

知っていますか? ダイオキシン類

ダイオキシン類って何?

塩素を含む有機化学物質で、主にものを燃やす時に発生する、環境ホルモンの一種です。水に溶けにくく、脂肪に溶けやすい性質を持っており、他の化学物質や酸・アルカリとは容易に反応しない安定した物質なので、いったん体内に入ると蓄積してしまいます。人工物質として最も強い毒性を持っているため「地上最強の猛毒」と言われることがあります。

どのようにして体内に入るの?

ほとんどは、食物を介して体内に入ります。環境中では、生態系の中での食物連鎖により次々と濃縮されていきますので、食物連鎖の頂点に立つ人間が一番影響を受けることになります。

ダイオキシン類の何が心配なの?

食物を通じて体内に入ると、脂肪に溶けやすいため、脂肪組織、肝臓などに蓄積されます。強い急性毒性を示し、発ガン性や奇形を引き起こす可能性があります。環境ホルモン作用については、まだよくわかっていません。赤ちゃんには、母乳を通して影響を与えるのではないかと心配されていますが、栄養、免疫性、親子のスキンシップの面から中止すべきではないとされています。

私でもできる ダイオキシン類対策 4ないしよう

使わない

- ・食器は、ガラスや陶磁器のものにする。
- ・殺虫剤、除草剤をむやみに使用しない。
- ・住宅建材は自然なものを使う。
- ・使用されている成分・素材を確かめて買う。
- ・使い捨て製品をできるだけ買わない。
- ・過剰包装のものを買わない。
- ・バック詰めよりカゴ盛りのものを買う。
- ・エコマーク商品を買う。
- ・リサイクル製品を買う。



出さない

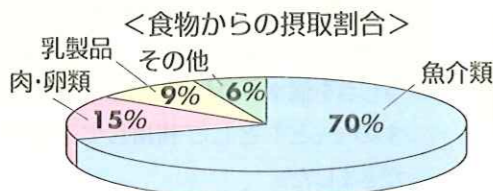
がんばろう!

- ・使い捨てのワンウェイボトルは買わない。
- ・缶製品よりリターナブルびんを買う。
- ・家庭ではプラスチック製品を燃やさない。
- ・ごみは分別して出す。
- ・生ごみはよく水をきって出す。
- ・買物の際には袋を持って行き、レジ袋をもらわないようにする。
- ・ものを大切に長く使う。



入れない

- ・心配なら魚の内蔵を食べないようにする。
- ・バランスのとれた食事にする。
- ・野菜は流水で丁寧に洗う。
- ・果物は皮をむいて食べる。
- ・熱を加える調理に、プラスチック容器を使わない。
- ・ラップはなるべく無添加ポリエチレン製にする。
- ・心配なら塩ビのラップをかけたまま加熱しない。(塩ビのラップをかけたまま加熱すると、ラップに含まれる可塑剤が溶出するというデータもあります。)



ためない

- ・繊維質の多い食物、緑黄色野菜を食べる。(ダイオキシン類が体内で吸収されるのを防ぎ、排出を促します。)

食物繊維を含むもの、緑黄色野菜

- イモ類/こんにゃく、さつまいもなど
- 野菜類/ほうれんそう、にんじん、白菜など
- 豆類/大豆、小豆、いんげんなど
- 穀類/とうもろこし、大麦など
- 果物/すもも、バナナ、りんご、いちごなど
- キノコ/しいたけ、キクラゲなど
- 海藻類/のり、ひじきなど



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL.7
2000.6
岡山市愛育委員協議会

平成12年度 愛育活動 スタート!

