

環境と健康



歴史を振り返り、未来に向けて意見交換 記念すべき50回目の開催

環境保健夏季大学

平成二十三年七月七日、八日に第五十回環境保健夏季大学(合同研修)が開催され、県内各地から約百八十人がグリーンピアせとうち(呉市)に参集した。

夏季大学は、一泊二日の合同研修。公衛協関係者が一堂に会し、活動を盛り上げるために参加者自らが積極的に体験交流や意見交換を行い、今後の環境保健の向上と活性化を図ることをねらいに毎年開催している。特に五十回目の節目となる今年は、一日目に「公衛協活動の歴史」といふ時代の二ミズを捉えた活動に向けてと題したフォーラムを実施。「歴史」「現在」「展望」の三部構成で進めた。「歴史」では、これまでの歴史を振り返り、「現在」では、環境、健康の視点で企画を实践する公衛協の活動報告を行った。「展望」では、平成二十五年に新法人への移行を迎える環境保健の今後について、公衛協活動の展望について参加者共有した。二面参照

後、公衛協活動の展望について参加者共有した。二面参照

夜の部の自由集会では、本紙に掲載してきた環境と健康に関する情報について、各分野の専門家である当協会職員が説明などを行った。三面参照

二日目は、今年度実施している全県共通事業重点メニューについて、実施内容や事業の進め方などを参加者と意見交換を行いながら情報を共有した。また、重点メニューの一つである「万人の食チェック事業」のおたのしみ抽選会が行われ、三種類・三十セットの景品が抽選で当たった公衛協に手渡された。二面参照

午後からは、広島県健康福祉局・佐々木昌弘局長から「広島県が進める健康づくり県民運動」について、広島県で実施している健康づくり事業について情報を共有した。二面参照

(講演要旨) 参照

(地域活動支援センター)



一日目の記念フォーラム「現在」の公衛協活動を発表(上)、聴講者からはたくさんの質問やアドバイスが提案された(右)。

第50回環境保健夏季大学講演要旨

「広島県が進める健康づくり県民運動」

広島県健康福祉局長 佐々木 昌弘 氏

わが国の健康づくりを振り返ると、公衆衛生の改善と母子保健事業、高齢者対策と成人病予防といった取

わが国の健康維持に対する意識が大きく変わってきている。この十年間は、「健康ひ

ろしま21(広島県健康増進計画)のなかでメタボリックシンドローム予防に力を入れている。広島県では、食習慣や運

さまざまなキャンペーンや運動を展開

一人ひとりの主体的取り組みが不可欠



り組みから、高齢者福祉、生活習慣病予防に移り変わってきた。近年の主題は「健康寿命の延伸」であり、高

動習慣の改善、働き盛りの睡眠不足やストレス対策、若年層の喫煙率の低減といった課題もある。これからの健康づくりでは、県民一人ひとりの主体的な取り組みが不可欠で、それを社会全体が支援する環境整備が求められる。そこで、多様な主体が参加する「ひろしま健康づくり県民運動推進会議」を結成し、「げんき!健康!ひろしま県民運動」や「ひろしま健康!」を展開している。また、情報誌「ひろしま健康」の発行や情報サイト「ひろしま健康ネット」で情報を提供している。生活の面では、家庭から地域までさまざまな場面で食育を推進するほか、地産地消や食文化の普及啓発、安全などの情報を提供し、食育推進運動を展開している。具体的には「広島県食育推進会議」と「圏域連絡会議」の運営、食事バランスガイドや料理集の発行、栄養士・三運動を展開中である。

(文責:編集部)

きんせんか 琴線歌

尾道と言えは皆さんの脳裏にまず次の言葉がよぎると思います。「ラーメン」と「坂のまち」です。そして、本年三月までNHKで放送された朝の連続テレビドラマ「てっぺん」でお馴染みの「おのみち焼き」でしょう。お昼休みに商店街を散策していると、お好み焼き屋さんの前にも行列ができて光景をよく目にするようになりま

尾道の人づくりまちづくり

かされます▼さて、本市では、「海・緑・文化に包まれた人と地球に優しいまちのおのみち」を目指して、先人から引き継いだ歴史、文化遺産、都市景観、自然環境等に配慮したまちづくりに取り組んでいます。具体的には市職員自らの意識改革が必要だと考え、平成二十二年二月に国際標準規格であるISO14001を認証取得いたしました。水光熱費の削減はもちろんのこと、公共工事で発生

市全体の環境を配慮する者として、環境というものを広く、大きい視点で捉えれば、市の業務のほとんどが環境配慮につながっていると考えています。このことを常に意識し、未来ある子ども達のために誇りと愛着がもてる尾道のまちづくりを実現するためには(環境に配慮できる)「人づくり」をしていくことが重要であると考えています。

(尾道市長 平谷裕宏)



環境と保健の未来をめざして

財団法人 広島県環境保健協会

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)

TEL:082(293)1511 [大代表]
FAX:082(293)1520

かんぽきょう

検索





年間 21万匹 のねずみを捕殺



健康感謝募金の日をPRする車

第一部 歴史

スクリーンに映し出される写真で、取り組みを振り返った。創成期の「環境保健夏季大学」「県内いっせいねずみ駆除運動」「健康感謝募金活動」にはじまり、昭和五十年代の「衛生教育バス」による健康教育事業、平成の環境家計簿活動や全県共通事業重点メニュー、地球温暖化防止活動などが紹介された。



昭和51年～衛生教育バス

夏季大学

第50回記念フォーラム

『公衛協の歴史といま』

～時代のニーズを捉えた活動に向けて～

第50回を迎えた環境保健夏季大学では、「公衛協の歴史といま～時代のニーズを捉えた活動に向けて～」と題し、歴史・現在・展望の三部構成で記念フォーラムを開催した。

第二部 現在

平成二十年度から始まった地域活動支援基金活用事業の一つである「環境と健康のユニティ活動助成事業」の昨年度実践報告を、実施団体の代表が壇上で発表した。

会場からは、資金調達や事業展開のノウハウ、行政や他団体との連携手法など、さまざまな質問が飛び出して活発な意見交換が行われた。



第三部 展望

当協会近光理事長が、公衆衛生や環境保全活動の実践者である公衛協と、それを支援する環境協の役割を踏まえ、環境協の支援事業の構造を、財源や経営状況、職員の増減などから多面的に説明した。

まず、公衆衛生と環境保全の向上を理念とする環境協が健康づくりと住みよい環境づくりのための住民運動を実践する公衛協を支援する枠組みを確認した。次いで、環境協の事業活動の利益を、この十一年間に約十三億円拠出して

