



**佐東接骨院**  
 Since 1981  
 TELFAX 0465-63-0981

R2 7月号 第397  
**元気情報**

各種保険取扱  
 スポーツの怪我の克服  
 交通事故の痛み除去



受付時間  
 平日 午前8時~12時  
 午後3時~7時  
 土曜日 午前8時~12時  
 休診日 日曜日・祝祭日



第131号 **おおみち接骨院** 

診療時間

平日 午前8:00~12:00 午後3:00  
 ~7:00  
 土曜日 午前8:00~12:00 午後2:  
 00~5:00



日曜・祝日 休 診





## 接骨院だより

今年も半年が過ぎ、コロナ騒動で始まり、それでも収束は見えてきません。  
どこで終わらすかは、私たちのあきらめと慣れなのかなと感じます。

日本のコロナ患者の死亡数は、6月24日現在967名、この日だけの死亡数は、4名です。

一方、交通事故による死亡数は、昨年約、3200人で一日約8,8人です。  
また自殺者数は、大体1年間で2万から3万人の中で移動しています。

インフルエンザの感染者数は、例年推定で1000万人、年間のインフルエンザによる死亡者数は、世界では約25万人~50万人で、日本では約1万人とされています。

このようなことから、今後コロナウイルスによる患者数、並びに死亡者数がよほど増加しない限り、政府の方針は、経済優先になっていくでしょう。

もちろん私たちの感染防止策は引き続くことは前提です。



患者数が増えたり減ったりする中、コロナウイルスに対しての注目度は、来年以降には減っていく傾向になるのではと想像できます。

来年の今頃もまだ現在のようにテレビやネットで騒がれていたら、世界経済は大変なことになっているでしょう。

手洗いの徹底が一番効果があるような感じです。

特に外出時には、やたらに顔、髪の毛などに触れるような日常の癖を無くしましょう。これはかなり違いが出るはずです。



### テレビって1日中見るといくら？

コロナの自粛もあって、テレビを見ている時間が長くなった方も、元々テレビは、見なくても1日つけっぱなし、という方もいますよねえ。

ここでネットに載っていた情報をかいつまんで、お知らせします。



私たちが毎日使用している家電製品のうち冷蔵庫、照明器具に次いで第3位の消費電力がテレビです。

サイズや種類また年式によってもかなり差があります。

テレビの後ろに年式は書いてあります。

資源エネルギー庁によ

る 32 型液晶テレビの年間消費電力の調査結果です。  
2006 年製では、161kwh だった年間消費量が 2014 年製では 59kwh に減っています。

年間消費電力は 3 分の 1 なのです。

2000 年代に主流だったプラズマテレビは消費電力が 600kwh というものもあって、2014 年のものの 10 倍の消費電力でした。

もちろん画面のサイズが大きくなれば、消費電力は高くなります。

32V 型液晶テレビの電気代が 1 日当たり最大で 17,55 円ですが、40V 型になると 22,95 円になり、年間の電気代は 2000 円近い差が出ます。

最近目にする 4K や 8K のテレビの場合は、フルハイビジョンの 2K に比べると 4K の消費電力は 2~3 倍になります。

それでは具体的に計算してみます。

我が家のテレビはやや古く、2009 年製で消費電力は、267W です。

「消費電力(W)」÷1000×使用時間×「1kwh 当たりの電気料金」  
これから

$267 \div 1000 \times 3 \text{ 時間} \times 30 \text{ 円} \text{ くらい} = 24,03$

1 日 3 時間見て 24 円くらいで、一か月では 721 円で 1 年では 8650 円です。

テレビを BGM 代わりにして、特に見てはいなくてもつけっぱなしにしている人もかなり多いようです。

これはかなり無駄遣いで、寂しいならラジオのほうが、はるかに電気代は安く済みます。

テレビは番組表で見たいものだけを見て、こまめに消す習慣を付けたほうが良いでしょう。

旅行などで長時間使わない場合は、主電源を切っておきましょう。

また画面の明るさを調整しても消費電力を抑えることができます。

画面輝度をマックスから中間に設定するだけで年間800円以上差が出ます。

