

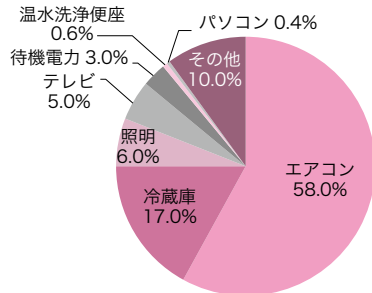
平成25年度夏の節電対策について

平成25年度も、引き続き節電の取り組みが求められています。下記の期間・時間帯において、日常生活や経済活動に支障のない範囲での節電にご協力をお願いします。

【政府からの節電要請期間・時間】

7月1日～9月30日の平日9:00～20:00
(8月13日～15日を除く)

- 夏場の電気使用のピークは13:00～16:00頃です。
- ピーク時に注意しつつ、9:00～20:00の節電をお願いします。
〈熱中症にご注意ください〉

夏の昼間(14:00頃)の電気機器の使用例
(在宅世帯の例)

出典：資源エネルギー庁推計

問い合わせ

環境課 環境推進グループ
☎52-1111 (内線123)

一人ひとりの「エコライフ」の取り組みが、地球温暖化防止や節電につながります。家族みんなでアイデアを出し合いながら、この夏も省エネ・節電の取り組みを進めていきましょう。

エアコン — 冷房時室温28℃を心がける。
— フィルターを定期的に掃除する。

冷蔵庫 — 無駄に開閉しない。
— 設定温度を適切に設定する。
— 詰め込み過ぎない。

照明 — 白熱電球を、消費電力の少ないLED電球や電球形蛍光灯に取り替える。

テレビ — 必要な時以外は消す。
— 画面の明るさを下げる。

健康
通信健康
通信

常陸大宮済生会病院
皮膚科
倉持 美也子先生

「夏場、手足にできる水疱について」

春先から夏の間、手足に水疱ができる病気といえば、汗疱かんぽうという疾患と足白癬あしはくせん、俗に言う水虫が挙げられます。汗疱は、手のひらや足の裏に直径2～5mm程度の小水疱が多発し、夏場に悪化することが多い疾患です。湿疹化してかゆみを感じることもあります。多くは原因不明ですが、多汗症を伴うこともあることから、多汗が悪化因子の一つとなっている可能性も指摘されています。そのため、ゴム手袋の使用をやめたり、靴を通気性のよいものにしたりと高温多湿を避けることが、悪化を防ぐ手立てとなるかもしれません。かゆみがない軽症の場合は、角質を取るようなタイプのハンドクリームを塗るか、特に何も

しなくても問題ありません。かゆみが強い場合には、ステロイド軟膏を使用します。

次に足白癬ですが、足白癬は小水疱型、趾間型、角質増殖型に分類されます。趾間型とは指と指の間の皮がむけて、皮膚が白っぽくなる状態です。角質増殖型は足の裏やかかとの部分に角質が増え、厚く、固くなる状態です。かゆみはほとんどありません。そして、小水疱型は足の指の間や足の裏に2～3mm程の水疱ができ、かゆみを伴うことも多くあります。足白癬の治療には、抗真菌薬を使用します。

汗疱と足白癬はどちらも小水疱が見られることがありますので、見た目だけでは、どちらか判断がつかない場合があります。足白癬かどうかは顕微鏡を使ってその場で調べることができます。(受診前から抗真菌剤を使用しているとはっきりとした結果がでない場合があります) 足の皮がむけたり、水疱ができたりすると水虫かと思い、市販薬を使用される場合も多くあると思います。しかし、水疱ができて水虫ではない場合もありますので、市販薬を1～2週間使用してもよくなりません場合には、使用を中止のうえ、病院を受診してみてください。