きたことを紹介した。

そして、法人移行では、基本理念を継承して地区組織を育成・支援することとし、非営利性が徹底された法人として「一括で一般財団法人へ移行する」方針で、新法人移行後も、法改正の動向等を見極めながら、速やかに公益認定を目指すべく検討を進めていくことを説明した。

最後に、新法人に移行後も公衛協への支援はこれまで同様継続することを説明し、公衛協と環境協が連携して地域に貢献していくことと呼び掛けた。



「公衛協活動の今後に向けて」と題し、環境保健協会と公衛協の今後について語る近光理事長

一万人の食チエック事業

中間報告

六月十九日の食育の日を皮切りに、二十五日までの七日間の食チエック事業強化期間が終了した。ここでは、強化期間の実践結果の報告および夏季大学での「おたのしみ抽選会」の様子をお伝えし、一万人の食チエック事業（以後、食チエック事業）の中間報告とする。

◆食生活改善のきっかけを指して開始

食チエック事業は、前述七日間の強化期間、また定例チエックデー（毎月十九日）に

各公衛協で実施が検討された。申請数は、二十公衛協（市町別に置き換えると十八公衛協／二十六公衛協）。推進委員数は、五千九百六十八人となった。

食品数の数え方は、簡単なルールを「食チエックメニュー

◆中間報告お楽しみ抽選会

食品数チエックの強化期間後、各公衛協で記入したカードは回収、集計され、第五十回環境保健夏季大学（七月七・八日）へ持参された。集まったカードは、千四百三十四人分。回収率は二十八・一％だった。回収率について、ある公衛協事務局員からの報告書



「おたのしみ抽選会」では、健康づくりと住みよい環境づくりを推進する公衛協と、それを支援する環境協の役割を踏まえ、環境協の支援事業の構造を、財源や経営状況、職員の増減などから多面的に説明した。



集まった約1,400枚のカードから抽選を行った。(上)、景品である健康グッズをもらい喜ぶ参加者たち(下)

■平成23年度1万人の食チエック事業申請実績数

公衛協名	申請数	実績数	公衛協名	申請数	実績数
1 府中町	103	47	11 東広島市	1,070	222
2 海田町	95	25	12 世羅町	500	63
3 坂町	23	10	13 尾道市	14	10
4 竹原市	90	30	14 福山市	1,550	591
5 大崎上島町	54	21	15 府中市	20	8
6 廿日市市	285	75	16 三次市酒屋地区	30	14
7 廿日市市大野	80	77	17 三次市三良坂地区	30	30
8 廿日市市佐伯	60	9	18 庄原市	758	147
9 安芸太田町	51	-	19 呉市安浦地区	200	44
10 安芸高田市	55	0	20 呉市吾戸地区	28	11
参加公衛協 18 (市町別)			申請者 5,096名 (参加者 1,434人)		

推進委員が毎日の食事で摂取した食品数を数え、食チエックカードに記録するという事業。昨年度末の公衛協ブロック会議、今年度当初の事務担当者会議（四月）で当会から事業内容の説明・周知し、

アル（A三版面刷り）として配布し、細かい部分は各個人へお任せした。というのも、この事業の目的は、内容を他の人と比較したり、厳密な数を出すのではなく、あくまで自らの食習慣の現状を把握し、食生活改善への第一歩とすることである。このことを共通認識として、強化期間の七日間、県内一斉に取り

には、「実践の期間と回収までの間が短かったため、集約が難しかった」との意見があった。

夏季大学二日目は、食チエックカードの集計結果報告、そして「おたのしみ抽選会」を実施。参加者から食品数チエックの感想を聞いてみると、「食品数の充実に努力するようになった」など、多くの方

買ったようだ。また、進行役の「気をつけたこと」という投げかけに「種類に乗せる具を工夫した」といったアイデアも出された。

おたのしみ抽選会での景品には、健康づくりに寄与するものを選定。リフレッシュ施設利用券（五人組）、体組成計や活動量計などの健康グッズ、そして開催地である安

（地域活動支援センター）

18市町公衛協、約5千人が参加

まずは夏季大学でおたのしみ抽選会

浦町特産品詰め合わせをそれぞれ十組、合計三十組が用意された。また、会場のグリーンピアせとうちから、ペア宿泊券が進呈された。これらの景品を巡り、抽選会がスタート。引かれたカードが読み上げられるたびに、参加者は一喜一憂した。

健康な体を保つために、バランスのとれた食生活は欠かせない。この事業をきっかけに、ぜひ毎月十九日は食品数の定例チエックを心がけ、傾向を知ること、自分に合った健康的な食習慣の確立につなげていきたい。

環境と健康の身近な課題をテーマに自由集会

水・食品・骨に関する話題を提供

夏季大学



タール色素を入れた化学合成添加物（参加者から見て右側）の試験管はほとんど色調の変化が見られなかった。

夏季大学「目録の夜は」出張講座「情報紙『環境と健康』からこんにちは」と題して自由集会が行われた。これまでに連載してきた情報紙記事の中から環境と健康に係る身近な話題を選び、当協会の職員が詳しい解説や情報を提供しようというもの。

「食品表示にまつわるお話」 環境生活センター分析二課

着色料などの食品添加物の実験を交えながら、加工食品の栄養成分表示やアレルギー表示、添加物表示などについて解説した。

食品の表示は製造者・販売者・輸入者が、消費者に発信する情報であり、消費者にとっては品質や安全性を見極める重要な情報である。例えば「原材料」の表示では、遺伝子組換え農産物やアレルギー物質の有無、原料の原産地を示すことが義務付けられている。「高カルシウム」や「低脂肪」など、加工食品の栄養成分を強調する際には、それらの値が健康増進法に定める基準を満たす必要がある。

食品添加物の実験では、見た目にはそっくりなピンク色の化学合成添加物（タール色素）と天然色素（シン）をそれぞれ試験管に入れ、薬品を加えてpHを変化させることで色調がどう変わるかを比較した。化学合成添加物は色調がほとんど変化しなかったが、天然添加物は変化すること、製品によっても色味にばらつきが生じることもわかった。

「飲料水のいろは」 環境生活センター分析二課

おいしい飲料水を作り出す浄水場の仕組みや、飲料水の安全を保つために当協会が行っている水質検査について解説した。

浄水場には、微生物の生息する砂の層をゆくり通過させる緩速ろ過、薬品を加えて汚れの成分を沈殿させる急速ろ過、特殊な膜を通過させる膜ろ過があり、それぞれに特性がある。