91地区の会長 大集合

～岡山市愛育委員協議会評議員総会 開催～
(4月28日(金) 於 勤労者福祉センター)

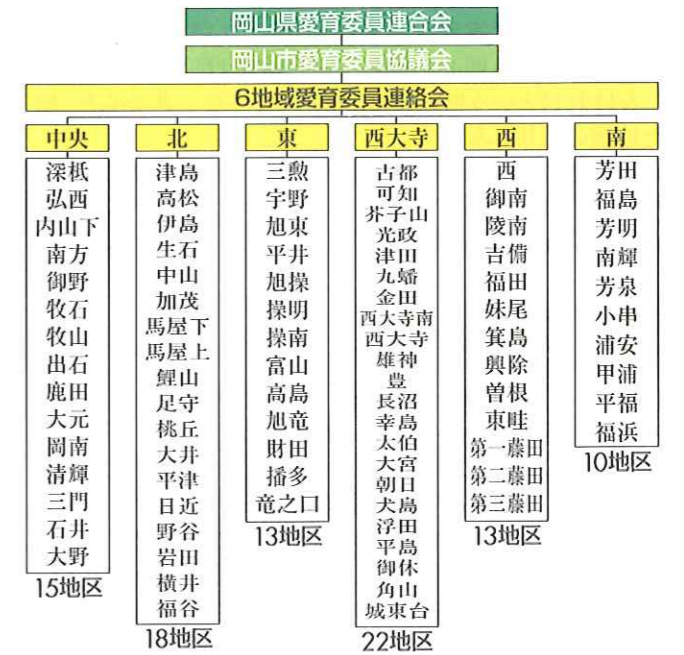


気持ちも新たに……

春の一日、岡山市全地区の愛育委員会長が集まって、平成12年度総会が行われました。

午後からは「介護保険制度について」と「健康づくりへの取り組み」の講話を聞きました。その後、小グループに分かれ、地区に活かしていけることについて、話し合いをしました。これからも地区のために、愛育活動を続けていこうと、思いを新たにしました。

岡山市愛育委員協議会組織図 (平成12年度)



本年度の 重点目標



「母と子および老後への健康づくり運動をすすめましょう」

- ・母乳育児をすすめ、子育てを支援しましょう。
- ・性教育をすすめると共に、エイズの正しい知識を普及しましょう。
- ・愛育訪問をすすめ、受診率の向上に努めましょう。
- ・生活習慣病予防をすすめ、寝たきりゼロをめざしましょう。
- ・みんなの健康を守るため、禁煙の輪を広げましょう。

あいと〜く

- ♥ 「あい探訪」で地域の人々の健康づくりと交流の場として、6つの保健センターを紹介してきました。次号から、地域の愛育活動をシリーズでお知らせしていこうと思っています。
- ♥ *ai* も発行より3年目に入ります。皆様方からのご意見、ご要望をいただきながら、*ai* を成長させていきたいと思っています。



川や水辺にいたメダカやフナたち生き物の姿を見かけることが、大変少なくなってきました。これから先、魚や鳥たちが住めない環境では、私たち人間も住めなくなるかもしれません。川の汚れは家庭排水で深刻化しています。地域の環境問題に少しでも関心を持ち、このままではいけない、何とかしなければという思いから、身近な小さな一歩からと、始めた地域の取り組みです。

藤田・興除地区は、干拓の農業用近代遺産を今に残す、自然豊かな田園地帯にあります。農業用の水源でもある児島湖の環境保全は、鯉山地区でも大きな問題となっています。

興除地区では

自然環境汚染を少しでも少なくするために、廃油を使っ
ての石けんづくりを始めました。最初の頃は、廃油を集めるのも一苦労、石けんの良さをわかっていただくまでに、時間がかかりました。訪問活動をする時や、ふるさとフェスティバルのように、地域でイベントが行われるごとに配布をしました。それを何年か繰り返している間に、皆さんの理解と協力を得ることができるようになりました。

これからも、おやこクラブや地域の方と手を取り合って石けんづくりを続けていきたいと思ひます。



手づくりの石けんを手渡す愛育委員

鯉山地区では

児島湖に流れ込む家庭雑排水をきれいにし、15年前より食廃油で石けんづくりに取り組んでいます。その活動が認められて、高松地区に市より粉石けんづくりミニプラント(粉石けん製造機)の第1号の配備を受け地域の愛育・婦人会で取り組んでいます。おやこクラブのお母さんたちにも呼びかけて、ビデオで石けん
と合成洗剤の違いや、合成洗剤の恐さを知ってもらう活動も、7年目になりました。その中で、お母さんたちにも簡単にできる固形石けんづくりに参加してもらい、なかなか好評です。

