

でんきかんり

保安教育資料

トラッキング現象による電気火災に気をつけて!



ほこりは大敵!!



金属差し刃

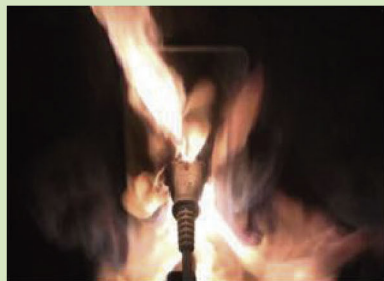
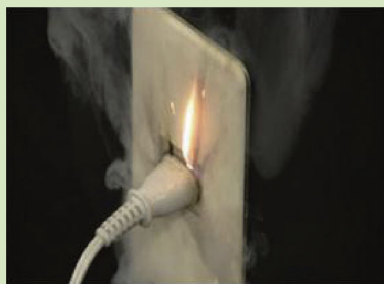
トラッキング現象

コンセントと電源プラグとの間に溜まったほこりが空気中の水分を吸収すると、金属差し刃間に電気が流れ、発火する現象

「トラッキング現象」の厄介なところは、電気製品を使用していなくても、電源が「OFF」であっても、コンセントにプラグが差さっているだけで発生します。

留守であろうが、夜中であろうがお構いなしという、とても恐ろしい現象です。

製品評価技術基盤機構 (NITE)
製品安全センターによる発火実験



■トラッキング現象による火災の防止策

1. 使用しないときはコンセントからプラグを抜く。
2. 冷蔵庫などの差しっぱなしのプラグは時々点検してほこりをふき取る。
3. たんすの裏などの見えない場所のコンセントを見つけて時々掃除する。
4. トラッキング防止加工された電気コードや、プラグにほこりが溜まらないカバーなどを使用する。



トラッキング防止加工がされた電気コードの一例



トラッキング防止用プラグカバーの一例

地球温暖化と省エネ対策

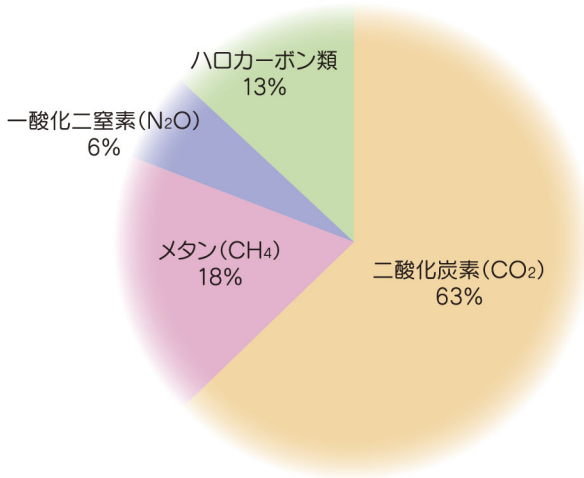
昨年末、スペインのマドリードでCOP25が開催され、地球温暖化の防止について話し合われました。特に日本は二酸化炭素の排出量が多い石炭火力発電所の廃止が求められました。そこで今回地球温暖化と私たちの出来る省エネについて考えたいと思います。

1 増え続ける二酸化炭素と今後の予測

地球温暖化の原因となっている温室効果ガスは様々なものがあります。中でも二酸化炭素はもっとも温暖化への影響が大きいガスです。産業革命以降、化石燃料の使用が増え、その結果として二酸化炭素の濃度も増加しています。UNEP(国連環境計画)は、今のペースで二酸化炭素の排出が続けば、今世紀末には気温が産業革命前と比べ最大3.9度上がり「破壊的な影響」が生じるとの報告書を公表しました。