飲料水の安全性を保つ仕組みには、水槽に生きた魚を入れて行動の異常を検知する常時監視、定められた項目を厳密に検査する定期水質検査、

参加者からは「今後は、食品表示に関心を持って買い物したい」とや「実験がわかりやすく有意義だった」といった意見が聞かれた。



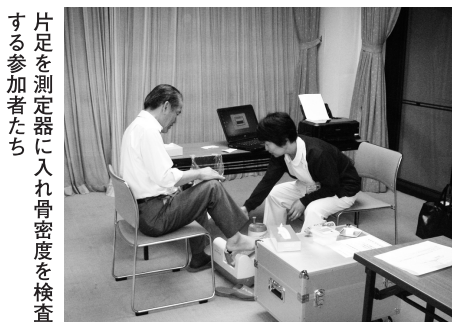
安全で美味しい水道水が届く仕組みなどが話された。

「骨密度測定」 健康科学センター臨床検査課

超音波を使った骨密度の測定を行った。骨密度は骨の健康状態を示すもので、骨粗しょう症などの骨の病気のバロメータとなる。老後の寝たきりになる原因の上位を占める転倒骨折を防ぐためにも、骨

マンションやビルの屋上に設置されたタンクの維持管理をチェックする簡易専用水道の検査などがある。

日ごろ当たり前に使っている水道水ができるまでには、並々ならぬ努力が払われていることに、参加者は感心した様子であった。



片足を測定器に入れ骨密度を検査する参加者たち

の健康は大切な問題であり、センターでは年一回以上の測定を勧めている。

測定は、機械に年齢と体重を入力し、かかると超音波を当てるだけの簡単なもの。会場には四十人を超える参加者が訪れ、次々と測定した。参加者からは「初めて測定して自分の骨の健康状態を知った」、「骨の健康を維持するために、食生活や運動習慣にも気をつけたい」といった声が聞かれた。

加者からは「初めて測定して自分の骨の健康状態を知った」、「骨の健康を維持するために、食生活や運動習慣にも気をつけたい」といった声が聞かれた。

いずれのブースも、我々のご身近で起きている環境と健康の課題を扱ったものであるだけに参加者の関心も高く、熱心なやりとりがみられた。また、当協会の事業部門を支える技術力の一端を知っていたこともでき、充実した内容となった。

◆ 今後とも皆さまからの意見を参考に、より充実した情報紙づくりを行っていきます。

（地域活動支援センター）

暮らしの身近なエネルギー

広島ガス株式会社 広報環境部
環境担当 番野哲夫

③ 家庭用燃料電池



エネファームの設置状況

今月は、低炭素社会の実現に向けて販売を開始した、高効率なガス機器のご紹介です。「エネファーム」という言

葉をご存じでしょうか。テレビCM等で有名になりましたが、実は都市ガスやLPガスを原料として、自宅で電気とお湯を同時につくる地球にやさしいエネルギーシステムのことです。

その発電の仕組みは、中学校で習う「水の電気分解（水に直流電流を流すと酸素と水素が発生する）」を逆にしたものです。つまりは、都市ガス（天然ガス）等から取り出した水素と空気中の酸素を一定条件のもとで化学反応させて電気をつくり、その際に発生した熱でお湯をつくるという仕組みで、自宅で電気とお湯の両方をご利用いただけます。

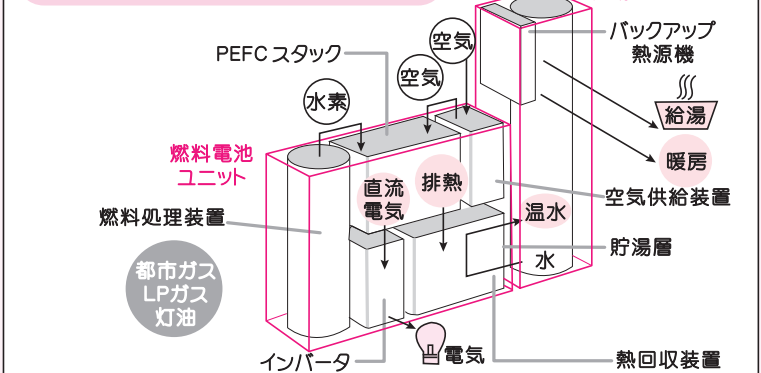
（下図参照）発電は最大で七百ワット、ご家庭の照明やテレビ、冷蔵庫等にご利用いただけます。また、お湯は六十℃で給湯や床暖房

ガスで発電、給湯もエネルギーを使う家からつくる家へ

%と比較して、二倍以上のエネルギー利用率（約八十%）を発揮します。

エネファームは、まだまだ十分に普及していないため二百万円を超える価格ですが、国等の補助金制度もあり、震災等の影響で分散型発電が注目されている中、環境にもやさしく、今後ますます注目されてくるシステムです。

燃料電池で電気をつくる、するとお湯もできる。
それがエネファーム

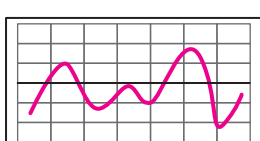


エネファームの仕組み図（燃料電池普及促進協会ホームページより）

水質検査のご案内

井戸水・山水などを安心してお飲みになりたい方へ

広島県では、1年に1回水質検査を行うことを推奨しています。



検査

適合

不適合

相談

問題解決

再検査

検査項目・搬入方法等詳細についてはお気軽にお電話ください ☎ 082-293-0163

HIROSHIMA ENVIRONMENT & HEALTH ASSOCIATION
財団法人 広島県環境保健協会
（水道法に基づく厚生労働大臣登録検査機関）
広島市中区広瀬北町9番1号

夏の暑さを乗りきる！

今年の夏は、電力不足の回避と暑さを乗り切るために、「省エネ」への関心が高まっている方も多いと思います。その関心をこの夏だけにどめず、温暖化防止に向けた持続的な「省エネ」行動として推進するきっかけにしていきたいです。

ここでは、家庭でできる「省エネ」に向けたさまざまな取り組みを紹介するほか、暑い夏を無理なく快適に過ごすための睡眠や食事のとり方のポイントなどを紹介いたします。

過去 100 年に
日本の平均気温 1.1℃上昇

CO₂排出量の8%が家庭から

温暖化
データ

脱温暖化センターひろしま

産業革命以降、石炭や石油など化石燃料を大量に消費したため、大気中の二酸化炭素濃度が増加し、地球の気温が上昇する「地球温暖化」が問題となっています。世界の平均気温は、平成十七年までの過去百年間で〇・七四度上昇し、日本では一・一一度、広島市でも二・〇度上昇しました。また、県内各地で最高気温と最低気温ともに上昇しており、熱帯夜（一日の最低気温が二十五度以上）や猛暑日（一日の最高気温が三十五度以上）の増加により熱中症患者が増加している一方、冬（一日の最低気温が〇度未満）の日数が減少しています。その他、サクラの開花日の早まりやイロハカエデの紅葉日の遅れ、海水温と海面水位の上昇、米や果物の品質低下と収量の減少など、温暖化によるさまざまな被害が報告されています。

