

健康せきかわ21

いきいきライフ

# 毎月19日は食育の日

皆さんは「食育の日」を知っていますか？

毎月十九日は「食育の日」で、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国が食育推進基本法で定めたものです。食育の日は、全国各地で食育普及啓発活動が実施されています。また、毎年六月は「食育月間」にも定められています。

## 関川村も

### 取り組みを開始

村では、健康づくり推進協議会の栄養・食生活部会が中心となって、村内の飲食店やスーパーなどの食品関連業者と連携。毎月十九日の食育の日を住民へPRするとともに、旬の食材や適正な食生活に関する普及啓発を行い、食育を推進していこうという取り組みを二月から始めました。

現在は、二店の食品関連業者から協力をいただいて実施

しています。食育の日は店頭

に「食育のぼり旗」を掲げ、旬の食材や適正な食生活に関するポイントや料理レシピをまとめた「食育メモ」というチラシを配布してもらっています。食育メモでは、皆さんが知っているようで幅が広い食育について様々なトピックを紹介していきます。

この活動は継続して実施する予定で、現在協力しているだけの店舗を募集しています。協力店には、食育のぼり旗をお渡しして、チラシを毎月お届けします。

村では、三月末に「関川村

店舗に掲示してもらっている「食育のぼり旗」をご覧になったことがありますか？新潟県では、「お・い・し・い・か・お」をキャッチフレーズに食育の取り組みを推奨しています。



食育推進計画」を策定し、さらに食育を推進していきます。食育情報については広報紙などを通してお知らせし、学校や地域と連携した食育の取り組みを実施していきます。

## むし歯

0<sup>ゼロ</sup>の子に

## ピッカピッカ賞

三月十一日に行われた三歳児健診で、むし歯が一本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。今回の健診対象者は十一人で、むし歯ゼロの子は六人でした。

二十年度の三歳児健診は六月、九月、十二月、三月にそれぞれ行われ、健診対象者三十六人のうち、二十一人がむし歯ゼロでピッカピッカ賞を受賞しています。

今回、受賞した子どもたちは次のとおり。

(順不同・敬称略)

田村 鼓動(平内新)

高橋 香乃(高瀬)

新野 妃南(片貝)

藤井 小雪(下関)

渡辺 拓実(上関)

駒沢翔之介(楸江沢)

# 「みんなに知ってほしい障がい福祉」

## 第二回 福祉まつり開催

村民の健康増進や障がい者福祉への理解を深めてもらうと、三月一日、村民会館を会場に「福祉まつり」が開催されました。

会場には、模擬体験キットを使った高齢者体験コーナー、点字・手話体験、村内福祉団体の紹介コーナーなどを用意。また、地域活動支援センター「さくら工房」や「三気の会」の活動紹介、オリジナル小物販売なども行われ、訪れた皆

さんは展示物を見入ったり、体験したり、障がい者の活動や心身の健康に対する知識を深めていました。

高齢者の模擬体験をした方は「関節が曲がらない、全身が重い、周りが見えない」「体験は一時的だが、日常生活ではかなり制限される」「行動が大変だと痛感した。特に階段が不便です」など、それぞれ感想を話していました。



参加した皆さんは、手話を交えながら「千の風になって」を合唱し交流を深めました。



模擬体験コーナーでは、キットを使って多くの人が高齢者の体験を行いました。

# 健康講座 56

## 「肺年齢」を知っていますか？

県立坂町病院 内科部長 近 幸吉

「階段を上ると息が切れる、風邪でもないのでせき、たんが続く」こんな症状がある中年以上の人は要注意で、慢性閉塞性肺疾患（COPD）が始まっている可能性があります。

目の多さでした。「治療中の患者は十七年の厚生省調査で二十二万三千人だが、疫学推計では受診さえしていない患者が五百万人以上に上る」と考えられています。

原因の大半は喫煙で、酸欠などで全身状態が悪化して死に至る恐ろしい病気です。最近、肺の状態を数値で見る「肺年齢」という概念が提唱され、COPDの早期発見、治療に重要といわれています。

COPDは、別名たばこ病といわれ、原因の九〇%以上は長期の喫煙。戦後のたばこ消費量の急増と、二十から二十五年の間隔を置いて、患者の死亡率が同じように急増しています。たばこの害を実感して、禁煙する喫煙者はほとんどいません。害を目に見える形で示す自分の「肺年齢」を理解し、意識することが大きな禁煙の動機になります。

COPDは、たばこの煙により空気の通り道である気管の炎症が長期にわたる慢性気管支炎や酸素を取り込む肺胞が壊れる肺気腫などの総称で、せきやたん、息切れが特徴です。重傷化すると、呼吸困難で全身状態が悪化します。

心臓や血管は、心電図や血圧計、肝臓、中性脂肪など血液検査で目に見える数値が出るので、結果が悪ければ治療や生活改善に励む人は多くいます。肺機能もスパイロ（呼

厚生労働省統計では、年間死亡数が平成十九年に一万四千九百七人と、死因別で十番

吸）メーターで測ることができず。喫煙による炎症で気管支がはれていると、気流に障害がでます。スパイロメーターで一秒間に吐き出せる息の量（一秒量）を測ることにより、肺年齢を算出できます。一秒量は加齢で自然低下しますが、喫煙すれば極端に低下します。四十五歳で身長百七十cmの男性の場合、長期喫煙者の肺年齢は非喫煙の健常者より二十歳以上高い六十六〜六十七歳。禁煙も治療もしなければ、五十代前半で軽度の閉塞障害、六十代半ばで息切れ激化、七十歳前後で肺がダメになります。慢性の酸欠で全身の状態が悪化し、最悪の場合、七十歳前に亡くなる可能性もあります。

現役を終了して豊かな第二の人生を送るためにも、スパイロメーターで自分の「肺年齢」を知りましょう。そして、現在の肺の障害の程度を正確に理解し、今後の禁煙、COPDの早期治療に役立ててもらいたいと思います。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
☎六二 三一一