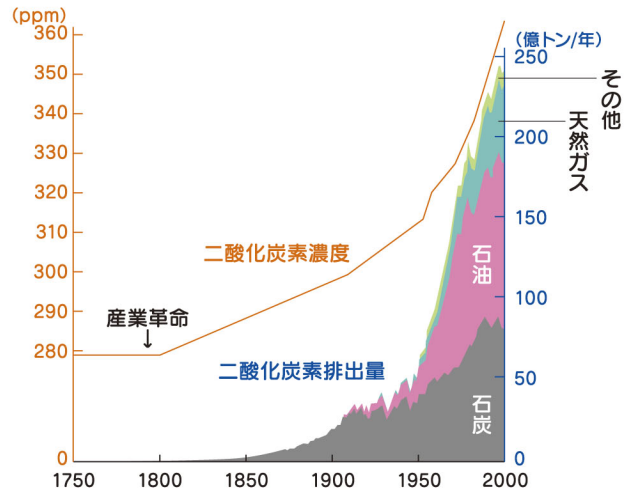
地球温暖化の進行に伴い、豪雨や干ばつ、高温といった異常気象の増加が避けられないと見えています。

大気中の温室効果ガスの温暖化への影響の割合



IPCC第4次評価報告書を元に作成

温室効果ガス(CO₂)の濃度と量の推移

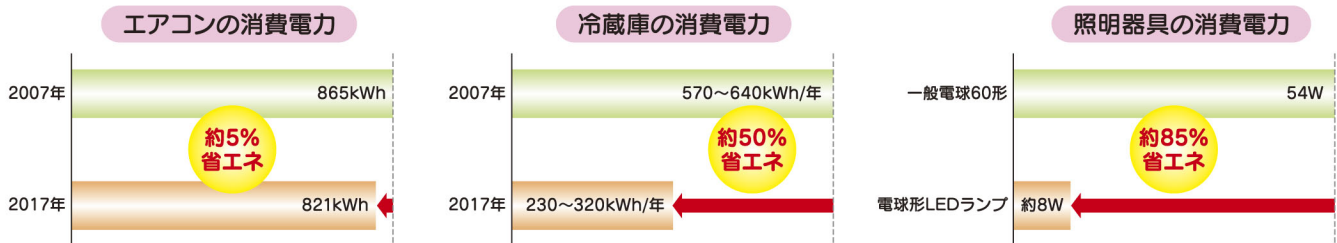


出所: オークリッジ国立研究所

出典: 全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>) より

2 私たちの出来る省エネ対策

それでは、私たちは温暖化を防ぐために何をしなければならないのでしょうか。小さいことかもしれませんが、省エネ家電の購入が一番の省エネといわれています。最も使う家電から新しいもの買い替えてみませんか? 下図に主な家電の省エネ率を調べてみました。参考にして下さい。



3 最後に

私たち一人一人ができることは小さいことかもしれませんが、みんなで力を合わせこの美しい地球を守りましょう。



腸 すっきり健康生活実践法

口から入れた食べ物や飲み物を消化する腸は、言わば「木の根っこ」のようなもの。根に何らかのトラブルがあれば幹や葉にも支障が出るように、人間の体も腸のトラブルが全身の不調につながります。健康的で元気な腸は、毎日の食事や生活習慣で実現できます。あなたも今から腸すっきり生活を始めて、健康長寿を目指してください。

1. まずはあなたの「腸力」をチェックしてください

- 朝の目覚めが悪い
- 便秘や下痢を繰り返す
- 食事の時間が不規則
- コロコロ状の便がよく出る
- 肉料理や揚げ物が好き
- 排便後に残便感がある
- あまり野菜を食べない
- ストレスをよく感じている
- 排便の時間が不規則
- 年齢よりも老けて見られる

結果

チェックの数を見てください

- 0~2 腸の状態は「**良好**」
今の状態を維持しよう
- 3~5 腸の状態は「**まあまあ**」
腸すっきり生活を目指そう
- 6~10 腸の状態は「**危険!**」
今すぐ生活習慣を見直そう

2. 腸内細菌と健康の関係

健康な腸

- ・善玉菌が優位で消化吸収を助ける
- ・乳酸菌製品、オリゴ糖、食物繊維を好む
- ・便はバナナ状で黄土色かこげ茶、適度に柔らかい

不健康な腸

- ・悪玉菌が優位で病気や不調を引き起こす
- ・肉類、脂肪を好む
- ・便はカチカチ、コロコロ、ねっとり又は泥状(下痢便)

