

質を吸い込むことにより、気質を吸い込むことにより、糖尿病、高血圧、脂質異常などは生活習慣病の代表的なもので、適切な管理がされずに経過すると脳梗塞、心筋梗塞などの重い合併症を招くことが一般的に知られるようになりました。しかし、肺の生活習慣病「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」はありません。COPDはたばこの煙を主とする有害物質を吸い込むことにより、気

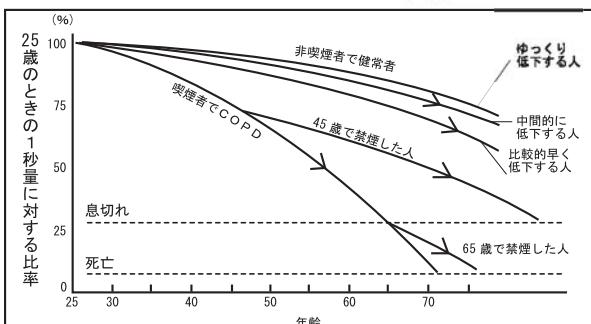
喫煙者は早期にチェックを！

自覚症状がなくゆっくり進行



健康クリニック
医局 勝部 瞳子

⑤ 知られざる肺の生活習慣病(COPD)



COPDと健常者における1秒量の経年変化の比較
(初出: Resline, 1991を邦訳。木田厚瑞著『肺の話』岩波新書、1998より引用)

■予防と治療
専門医による診断されたら即禁煙し、COPDによる肺機能の低下を防ぐことが最も重要となります。COPDは、一般的に知られるようになります。しかし、肺の生活習慣病「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」はありません。COPDはたばこの煙を主とする有害物質を吸い込むことにより、気

ドックでも実施されている肺機能検査がCOPD早期発見の重要な手段となります。スパイロメーターという機械を使い測定します。COPDの患者さんは「努力性肺容量」「一秒量」の両方が健常な人よりも低くなりますが、一秒量の低下が目立ちます（一秒量が七十%未満はCOPDと診断）。また、フロー・ボリューム曲線の型をチェックすることで、より早期のCOPDを見つけることができます。

■肺機能検査と肺年齢
喫煙者は自覚症状が無くても肺機能検査を受けることが大切です。進行したCOPD患者さんの肺CTでは、きめの細かいスポンジ状の肺胞構造が壊れています。破裂された肺胞構造は元に戻らないため、早期発見のためにには、喫煙者は自覚症状が無くても肺機能検査を受けることが大切です。

■早期発見で重症化を防ぐ
重症になると呼吸困難のため日常生活に支障をきたし、酸素吸入が必要となったり寝たぎりになってしまいます。発見が遅れがちです。重症化するため見過ごされやすく、や坂道での息切れといったあらわれたもので、ゆっくり進行するため見過ごされやすくなります。重症になるまで受診されず、行うため見過ごされやすくなります。重症になると呼吸困難のため日常生活に支障をきたし、酸素吸入が必要となったり寝たぎりになってしまいます。



【登録年度】
平成19年度・市民部門
【専門分野】廃棄物、リサイクル、化学物質、環境教育、市民活動、消費者教育、地球環境問題
【活動エリア】広島県内全域
66 東道淳子

「子どもエコクラブ筆の里くまの工コキッズ」の代表サポーターとして、子どもたちの活動支援を行うほか、個人で、家庭で今日からできることを実践・提案している東道さんに、これまでの取り組みや環境カウンセラーとしての思いを語ってもらった。

◆これまでの活動について

究極の工コッキン グや古着のリフォーム、身近にできるエコを推進 ごみ減量、省エネに尽力

エコバッグづくりなどのごみ減量に関する活動を行っています。また、無肥料自然栽培に取り組み、野菜づくりや販売を行うなど、持続可能な農業に取り組んでいます。その他、地元の公民館や小学校で環境に関する講師を務めたり、ドイツへのエコツアーワークshopを企画・実施したりしています。

◆カウンセラーになったきっかけ

中学生の頃、友人が弁当で使用した割り箸を毎日折っているのを見て「もったいない」と思い、友人たちに割り箸を使わないよう呼びかけを行ったことが最初の行動でした。以降、省エネやごみ減量に関心を持ち続け、「無駄な電気を消す」「水を止めて歯磨きを

します」など、毎日の生活の中でできる行動を当たり前で自然なこととして続けてきました。これらの「自分にとって当たり前のことを」をもっと広げたい、もっと活動をしている人と出会いたい、人の役に立ちたいと思い、環境カウンセラーに挑戦しました。

◆これから
住民と一緒に取り組みたいこと
ごみを無くし、持続可能な農業と自然の花で、健康な美しい人間味あふれる文化的まちづくりに取り組んでいきたいと思います。当たり前のことを自然にできるよう、がんばっていきたいです。

最近は、着物を着て竈（くど）でご飯を炊くことに凝っている東道さん。今後も、省エネ・省資源・ごみ減量の視点で取り組むさまざまな活動に期待したい。

◆環境カウンセラーへの問い合わせは、環境カウンセラーヒロシマ事務局【環保協】(082)293-1512・担当住田まで



国際規格との整合性をとるために、製造年月日表示から期限表示に変更されました。さらに、平成十五年には食品衛生法では「品質保持期限」JAS法では「賞味期限」としていた表示が、消費者に浸透している「賞味期限」に統一されました。なお、

賞味期限表示食品

消費期限表示食品

即席めん類、缶詰、牛乳、乳製品などです。一方消費期限は一定存した場合において腐敗、変敗その他の品質劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限

一度開封したら期限にかかる限りを表していることです。一度開封したら期限にかかる限りを表していることです。この日を過ぎたら食べないことがあります。この表示は、製造日を含めて概ね五日以内で品質が急速に劣化する食品で、弁当や調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類などが対象になります。

ここで注意していただきたいのは、これらの表示は製品が未開封の状態での期

正しい認識で食品ロスを削減 いずれも開封したらお早めに



⑨ 賞味期限・消費期限

結果、最も多かったのが「賞味期限や消費期限を確認する」で、次いで「どこで加工されたか（原産国など）を確認する」でした。これは三年経つた現在でも変わりません。

食品の期限表示（賞味期限）は、平成七年に認める」というわけではありません。この表示の対象は、この期限を過ぎたら食べられないというわけではありません。この表示は、製造日を含めて定期的に更新される全ての品質が十分可能であると認めら

時間が表示されています。賞味期限とは、「定められた方まで保存した場合にお法により保存した場合にお時間が表示されています。賞味期限は両法とも共通です。

つまり、おいしく食べることができる期限であり、この期限を過ぎたら食べられないというわけではありません。この表示の対象は、この期限を過ぎたら食べられないというわけではありません。この表示は、製造日を含めて定期的に更新される全ての品質が十分可能であると認めら

れる期限を示す年月日」のことです。この日を過ぎたら食べないことがあります。この表示は、製造日を含めて概ね五日以内で品質が急速に劣化する食品で、弁当や調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類などが対象になります。

ここで注意していただきたいのは、これらの表示は製品が未開封の状態での期

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、腎機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。