図2 家庭における消費電力量ウエイトの比較
出典：資源エネルギー庁平成 16 年度電力需給の概要

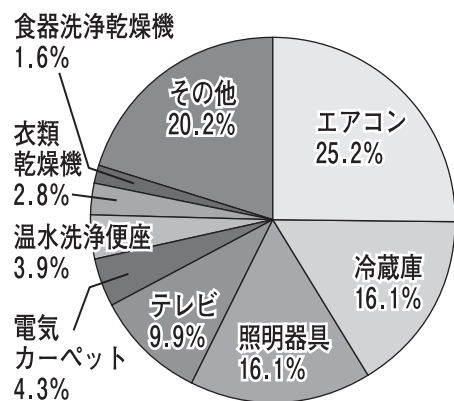
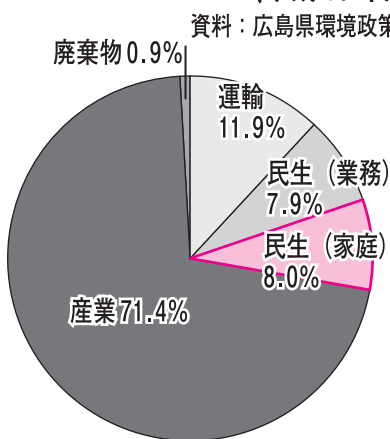


図1 部門別二酸化炭素排出量（平成 19 年度）
資料：広島県環境政策課



このような温暖化の主な原因である二酸化炭素の排出量は、広島県では平成十九年度には五千九百二十六万トであり、そのうち八割が「家庭」から排出されています（図一参照）。

また、「家庭」から排出される二酸化炭素排出量のうち、約八十割を「電力」が占め（出典：第二次広島県地球温暖化防止地域計画 平成二十三年三月より）、特に、エアコン・冷蔵庫・照明器具・テレビは、これらだけで家庭の消費電力の約七十割を占めます（出典：資源エネルギー庁平成十六年度電力需給の概要より）（図二参照）。

つまり、家庭の中で「省エネ」に取り組むことは、二酸化炭素排出量の削減につながり、温暖化防止にもつながるのです。

省エネ 取り組み

脱温暖化センターひろしま

エアコン・冷蔵庫・テレビ・照明で7割

ワンポイント工夫を紹介

家庭での「省エネ」の取り組みは、温暖化の防止につながるだけでなく、節約にもつながります。そこで、家庭の消費電力の約七割を占める「エアコン」「冷蔵庫」「テレビ」「照明器具」を中心に、ワンポイント工夫で更なる省エネ効果が期待できる取り組みについて紹介します。

◇ 緑のカーテンやすだれを活用しよう！ ◇

日の当たる窓辺にツル植物などをカーテンのようにして育てる「緑のカーテン」は、太陽の光を遮るだけでなく、葉の蒸散による気化熱を利用して、建築物の温度上昇を抑える効果があります。ただし、「緑のカーテン」



呉市音戸地区で開催された打ち水イベント
◇ 冷蔵庫にはカーテンを取り付けよう！ ◇

冷蔵庫内に簡易カーテンを取り付けることで、扉の開閉の際に外へ出る冷気を抑えることができ、庫内の温度が一定に保て、無駄な電気の使用を抑えることができます。カーテンは、市販されているものもありますが、ポリエチレン製の袋や「ゴミ袋」を冷蔵庫の大きさに切り、扉の内側の上部に貼り付けるだけで十分効果があります。

◇ 打ち水をしよう！ ◇

お風呂の残り湯や雨水を利用して、玄関先や庭などの屋外に水をまく「打ち水」をすれば、地面の熱を下げ室内に入ってくる風を涼しくしてくれます。「打ち水」をする時間は、気温の高い昼よりも、早朝や夕方のほうが効果は大きいです。

地球温暖化対策地域協議会の「脱温暖化ネットおんど」では、七月～九月の第二日曜日の夕方五時に、町内一斉に「打ち水」を実施し、その後二時間は冷蔵庫の使用を抑えるよう呼び掛ける運動を実施しています。



◇ 保冷剤や氷を有効活用しよう！ ◇

冷凍庫の中で眠っていることが多い保冷剤も、タオルやハンカチに包んで首に巻けば、体感温度が下がり、立派な「涼グッズ」になります。また、凍らしたペットボトルや氷を入れたボールを扇風機の前に置いておくだけでも、冷風に変わります。

◇ 旬の野菜を食べよう！ ◇

旬の夏野菜である、キュウリやトマト、スイカ、オクラなどは、身体を冷やす効果があります。また、旬のものを食べるということは、旬以外の時期にハウス栽培された野菜と比較して、栽培するのに必要なエネルギーが格段に少なくて済みます。普段の食事に旬の野菜を取り入れることは、体の中から涼しくなる上に、省エネにもつながります。

◇ 冷蔵庫は詰め込みすぎない！ ◇

「冷蔵庫」は、ものを詰め込みすぎると庫内の温度が上昇し冷気の循環が悪くなり、余分なエネルギーが必要となります。七割程度を目安にしましょう。

一方「冷凍庫」は、凍ったもの同士がお互いに冷やしあうことによって、中の温度が上がりにくくなります。そのため、たくさん詰め込んだ方が省エネになります。一度、冷蔵庫と冷凍庫を確認してみましょう。

職場環境は快適ですか？

作業環境測定業務【ホルムアルデヒド編】

特定化学物質障害予防規則が改正され、平成 21 年 3 月から医療機関などで使用されているホルムアルデヒド（ホルマリン）について、作業環境測定を行う必要があります。当会は、広島県の登録機関として作業環境測定を行っております。お気軽にお問い合わせください。

○問合せ先○ 〒730-8631 広島市中区広瀬北町 9-1
(財) 広島県環境保健協会 環境生活センター 環境調査課
TEL : 082 (293) 1511 (大代表) FAX : 082 (293) 5049 URL : <http://www.kanhokyo.or.jp/>



環境協発。

夏ばて予防 ～食べ物～

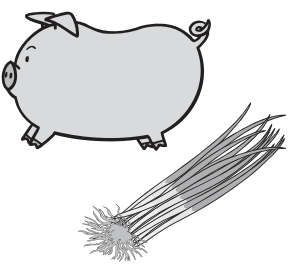
健康増進課 笠毛 郁江

「夏痩せした」と言う声をめっきり聞かなくなりました。しかし、今年の夏は例年とは違いそう。早くあけた梅雨と節電の影響で、過ごしにくい夏になりそうです。暑い夏を元気に乗り切るポイントを考えてみましょう。

