



肺は命の維持に必須な機能「呼吸」を担う臓器です。
●肺の寿命を守るために、どうしたらいいのでしょうか？

近年、中国から飛んでくるPM2.5が社会問題となつていますが、PM2.5とは燃焼（タバコも含む）から発生する直径2.5マイクロメートル以下の微粒子のことです。PM2.5粒子は小さいために上気道で除去されず、肺の最深部まで到達して炎症を起こします。その炎症が血液を介して全身の血管に作用して、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。また、PM2.5はタバコからも発生します。

PM2.5です。タバコ煙にはカドミウムなど重金属、放射性物質、ホルムアルデヒドなどのガス成分など、70種類以上の物質を含め、数千種類の化学物質が粒子やガスとして含まれています。6畳の個室で喫煙すると、タバコ1本吸った直後のPM2.5濃度は600マイクログラム／m³に達します。襖の隙間から隣の部屋に拡散した煙も200マイクログラム／m³になります。

世界保健機関（WHO）は、住民の健康被害が発生しないPM2.5の濃度の目安として、25マイクログラム／m³以下（24時間平均値）としています。

●肺の寿命を守るために

肺は空気中から酸素を取り込み、二酸化炭素を体内から排出するガス交換をしています。残念ながら肺はいったん壊れてしまつと再生しません。

肺は本来、その働きを1000年以上保てるとされています。しかし、微粒子による炎症や、有害物質にさらされることで、肺の寿命は短くなります。いつまでも元気で過ごせるように、肺の寿命を守りたいですね。

春先に多い「山火事」に注意

これから暖かくなるにつれ、畑等でのたき火、火入れ、山に入る機会が多くなります。

特に、空気が乾いている日、風が強い日にはたき火、火入れをしないなど、火気の取り扱いには十分な注意が必要です。

山火事予防のために次のことに十分注意してください。

- ・枯れ草等のある場所では、たき火をしない。
- ・火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。
- ・強風時および乾燥時には、たき火や火入れをしない。
- ・タバコは指定されたところで吸い、吸いながらは必ず消して投げ捨てない。
- ・火遊びはしない。



平成28年度飛騨市消防団入退団式

飛騨市消防団入退団式が4月3日、飛騨市文化交流センターで開かれ、新たに78人の志高い市民が入団しました。

団員数は、昨年度と比較して9人増え、847人となりました。

地域の安全・安心を守るため、今後の活躍に期待します。

平成28年度 実員 847人
入団者 78人
(うち支援団員 44人)
退団者 69人

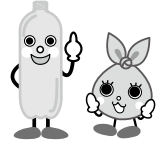


まちを守る！消防



飛騨市の ゴミ処理

第9回 「乾電池・蛍光灯 の出し方について」



第9回は「乾電池・蛍光灯」の処分について説明します。

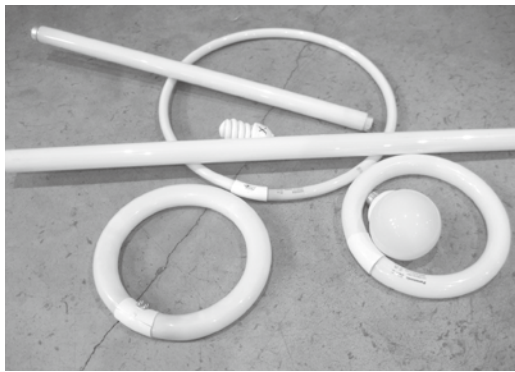
平成28年度の「保健衛生力レンダー」(17ページ)にも掲載されていますが、今月から乾電池の出し方が簡単になりました。

以前は「アルカリ電池とマンガン電池」に限られていましたが、「ボタン電池や充電式電池」なども一緒に出していただけます。ただし、ボタン電池は両面にテープを貼って絶縁してください。発熱や発火の恐れがあります。

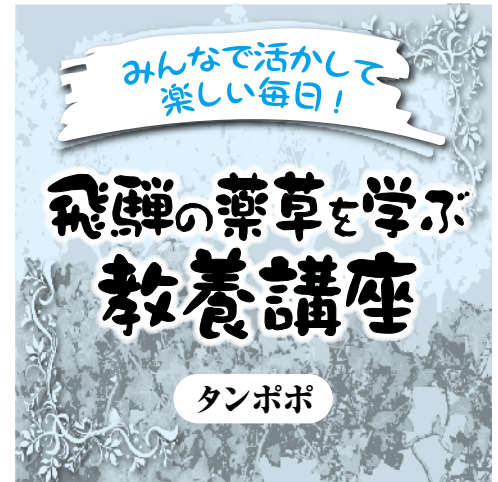


正しい分別で「ごみの減量化」にご協力ください。

「蛍光灯」は直管、丸管などさまざまな形の物があります。長さが120cmを超えるものは収集には出せません。直接「リサイクルセンター」へお持ち込みください。万一蛍光灯が割れた場合は袋に入れたり、紙に包むなどして中の水銀が飛散しないように蛍光灯として出してください。その際表に蛍光灯とわかるよう表記してください。決して埋め立てごみにはしないようお願いいたします。また、LED電球は家電小物に分類してください。



問・クリーンセンター
・リサイクルセンター
環境課
0577-73-3069
0577-73-7121
0577-73-7482



もう少しすると、タンポポがあたり一面に黄色い花を咲かせるようになりますね。

日本では春の風景をイメージする植物として知られていますが、ヨーロッパでは品種改良をしてサラダやお茶にしており、身近な食材となっています。今回はそんなタンポポについてお知らせします。

タンポポは日本でもさまざまな種類がありますが、いずれも薬用、食用として使用できます。

道路の舗装を割り出て伸びるなど、しぶとい雑草のイメージのあるタンポポは、その生命力そのままに多量のミネラルを含んでいます。

代表的なものとしてカリウム、マグネシウム、鉄分があります。カリウムは体内のナトリウムを放出させて血中電解質バランスを整え、健康な代謝をおこなうので、ヨーロッパでは根の青汁を糖尿病や肝臓病の改善薬として利用しています。

マグネシウムはイライラ防止として、鉄分は造血効果が高く、貧血防止になるとしてサ

プリになるなど有名ですね。またビタミンもA、B、C、Dが大量に含まれるので、春先の気温変動で弱りがちな体に活力を与えてくれます。

薬草としてのタンポポの効果もまたさまざまです。開花期の全草を乾燥して作ったお茶は精神安定効果があり、葉を搾った青汁には抗菌効果があります。葉や根は昔から肝臓や胆のう、関節の病気に利用されているほか、血液浄化作用、肝臓の病気の治療、母乳分泌促進、強壮、健胃などがあります。こうしてみるとタンポポは特に女性の味方であるようです。

使い方としては、蕾を持つ前の4月から5月上旬頃までは葉の苦みも少なく利用しやすいでしょう。日が当たるところには根も葉も大きく育ったタンポポを見つけることができます。

生葉をサラダに入れると少し歯ごたえがあつておいしいですし、ベーコンを巻いて油でいためてもいいですね。ほんのりとした苦さが食卓に春を運んでくれるでしょう。また、根はタンポポコーヒーとして有名ですね。小さく刻んで乾燥し、少し煎ってコーヒー代わりになると消化不良や母乳不足などに効果があります。

いよいよ春です。色んな薬草を探しに野山へ出かけてみましょう！



(村上光太郎「薬草を食べる」より)

問 企画課 0577-73-6558