また、他の地区にも講師として出かけていき、石けんの良さをお話して喜ばれています。



若いお母さんによる石けんづくり

藤田地区では

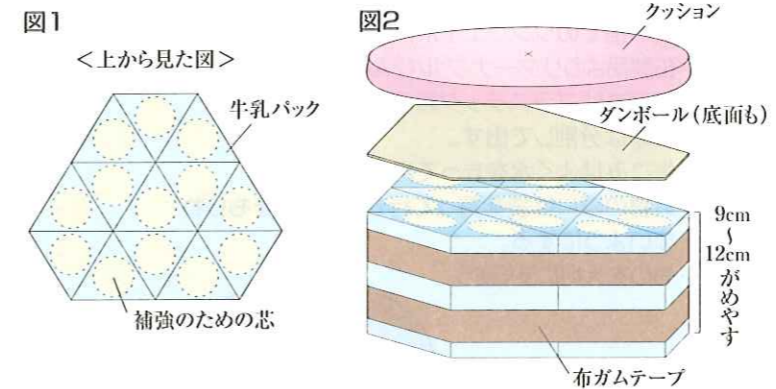
“地区を美しく、児島湖をきれいにしましょう”のスローガンのもと、各戸参加のクリーン大作戦を実施しており、愛育委員も参加しています。もうひとつの愛育協力活動として、毎月1回廃油回収による石けんづくりと、牛乳パックを利用した座椅子づくりを、藤田支所の一角を借りて実施しています。おやこクラブや、一般のボランティアの方々も参加されています。

12月には藤田地区の「まちづくり、地域づくりによる朝市」などで皆さんに配布しています。



愛育委員による石けんづくり

牛乳の空箱で座椅子を作ってみよう!



1. 牛乳パック(1000ml)を開いて、自分の座る高さに合わせて切る。
2. 折目にそって三角柱を10個~13個くらい作る。(補強するために、中にサラララップの芯などを入れてもよい。)※図1参照
3. 2を組み合わせて布のガムテープで止める。※図2参照
4. 座面、底面にダンボールを貼る。※図2参照
5. 見た目をよくするために側面に生地を貼る。(お好みで、リボンやレースで飾り付けてもよい。)

それぞれの地域で、地道な自然保護や環境保全が、私たちひとりひとりの手でできればと思います。

21世紀は、環境と共に生きる時代と聞きました。宇宙船地球号が、安全な運行を続け、乗員全員がいつまでも健康で過ごしたいものです。



リサイクルにご協力ください。

あい探訪

東保健センター

東保健センターは、平成10年4月より、岡山市桑野の岡山ふれあいセンターの1階で業務を開始しています。事務所・保健指導室・診察室・レントゲン室・機能回復訓練室などがあります。担当地域は、北は高島・竜の口地区から、南は操南・操明地区まで、13地区の縦長い地域で、人口構成も市平均より、やや若い世代構成です。センター長を中心に、保健婦・看護婦・栄養士・歯科衛生士・事務職員の皆さんが抜群のチームワークで、業務に取り組まれています。窓口でもにこやかな対応で、訪ねた方はまず笑顔に会えます。



東保健センター

当保健センターを会場として行われている主な事業としては、

- 「ほねの健康教室」で骨粗鬆症予防に取り組んでいます。
- 健康チェックコーナーがあり、血圧・身長・体重・体力測定などから、コンピューター判定ができます。また、保健婦の健康相談のコーナーもあります。

岡山市の南に位置し、きれいな空気と緑と、やさしさを満タンにして、皆様をお待ち致しておりますので、どしどしご利用して下さいの声をいただきました。