚めた時の、脳のエネルギーは十分ではありません。

そこで朝食をぬいてしまうと、イライラしたり集中力がなくなったりすることも考えられます。

また、脳はブドウ糖しかエネルギーにできず、しかもブドウ糖を蓄えておくことができないので、脳を活発にするためにも、穀類のごはんやパン類などは必ず食べるようにしましょう。

更にたんぱく質を含む納豆・ハム・ソーセージ・卵・牛乳などや、ビタミン・ミネラルを含む野菜を加えると、より身体活動が持続します。



健康アドバイス

「子宮頸がん予防ワクチン」

常陸大宮済生会病院

小児科

松本 静子先生

このたび、日本で初めての子宮頸がん予防ワクチンが承認され、すでに接種が開始されています。子宮頸がん予防ワクチンは子宮頸がん発症の主な原因である発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)16型と18型の感染を予防するワクチンです。

性的接触などにより、子宮頸部の細胞が発がん性HPVに感染します。大部分は自然に排除されますが、10%程度が数年から十数年かけて、前がん病変からがん細胞に変化します。発がん性HPVに自然感染しHPVが排除されても、新たな感染を繰り返す可能性があります。子宮頸がん予防ワクチンを接種することにより自然感染に比べて高い抗体価が長期に維持され、子宮頸がんの予防に効果があると考えられます。子宮頸がんは婦人科領域のがんの中で20-30代女性において最も発症率の高いがんです。またHPV16型、18型は20-30代女性で検出率が非常に高くなっていて、子宮頸がんは増加傾向にあります。

子宮頸がん予防ワクチンは10歳以上の女性に通常3回筋肉内注射をします。副作用としては注射部位の疼痛、発赤などが最も多く、全身症状として疲労感や筋肉痛などがみられる事がありますが、多くは軽い症状です。女の子をお子さんをお持ちのご両親は、子宮頸がん予防ワクチンの接種を検討したらいかがでしょうか。

しかし、ワクチン接種だけでは100%子宮頸がんの予防はできません。早期発見のために定期的な子宮がん健診が重要である事は言うまでもありません。