まずは上手な水分補給。人間の体は約60%が水分、一日に二・五リットの水分が失われます。発汗量の多い夏にはさらに必要。そのため夏場は、一日二リットの水分補給が必要で

うまく組み合わせ美味しく立ち向かう

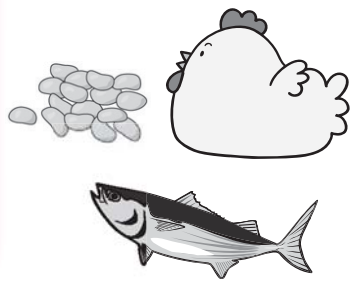
上手な水分補給と栄養バランス



かけや暑い場所で作業する際には、あらかじめ二百五十ミリ程度の水分（イオン飲料）を取ることをお勧めします。次に、食事のポイントです。暑い夏には体内で糖を燃焼させるビタミンB1が他の季節の二〜三倍も必要。不足する

す。一度に多量の水分を取ると消化器の負担になることもあるので、こまめに。最近ペットボトルやマイボトルを持っている方をよく見かけます。大変良いことです。食事の時

も、湯のみ二杯を目安にお茶を飲みましょう。また、おでと体内に疲労物質がたまり夏バテを招きます。ビタミンB1が多い食品は、うなぎ、豚肉、レバー、玄米、大豆、モロヘイヤ、ほうれん草、コマなど。体内でビタミンB1の効果を高めるのがアリシン。ニンニクやニラ、葱、玉葱に



食事のポイント

- ① 1日3食規則正しい食事（決まった時間に）
- ② よく噛んで食べる
- ③ 食後30分は休憩
- ④ 冷たいものを取り過ぎない
- ⑤ 良質のビタミン、ミネラル、たんぱく質を（麺類だけですませたりしない）

夏ばて予防 ～睡眠～

健康増進課 松本 玲子



夏ばて予防には、生活リズムを整えることが大切で、その中でも大事な要素の一つが

正しい睡眠で身体と心を健康に

快眠のポイント「熱放散」

睡眠です。睡眠は疲労回復だけでなく、肥満、高血圧、糖尿病などの身体面や、うつや認知症などの精神面の健康障害にも影響すると言われます。睡眠時間は八時間が理想と言われていますが、人それぞれです。特に年齢を重ねると

かつ自分に合った睡眠時間を知り、それを規則正しく守ることで

睡眠時間は短くなるのが普通です。大切なのは、翌日の体調を良好に保つことができ、

人間は、手足から熱を放散し、体温を下げることで眠りの準備を始めます。夏場に眠れないのは、周りが暑く熱放散ができないためです。良好な睡眠を得るために、寝酒や脳の興奮（怖いテレビを見る、明るいところへ行くなど）は避けましょう。また、十五時以降の居眠りが原因で夜眠れないことも多いため、夕方以降は眠らないように。ただし、疲労回復のために十五時までの短時間の昼寝は有効です。五十五歳未満は十五〜二十分、五十五歳以上は三十分が最適です。

夏の快眠ポイント

- ① 空気の対流をつくる（タイマー設定をしたクーラー、扇風機の使用）
- ② 頭を冷やす（氷枕などの使用）
- ③ 血流を良くして熱放散を促す（蒸したタオルを目の上にあてるなど）
- ④ 日中の日差しで部屋に熱がこもることを防ぐ（外出時はカーテンを閉める）

貸し出しグッズの活用を！

当協会HPに一覧

<http://www.kanhokyo.or.jp>

省エネ グッズ

地域活動支援センター



サイズは縦十七・横七・高さ三センチ。

これまで、温暖化の現状やさまざまな省エネへの取り組みを紹介してきましたが、当協会では、省エネを考えるきっかけとしてもらえるようなグッズの貸し出しを行っています。

「ワットワーム」

今回は、「省エネ」をテーマとしたグッズを二点ご紹介いたします。マとしたグッズを二点ご紹介いたします。

これまで、温暖化の現状やさまざまな省エネへの取り組みを紹介してきましたが、当協会では、省エネを考えるきっかけとしてもらえるようなグッズの貸し出しを行っています。

ガスや電気を使わずに、太陽熱を一点に集中させることで得られる高温を利用して、焼く・炒める・煮る・蒸すなどの調理が可能です。

この他にも、温暖化の現状や、家電の賢い選び方・使い方を紹介したパネル、子どもたちにも温暖化問題について考えてもらえるような紙芝居やDVD、温暖化や省エネを広く普及啓発するためのPR用グッズなど、さまざまなグッズを無料で貸し出ししています。詳しくはホームページ



アルミ製パラボラの直径は八十センチ。中央の鍋置きに太陽熱を集める。

「カルピカ」

太陽光という自然エネルギーの可能性と有効利用について役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

消費電力が少ないと思われる家電製品が、意外と電力を消費していたことに気づくなど、ご家庭の現状を知り、省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

省エネへの意識を高めるのに役立てていただけます。

最先端のオプション検査のご案内

肥満遺伝子検査

～DNAから考える肥満解消の新時代～

同じものを食べても太りやすい人とそうでない人がいます。これは一人ひとりの「体質」や「遺伝子」が異なるためです。日本人に関係が深い3種類の遺伝子（DNA）を調べて、あなたの体質をチェックしてみませんか？（隠れ肥満が心配な女性にも最適な検査です）

検査料金： 6,300円（税込み）

【お申込】財団法人広島県環境保健協会 健康クリニック
電話（082）232-4857



脂肪がたまりやすいタイプ



脂肪の燃焼が苦手なタイプ



筋肉が付きにくいタイプ

自然界の旬



② 右巻きと左巻き

自然界の不思議を探そう

ネジバナは気まぐれもの?!