またこまめに画面をきれいにしましょう。

もし今使っているテレビが10年以上も前のものなら、買い替えを考えても良いでしょう。

ものを大切に使うことは良いことですが、こと家電の場合は、新しいものの方が、性能がよく、省エネにつながります。

テレビも高画質になれば安くはありません。

10年以上使用するものであるなら、消費電力をチェックしましょう。

これはテレビに限らず、すべての家電製品に当てはまります。



## 夏夜の睡眠

荒 木 徹

コロナウイルスの影響により生活様式ががらりと変わり、慌ただしい毎日を過ごしていたら気が付けば今年も半年が過ぎてしまいました。まだコロナウイルスへの不安が残る中での夏の暑さを乗り切るためにも水分補給や食事、睡眠などに例年以上に気を配り、体調を整えるようにしましょう。

真夏は朝起きると身体がだるかったり、汗がびっしょりだったりすることがよくあるかと思えます。暑くて夜中に目が覚めてしまい睡眠不足の原因になってしまいます。

睡眠不足は体温維持能力が低下し熱中症の要因になることが分かっています。また、熱中症だけでなく、様々な身体の不調や身体の痛みにも影響してしまいます。睡眠不足を予防する事で熱中症予防や身体の不調にも繋がることを覚えておきましょう。

夏の睡眠の寝入りについては、様々な方法が知られていますが、快適な寝起きに繋げることも大切です。昼と夜の身体の反応は、深部体温がカギになります。

睡眠の2時間程度前に入浴をして、深部体温が下がった時に寝ると寝つきが良いという事は良く知られていますが、睡眠効率良くなり中途覚醒が少なることも分かっています。真夏は暑いからといってシャワーで済ませてしまう方も多いと思いますが、しっかりと湯船に浸かることで睡眠不足の予防に繋がります。

また、途中で目覚めてしまうのはエアコンのタイマー設定にも関係しています。近年では、夜エアコンを付けて寝ることが当たり前になってきましたが、節電目的やエアコンにずっと当たりたくないからという理由でタイマーを設定したり、寝る前にエアコ

ンを消す方も多いかと思えます。

睡眠中は深部体温が下がり続けますが、覚醒に向けて体温は上昇します。タイマーが切れて室温が上昇するとともに体温が上昇すると、ムシムシした室内で汗をかいて目覚めてしまい快適な目覚めをすることが出来なくなってしまいます。快適な目覚めをするには27℃前後に設定し、朝までエアコンを付けておくことが良いそうです。

それでもエアコンにあたり続けていると身体がだるくなるという方も多いかと思えます。その理由をはっきりと分かっていないようですが、身体の冷えから来るものではないかと考えられています。

エアコンでだるくなってしまうという方は薄手の長袖長ズボンで寝ることでエアコンでの冷えを予防しましょう。素材は吸湿性、吸水性に優れた麻や綿がおすすめです。ポリエステルは蒸れやすいので夏の寝間着にはあまり向いていません。

また、寝具も通気性の良い麻や綿がおすすめです。最近では、接触冷感の素材の物が多くありますが、蒸れやすい素材の物もありますので通気性の良い素材の物を選ぶとよいでしょう。

今年の夏は例年より暑くなると予想されています。また、新型コロナウイルスの影響で外出時にはマスクの着用が必要になります。今年の夏は例年以上に熱中症への注意が必要な夏になることでしょう。睡眠の質を高めることで、みなさんの熱中症予防に繋げて頂ければ幸いです。



**Assoc.sato だより**



**湯河原・佐東接骨院**

先月号でウオーキングマシンで歩く姿をデオに撮って、歩行姿勢から腰や膝に負担をかけないような歩き方をして頂いて、良い結果が出始めました。

すでに 25 人以上の方が試しています。もちろん無料です。

ご希望の方は、お声をかけてください。

**当院におきましては、新型コロナ対策のため施術者、スタッフともに患者様おひとりごとにアルコール消毒、ベッド、低周波機器などの道具には次亜塩素**

**酸溶液による消毒をしております。**

**スリッパもおひとりごと消毒をしています。**

**院内の換気にも、注意をし、皆様 安心して来院できるように心がけております。**

**真鶴・おおみち接骨院**



熱海の海水浴場沿いに咲くジャカランダ。県外への移動の自粛も解除になりました。まだまだコロナウイルスの不安は残りますが、ウイルス対策をしながら、少しずつでもお出かけが出来るようになって欲しいですね。