3. 腸の状態を改善するには、腸内の善玉菌が優位になるよう食生活に気を配りましょう

腸が元気になるための生活実践法を紹介します

朝

朝は排便のゴールデンタイムです。「朝食の後に昨日食べたものを出す」というのが腸の健康にとって一番良いのです。

①起きてすぐにコップ一杯の水を飲む

腸も刺激され適度に潤います



②朝ごはんはきちんと食べよう

それを契機に胃腸が動き出し排便を促します

③朝食後はトイレタイム

毎朝の排便習慣は腸すっきり生活の第一歩です

昼

腸に良い食べ物(良い便の元となる食べ物)を積極的に食べる。ほとんど消化されて便量が少なくなる食べ物である肉類の摂りすぎは良くありません。反対に良い便となるキノコや野菜、海藻類、豆類、果物など食物繊維たっぷりの食材は大歓迎です。

①食事は栄養バランスを考えて

どんぶりよりも食材が豊富な定食がお勧め
自宅でも野菜や納豆などプラス一品を心がけましょう



②脂っこいものを食べたならコーヒーを飲む

③簡単運動で腸に刺激を与える

お勧めは体をひねる運動でダイレクトに腸を刺激します

夜

夕食は消化吸収の良い食べ物を摂り、ステーキ、揚げ物などは少なめに。食後は腸と心を十分に休ませましょう。便意と深く係わる自律神経をリラックスさせて快便に繋げましょう。

①就寝の2時間前から固形物を食べない 10時間空けるのが良い

②よく噛んで唾液を十分分泌させ、消化を助けよう

③湯ぶねの中でおなかをマッサージし、血行を良くして消化を助けよう

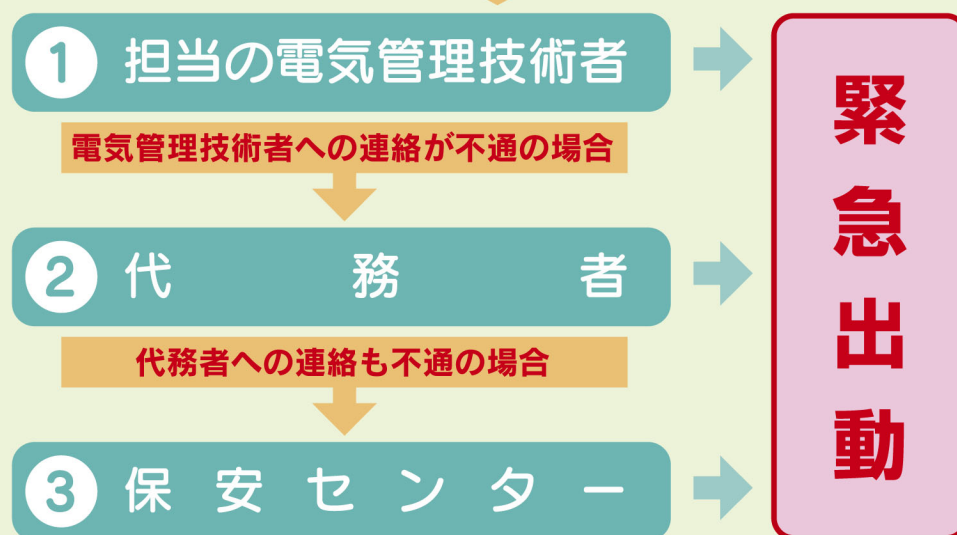


緊急時のサポートはお任せください

電気かんり北陸 緊急時の連絡体制



事故やトラブルの緊急時には
連絡をお願いします



一般社団法人
北陸電気管理技術者協会

本部／富山支部

〒930-0008
富山市神通本町1丁目8-7碓井ビル1F
TEL 076-442-3332 FAX 076-442-3374

石川支部

〒920-0346
金沢市藤江南1丁目105-10
TEL 076-262-1042 FAX 076-262-1043

福井支部

〒918-8237
福井市和田東1丁目2101北島第一ビル1F
TEL 0776-21-1620 FAX 0776-21-3290

電気かんり北陸