



省エネしながら熱中症予防を。

こんにちは。院長の梅津由子です。

6月下旬からの猛暑や、ゲリラ豪雨、例年より1か月近く早い梅雨明けと、目まぐるしい天候の変化に、体調がすぐれない方も多いのではないのでしょうか？

梅雨明けが早まった分、昨年と同様に暑い時期が平年よりも早く始まります。今のうちから、こまめな水分補給や適切なマスクの付け外し、十分な休憩やエアコンなどの空調を適切に使用して、体調管理に十分注意してください。



今年の暑さのピークは7月後半と8月後半の2回あり、残暑が厳しくなるという予想です。この夏、電力が最も使われる時期に多くのエリアで電力供給が足りなくなるおそれがあるとの見通しを政府が発表しました。東京電力管内では6月27日、気温上昇に伴う冷房などの利用増で電力需給がひっ迫する恐れがあるとして、経済産業省は同管内の企業や家庭に対し節電の協力を呼び掛けました。

夏季における家庭での1日の電力消費量はエアコン、冷蔵庫、照明で50%以上を占めています。節電を行う際にはこれらの使い方がポイントになります。室内の温度は環境省が推奨する28℃を目安に、冷蔵庫内は詰め込まず冷気を通りやすくし、また明るい昼間は照明をオフにするなどを心がけると効果的です。



エアコンの利用は熱中症予防に必要不可欠です。エアコンの節電で気をつけたいのは、電源をこまめにオン・オフしないこと。エアコンが電力を多く消費するのが起動時だからです。なので、30分程度部屋を出る際など、いちいち電源を切らずむしろ常時つけておいた方がいい。もちろん長く家を空けるときは電源をオフに、タイマーもうまく活用して必要な時間

だけエアコンを利用してください。また、運転効率を最適にキープするために2週間に1度のフィルター掃除がベストだそうです。「風向き」も重要で、冷気は下にたまるため、冷房時は風向きを水平に保つことで、電気代を抑え室内の温度ムラ解消につながるということです。冷房時は設定温度を1℃高めにする事で約10%の電気代節約につながり、窓にカーテンやブラインドをすることで約5%の省エネ効果があるそうです。

今からでも始められるエアコンの小さな工夫で、熱中症を予防し、節電・節約をこころがけたいものです。



目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

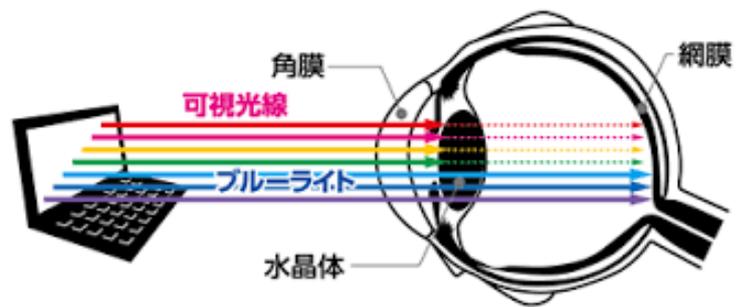


し の う く ん れ ん し 教えて！視能訓練士さん～前編～



今回は、ブルーライトについて視能訓練士さんにお話をきいてみました！
ブルーライトとは、太陽光や電球など目に見える光に含まれる青色成分のこ
とで、パソコンやスマホからも出ていると言われてています。

ブルーライトの波長は短いため、角膜
すいしょうたい
や水晶体を透過して網膜
もうまく
まで到達しま
す。そのため、ブルーライトを長時間浴び
ることで、目の疲れや睡眠に影響が出る
恐れがあるとされているようです。



確かに、スマホやパソコンを見続けると
目がチカチカしたり、乾燥したり、疲れたりします。しかし、それらの原因はブルーライトという
より画面との距離であると考えられています。

令和3年4月に日本眼科学会など6学会から小児のブルーライトカット眼鏡使用についての
慎重意見が発表されたので、紹介します。

近年、デジタル機器の普及に伴い、小児にブルーライトカット眼鏡を装着させることを推奨
する動きが一部にあります。科学的観点からそれを危惧するものであります。

現在、一般に販売されているブルーライトカット眼鏡は、デジタル端末使用時の睡眠障害や
眼精疲労の軽減、また眼球への障害を予防すると謳っています。このうち、いわゆる体内時
計とブルーライトの関係についてはいくつかの論文があり、夜遅くまでデジタル端末の強い
光を浴びると、睡眠障害をきたす恐れが指摘されています。従って、夕方以降にブルーライ
トをカットすることには、一定の効果が見込まれる可能性はあります。しかしながら、その他
の点はエビデンスに乏しく、いくつかの問題点があります。

小児にブルーライトカット眼鏡の装着を推奨する根拠
はなく、むしろブルーライトカット眼鏡装用は発育に悪影
響を与えかねません。

日本眼科学会、日本眼科医会、日本近視学会、日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会、
日本視能訓練士協会「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」

問題点については次回の号で紹介したいと思います。

編集後記

靴の履き間違い防止のため、
玄関に番号札を設置しました。
使用したい方はご自由にお使いくだ
さい。なお、お帰りの際は間違いが
ないようにお願いいたします。

ビビ・プッチ・まめちよ