今、民家のあちこちにひときわ目立つ派手な花「ノウゼンカズラ」が咲いています。この季節は、どの植物も遅れてなるものと先を競って背伸びをしています。そんななか、他の植物や建造物に寄りかかって生存権を主張しているものがあります。つる性の植物の多くが、他のものにか



らまったり、気根を出したり、吸盤で貼りついたりして伸びています。ノダフジは右巻き、ヤマフジは左巻きという話がよく聞きますが、他のつる性植物はどうなっていると思いますか。右巻きか、左巻きかの判断は時計回りに巻きながら上っている(前進している)ものを右巻き、反時計回りに上っている(前進している)ものを左巻きとしています。

まず、最も身近なつる性植物ヘクソカズラは右巻きです。その隣にくっついていたり互いにかまったりしているスイカズラも右巻きです。身近な植物をどんどん観察してみますと、ヤマノイモ、クズ、アオツツラフジ、アケビ、ミツバアケビ、ヤマフジ、ノアズキ、サルナシなどはみんな左巻きです。たまにはへそ曲がりがあるかと思つてたくさん観察してみましたが、きちんと左右を守っていました、不思議です。

ところが面白いものを見つけた。ネジバナの螺旋状の花が気まぐれをやっていました。右巻きの螺旋と左巻きの螺旋、トカゲの背びれのような直線に咲いているものがあるのです。それが一番多いかといえば、右巻きが一番多いように思います。

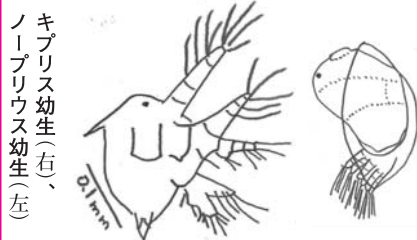


アケビ(上)、スイカズラ(中)、ネジバナ(下左)、ヤマフジ(下中)、ヘクソカズラ(下右)

意外な野外のガイド

～海の生きもの編～

③ フジツボ



海岸に行くとき必ず目につく生きものにフジツボがいます。磯や護岸でよく見かけるフジツボは、シロスジフジツボとイワフジツボです。体は、石灰質の固い殻に覆われており、貝のなかまのように見られが

貝ではなくエビやカニのなかま

東北地方では昔から食用

ちですが、エビやカニのなかま(甲殻類)です。その証拠は、フジツボの成長する過程をみると分かります。卵は海中に放出され、漂いながら孵化(ふか)を迎えます。卵から出てきた幼生は、

見かけるフジツボの形になります。岩などに固着したフジツボは、カニのように動き回ることとはありません。餌を食べる時は、蔓脚(まんきやく)という投網のような形をした脚

エビやカニの幼生によく似ていて、ノープリウス幼生と呼ばれます。植物フランクtonを食べて成長したノープリウス幼生は、キプリス幼生と呼ばれる形に変わり、次いで岩などに固着し、皆さんがよく

(あし)を広げてプランクトンを過します。その動きはまるで、おいで、おいで、をしているようです。また、交尾の時は、オスが鞭のように伸びる生殖器を近くのメスまで伸ばします。その



シロスジフジツボ【大型】(左)、イワフジツボ【小型】(右)

おり、築地市場でも高値で取引されているようです。(環境保全課 平岡 喜代典)

みんなの助っ人！環境カウンセラー

64 せいだ やすひろ 清田 康博

【登録年数】平成23年度・市民部門
【専門分野】環境教育、自然観察(植物、鳥、水生生物、昆虫、星空等)、森林保護以外の自然保護、その他(ビオトープ関連)
【活動エリア】広島県内全域

勤務先である(株)増岡組で、ビオトープの開発や管理に携わる一方で、社有地に設置したビオトープ(通称..エコラボ)をフィールドとした環境教育に取り組む清田さん、これまでの取り組みや環境カウンセラーとしての思

生物多様性をテーマに活動

ビオトープで環境学習

仕事は、総合建設業で、地球・長持ち創造企業(建造物の長寿命化、高環境化に対応した企業)の事業推進を担当し、ビルの省エネや長寿命という直接的な環境負荷対策を行ったり、前述のビオトープ(エコラボ)で地域交流活動として環境教育を行っている

知識を生かす機会を与えてくれています。このビオトープ創造やモニタリング、基礎研究や商品開発で培った個人のノウハウを、環境教育や商品の営業展開に活かしたいと思い、カウンセラーになりました。

◆これから住民と一緒に取り組むこと

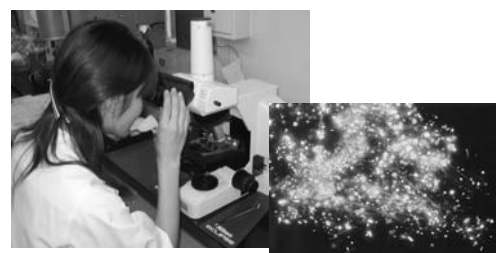
環境カウンセラーへの問い合わせは、環境カウンセラーひろしま事務局【環境協】(082-293-1511・担当田)まで

アスベスト分析(当会では6種類の分析が可能になりました)

「健康被害拡大で無警戒の石綿を対象とした法律の見直し」

平成20年2月に厚生労働省からアスベスト6種類分析の徹底に関する通達が出されました。これにより、アスベスト分析においては、従来の3種類{アモサイト、クリソタイル、クロシドライト}に新たに3種類{アクチノライト、アンソフィライト、トレモライト}を加えた6種類の分析が必要になります。

※ご要望により試料採取の対応を行います。詳細は、お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ：財団法人広島県環境保健協会 環境生活センター 業務開発課 電話：082-293-0163 (ダイヤル) FAX：082-293-8915

30分、胸の痛みを感じたら病院へ 生活習慣病のコントロールと禁煙が重要



健康クリニック

医局三宅弘明

③ 心筋梗塞

循環器疾患は、近年わが国では死因の上位を占めています。循環器疾患と言ってもた

くさんありますが、今回はその中でも突然死や心不全、不整脈の原因となる、急性心筋梗塞についてお話ししようと思

います。心筋梗塞は、心筋に栄養を届ける血管である冠動脈が詰まることで、血液の流れが完全に遮断されることによつて不整脈や心不全などの発作が生じ、生命を脅かします。発作を起こした人の約二十%が死亡しています。症状として、二十〜三十分以上の胸痛や上腹部痛、顎の痛み、左肩痛などがあります。しかし、まれに痛みがない無痛性心筋梗塞もあり、健康診断などで見つかる場合もあります。

治療としては、なるべく早期に、閉塞している冠動脈をカテーテル治療により再開通させることが重要です。発作が起きて六時間以内であれば、治療により、壊死した心筋の範囲を狭くすることが可能とされています。従って上記のような症状がある場合、早めに医療機関を受診することが救命には極めて重要です。胸痛など症状のある場合は、すぐに診断されますが、痛みのない場合の多くは受診しないので、先ほど述べたように健康診断で心電図異常を指摘され、心エコーなどの精密検査で見つかるか、あるいは心筋梗塞発作後に出現する心不全症状（息切れや足の腫れ）で見つかることがあります。

