

あき乃だより



第117号

2022年 7月 発行

7月になり蒸し暑い日々が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。暑い日にはエアコンなどで温度調節をされていると思いますが、今年の3月に東北地方で地震があり、その影響で「電力需給ひっ迫警報」が出され、節電が求められています。ですが、暑い日にエアコンを止めると熱中症になる危険性があるためお勧めできません。

そこで今回は、エアコンを止めずに簡単にできる省エネルギーや節電対策をご紹介します。是非お役立てください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】夏期休暇：8/11（木）～8/16（火）までとなります。

奥山休診：8/10（午前・午後ともに七海の1診のみとなります）

七海休診：8/17・8/19（8/8は午前、8/22は1日診察あり）

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

带状疱疹予防のワクチンを行っております

当院では、従来の水痘ワクチンとは別に、带状疱疹予防に効果が高いといわれているシングリックスワクチンも取り扱っております。詳細はクリニックに置いてある案内、または受付にお尋ねください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが、市報や市のホームページに詳細が記載されています。住民票所在地の市区町村での接種となります。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00~17:00）

国分寺市：042-320-3020（月~土8:30~17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30~17:30）



意外と知らない まめ知識

●省エネルギーと節電の違い

よく「省エネルギー」や「節電」と耳にする機会が多いとおもいます。違いはご存知でしょうか？

「省エネルギー（省エネ）」とは、石油や石炭、天然ガスなど、限りあるエネルギー資源がなくなってしまうことを防ぐため、エネルギーを効率よく使うことをいいます。

「節電」とは、電力の使用量を節約することを指します。節電の目的は、電力不足による停電を回避することであり、省エネと違い、季節、日時などが関係し、夏場の電力の使い方の工夫を呼びかけられる場合などは「節電」という言葉を使います。

●省エネルギーや節電のチェックポイント

【待機電力を抑える】

電気製品はリモコンで電源を切っても電力を消費しています。この電力を待機時消費電力といいます。待機時消費電力は家庭で消費する電力のうち約1割を占めています。使わない時はコンセントからプラグを抜いたり、主電源をオフにして消費電力を抑えましょう。



【エアコンの室温は28℃を目安】

設定温度を2℃上げた場合、約10%の省エネルギーとなります。エアコンを止めるのは熱中症の危険があるので、止めるのではなく設定温度で調節しましょう。また、エアコンだけではなく扇風機も併用したり、窓からの日差しを和らげてくれる「すだれ」も使うと涼しく感じます。



【エアコンの掃除】

エアコンは使い方だけではなく、掃除も必要です。フィルターが目詰まりすると風量が落ち、冷暖房の効率が悪くなります。また、ゴミやホコリが詰まって消費電力も増えてしまうので、出来れば2週間に1度掃除をするとよいです。また、室外機のまわりに物を置いてしまうと空気の流れを妨げてしまいます。室外機のまわりを整理整頓し、風通しをよくしましょう。



【テレビの主電源はオフに】

なかなか難しいとおもいますが、主電源がオンのままだと、電気を消費してしまいます。お出かけ前はビデオなどの主電源をオフが効果的です。また、必要以上に音量を大きくしたり、画面を明るく調節するのもエネルギーを消費してしまいます。テレビ画面は静電気でホコリが付きやすいので1週間に1度は掃除をすれば、画面の明るさが違います。



【冷蔵庫の開閉・冷ましてから入れる】

よく対策としてよく耳にするのが、冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変えることかとおもいます。その他には扉の開閉の回数も時間も少なくしましょう。お料理の際に何度も冷蔵庫を開け閉めしたりすると、冷気がどんどん逃げてしまいます。食材を入れるのにも、まず、冷蔵庫、冷凍庫、野菜室のどこに入れるか分類してから詰めるのも省エネルギー対策です。



また、冷蔵庫にいきなり熱い物を入れると温度が上がってしまい、冷蔵庫内の設定温度を下げるためにたくさんの電気を消費します。ある程度冷ましてから冷蔵庫に入れるようにしましょう。

【トイレのふたは閉める】

温水洗浄機がついている便座のふたを開けたままにすると、せっかく温めた便座の熱が逃げてしまいます。使ったらふたを閉めるようにしましょう。また、便座や洗浄水の温度も低めにすると良いですよ。



【お風呂は間隔をあげずに】

お湯を沸かしてから時間が経過してしまうとお湯が冷めてしまい、温めなおさなければいけません。家族が続けて入るようにすることを心がけましょう。

いろいろとご紹介しましたが、最初からこれら全てを行うと大変になり、続けられなくなってしまいます。無理せず、一つでもよいので簡単にできることから始めてみましょう。

参考文献：社会人の教科書「エコ」「省エネ」「節電」の意味の違い
経済産業省 資源エネルギー庁 「省エネって何？」
電気事業連合会「節電・省エネのチェックポイント」