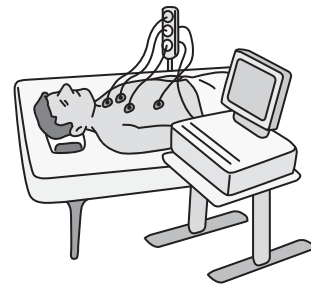
無痛性心筋梗塞を起こしやすいのは糖尿病患者や高齢者であるため、糖尿病患者は特に心臓の検査をまめに行うことが重要です。

最近では、この病気が、冠動脈が細くなる狭心症からじわじわ進行し閉塞するものより、突然冠動脈が詰まり閉塞するもののほうが多くて予知が難しいと言われています。つまり、何の前兆もなく、ある日突然胸が痛くなり、心筋梗塞と診断される人もいます。

心筋梗塞は、心筋に栄養を届ける血管である冠動脈が詰まることで、血液の流れが完全に遮断されることによつて不整脈や心不全などの発作が生じ、生命を脅かします。発作を起こした人の約二十%が死亡しています。症状として、二十〜三十分以上の胸痛や上腹部痛、顎の痛み、左肩痛などがあります。しかし、まれに痛みがない無痛性心筋梗塞もあり、健康診断などで見つかる場合もあります。

治療としては、なるべく早期に、閉塞している冠動脈をカテーテル治療により再開通させることが重要です。発作が起きて六時間以内であれば、治療により、壊死した心筋の範囲を狭くすることが可能とされています。従って上記のような症状がある場合、早めに医療機関を受診することが救命には極めて重要です。胸痛など症状のある場合は、すぐに診断されますが、痛みのない場合の多くは受診しないので、先ほど述べたように健康診断で心電図異常を指摘され、心エコーなどの精密検査で見つかるか、あるいは心筋梗塞発作後に出現する心不全症状（息切れや足の腫れ）で見つかることがあります。

無痛性心筋梗塞を起こしやすいのは糖尿病患者や高齢者であるため、糖尿病患者は特に心臓の検査をまめに行うことが重要です。



人類史上最強の猛毒物質と言われているダイオキシン類は、塩素を含む物質が不完全燃焼したときにも発生する、私たちの周辺に広く存在している物質です。最も有名な被害は、1960年代からのベトナム戦争で行われた「枯葉作戦」によるもので、散布された除草剤にダイオキシンが含まれており、戦争が終わった後も奇形児が多数生まれました。



当協会は平成9年からダイオキシン類の分析を開始し、平成11年には「ダイオキシン類対策特別措置法」が施行されました。

ダイオキシン類の分析は、1グラムの1兆分の1レベルの濃度を測定する極微量分析のため、精度管理が重要です。このため、分析室の環境にも厳密な管理が要求されます。

そこで、外部からの塵埃を徹底除去

分析室の環境管理と汚染防止

外部からの塵埃を徹底除去



室内管理装置及び高濃度前処理室の入口(上)、給気システムの室外機(下)

埃を除去する前室や高性能フィルターを用いた給気システムを整備しています。また、試料の前処理も、試料の濃度に応じて低濃度・高濃度に区分し、機密性を確保して汚染物質の混入を防いでいます。

一方、分析室ではダイオキシン類や有機溶剤等の有害物質を扱うので、分析室の気圧を外部よりも低くする設備や排水処理装置を設置し、有害化学物質の漏洩を防止しています。

以上のように厳しい管理のもと、信頼性の高い分析値の確保に努めています。

「身近にある環保協の技術」のシリーズは今回で最終回となりますが、今後も顧客ニーズに応じて、多様な科学技術の提供に努めてまいります。(このシリーズ終わり)

(微量試験室 石井 秀子)

人間ドックオプション検査

元気で長生きするための新しいドック（お申し込みはお早めに！）

アンチエイジングドック

フリーラジカル（活性酸素）をはじめ、血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、体力年齢、肺年齢、認知症の有無、腎能力を総合的に把握し、いつまでも若さを保つ、老化予防の知恵をアドバイス。

料金：52,500円

動脈硬化ドック

動脈硬化に焦点を当てた働き盛りの方へのオプション。感化ストレスのマーカー、動脈硬化のマーカー、MC-ファン、頸動脈エコー検査、脈波検査を実施。

料金：25,000円

更年期ドック

ホルモン検査による更年期の判定、および骨粗しょう症検査を行います。性ホルモン（FSH、エストラジオール）超音波骨密度検査。

※対象：女性のみ

料金：7,500円



財団法人広島県環境保健協会
健康クリニック

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

*その他、会員制PETドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

平成23年度業績発表会を開催

研究開発などをテーマに前年度の成果を発表

【 環境協 】

当協会は、六月二十五日に広島YMCAホール（広島市中区八丁堀）で平成二十三年度業績発表会を開催した。業績発表会は、協会事業の理解を深めることや発表者のプレゼンテーション能力を向上させることなどをねらいに、毎年開催している。当日は、役員百七十八人が参加した。業績発表会では、二十課・室の代表職員が、「嗅覚を用いた悪臭の測定について（環境調査課）」や「健康感謝募金事業について（地域支援課）」などの事業報告、「腸管出血性大腸菌検査におけるスクリーニング手法の比較（臨床検査課）」や「二重造影法の有用性について（ドック課）」などの業務改善、「土壌環境基準に係る溶出液の作成について（分析課）」などの研究開発の三区分に沿って、業績を発表した。



二十課の業績が発表され、会場から質問やアドバイスなどがなされた。

また、今年度は初めて、役員以外に外部の非常勤理事と評議員九人をお招きし、相互の交流を深めた。参加した安藤忠男評議員（広島大学名誉教授）からは、「協会職員の事業改善への熱意と真摯な努力を感じることができ、協会の前途に明るい展望を感じた。業績発表会をさらに実り多きものにするには、明確な目標設定に基づく発表や分野間の連携を意識した発表などを望

スクールキャラバン事業

グリーンカーテンの効果測定
学校内9カ所の温度を比較

福山市高島学区公衛協では、昨年从高島小学校と同学区公衛協が協力し、学社融合の学習活動が展開されている。七月四日には、小学五・六年生を対象とした脱温暖化学習が開催された。ねらいは、①

福山市高島学区公衛協では、昨年从高島小学校と同学区公衛協が協力し、学社融合の学習活動が展開されている。七月四日には、小学五・六年生を対象とした脱温暖化学習が開催された。ねらいは、①

谷邊会長、土井下前会長は、「カリキュラムが増える中で学社融合の授業を開催するには、カリキュラム作成時に学校と協議して事業を提案することが大切、学社融合の事業が今後も継続できるよう互いに協力していきたい」と展望を語った。（地域活動支援センター）

（事務局総務課）

「みたい」との感想をいただいた。今後も、業績発表会などを通じて、基本理念である「コミュニティ（地域社会）における公衆衛生、環境保全の向上を目指す、の三点。



温暖化のメカニズムについて学習（上）。校内9カ所の温度を計測（下）。



◆家電リサイクル47% 10年度は過去最多の2,770万台回収

環境省と経済産業省は、家電リサイクル法に基づく2010年度の使用済み家電製品4品目の回収台数が09年度比47%増の2,770万台となり、過去最高となったと発表した。今年7月の地上デジタル放送の完全移行が迫り、テレビの買い替えで



大きく増加したほか、10年夏の記録的な猛暑でエアコン買い替えが増えたことも影響した。

回収の対象は、テレビとエアコン、洗濯機、冷蔵庫の4品目。ブラウン管テレビは09年度比で68%増の1,737万台。液晶・プラズマテレビは、約3倍の65万台だった。エアコンが46%増の314万台、冷蔵庫は13%増の340万台、洗濯機は2%増の314万台だった。

使用済み家電の、部品などがどれだけリサイクルされたかを示す再商品化率は、エアコンが最も高く88%。液晶・プラズマテレビは09年度と比べて5ポイント上がり79%だった。（6/8）

◆日本の高齢者孤立化進む

政府は、閣僚会議で2011年版高齢社会白書を決定した。高齢者の社会的なつながりを国際比較した結果、日本は家族以外に頼れる近所の人や友人がいる割合が最も低く、国際的にみて社会的孤立が進んでいる実態が明らかになった。

昨年、住民基本台帳などに記載されていないながら、所在が分からない高齢者の問題がクローズアップされたが、白書は「日本の高齢者は血縁中心に人間関係を構築しており、近所や友人との関係が希薄」と分析している。

内閣府は、日本と米国、ドイツ、スウェーデン、韓国の60歳以上の人を対象に意識調査を行った。困ったときに同居の家族以外で頼れる人を複数回答で尋ねたところ、日本で「友人」と挙げたのが17.2%、「近所の人」は18.5%で、5カ国中最低、逆に「いない」との回答は20.3%で最も多かった。「いない」の回答が最も少なかったのはドイツで5.4%。

困ったとき同居の家族以外で頼れる人

	別居の家族・親族	友人	近所の友人	いない
日本	60.9	17.2	18.5	20.3
韓国	53.7	18.3	23.1	20.0
米国	63.6	44.6	23.7	10.5
ドイツ	73.7	40.7	38.2	5.4
スウェーデン	58.6	34.9	26.5	9.7

（60歳以上、複数回答）

また、ボランティア活動などへの参加状況は、日本は31.3%で、韓国の17.6%を上回り4位。スウェーデンでは54%が参加していると答えた。

別の調査では、日本の60歳以上で、ボランティア活動への参加を希望する男性が34.6%で、女性の23.9%を上回った。東日本大震災でボランティアへの関心も高まっており、内閣府は「孤立化しやすい男性高齢者の社会参加の有効な手段となりうる」と期待を示している。（6/8）

◆熱中症搬送6月3倍

6月に全国で熱中症により救急搬送された人は、6,877人で前年同月（2,276人）の約3倍に上り、うち15人が搬送後に死亡していたことが総務省消防庁の速報値で分かった。6月下旬の東日本と西日本の平均気温が、上中下旬ごとの統計を気象庁が取り始めた1961（昭和36）年以来、それぞれ最高となるなど、列島の猛暑が原因と見られる。

福島第一原発事故に伴う電力不足の懸念から節電ムードが広がっているが、エアコンの使用を我慢しすぎると室内で熱中症になる恐れがある。消防庁は「室温が28度を超えないようエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給は小まめに行ってほしい」と注意を呼びかけている。

消防庁が発表した6月27日から7月3日の搬送患者数は、前年同期の3.8倍にあたる4,463人だった。

6月27日から7月3日の都道府県別搬送者は、愛知の512人がトップで、東京398人、埼玉331人、千葉283人、神奈川280人の順で、最小は青森の8人。年齢別では65歳以上の高齢者が52%に達した。（7/6）

◆がん検診50%達成厳しく

2010年の国民生活基本調査では、がん検診の最新受診率も公開され、乳がん、子宮がんの受診が進む一方、胃がん、肺がん、大腸がんの受診率が低迷している現状も明らかになった。厚生労働省は、12年3月末までに、がん検診の受診率50%達成を目指しているが、達成が厳しい情勢だ。

10年のがん検診受診率は、子宮がん（20歳以上）は前回07年比3ポイント増の24.3%で、乳がん（40歳以上）は同4ポイント増の24.3%だった。

子宮がんと乳がんは、2年に一度受診が原則のため、過去2年の受診率で見ると、子宮がんは32.0%、乳がんは31.4%。30～54歳は5歳刻み年齢層すべて4割を超えており、厚労省がん対策推進室は、「検査手帖やクーポンの配布などで、認知度が高まった」と見る。

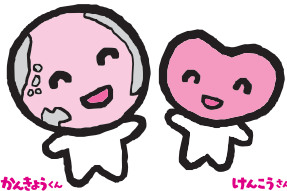
その他のがんの受診率（40歳以上）は低調だ。胃がんは男性が同34.3%、女性が26.3%で、男性だけかろうじて3割を超えた。しかし肺がんは男性24.9%、女性21.2%。大腸がんは男性27.4%、女性22.6%でいずれも3割を切っている。（7/13）

健康感謝募金

～地区衛生組織活動資金募集～

市町別一覧表

（平成23年7月末現在）

健康感謝募金
総額
26,533,159円

健康感謝募金は、昭和35年から実施し、平成23年度で52回を迎えます。集まった募金は、募金委員会によって適正に配分され、各市町公衛協の活動資金として地域社会に役立てられています。

【健康感謝募金Q&A】

Q：環境協配分金ってどのように使われているの？

A：健康感謝募金は次のような割合で公衛協と環境協に配分され、公衛協活動に活用されています。

<配分方法>

市町公衛協配分金	目標額の60% ＋ 突破額
環境協配分金	目標額の30%
事務費配分金	目標額の10%

※目標額：50円×世帯数（住民基本台帳による）

<環境協配分金の使途>

- 2012公衆衛生推進手帖の作成・配布
- 推進委員養成に係る各種研修会の開催（基礎研修、専門研修（水辺教室指導者養成コース、脱煙仕掛人養成コース）、合同研修など）
- 全県共通事業（重点メニュー）の推進
 - 広島発・瀬戸内海美化大作戦
 - 1万人のエコチェック事業
 - 公衛協発ウォーキング事業
 - 1万人の食チェック事業
 - 1万人のBESTチェックキャンペーンなど