

エコナビ、それは家電自らがその時の状況を判断し、電力のムダをしっかりと抑える、これまでにないエコ。それぞれの暮らしに合わせた省エネを可能にします。お家から出るCO₂を、エコナビでもっと削減。ムダを見つけて自分でエコするエコナビ。

エコナビ搭載
エコキュート

人の出入りに気づいて、ふろ保温時の最適なエコを考えるエコナビ搭載エコキュート。業界初ひとセンサーひとセンサーが入室を検知し、設定温度まで加熱開始。入浴していないときのふろ自動保温による、エネルギーを抑えます。



ECO NAVI



Beauty

COPD 慢性閉塞性肺疾患とは？

気道の慢性的な閉塞により肺への空気の流れが悪くなる病気の総称です。具体的な病名としては、**肺気腫**と**慢性気管支炎**のふたつが挙げられます。現在、死亡原因の第4位。COPDは中年以降の喫煙歴のある人の約20%に発症しており、年齢が上がるほど発症頻度が高くなっています。『咳や痰が出る』『風邪がなおりにくい』など、喫煙者にはよくある症状から始まり、徐々に進行して息切れがひどくなり、やがて呼吸困難を起こすようになる怖い病気です。タバコを長期間繰り返し吸うことが原因で、現在は男性が圧倒的に多いのですが、同じ喫煙量では女性の方が重症化するデータがあり、今後は女性患者の増加が懸念される病気です。

肺気腫と慢性気管支炎

慢性気管支炎(気道病変)

健康な気管支では空気の通り道が確保されているので、空気の流通がスムーズに行なわれますが、有害な物質を吸いつけて慢性気管支炎(気道病変)になると、慢性的な炎症により厚くなってしまった気管支の壁が空気の流れを悪くし、また粘液の分泌が増加して咳や痰(たん)が出やすくなります。さらに気管支に痰(たん)がつかまることで、細菌やウイルスが侵入しやすくなり、感染症などを併発するようになります。

肺気腫

健康な肺は、肺胞(肺を構成している無数の小さな袋)の壁にある毛細血管を通じて、吸い込んだ空気中の酸素と血液中の二酸化炭素を交換し、その後肺自身の持つ弾力性によって二酸化炭素を吐き出します(これがいわゆる「呼吸」です)。しかし有害な物質を吸いつけて肺気腫になると、肺胞の壁が破壊されるために毛細血管の数が減少し、酸素と二酸化炭素の交換機能が著しく低下してしまいます。また肺胞が大きくなっていくために肺の弾力性がなくなり、空気をうまく吐き出せなくなって呼吸困難を起こすようになります。一度破壊された肺胞はもとに戻りません。

今月のレシピ

かつかおのしょうが風味
そうめん



- 材料 (2人分)
- かつお...1節(約200g) かいわれ菜...1/2パック
 - そうめん...3束(約150g) 青じそ...10枚分
 - みょうがの小口切り...3個分
 - わけぎの小口切り...1本分
 - しょうがのみじん切り...2 1/2 かけ分
 - つゆ
 - 削りがつお 7g・しょうゆ・酢 各 1/4 カップ
 - 水 1 3/4 カップ
 - サラダ油 ごま油

- 鍋につゆの材料を入れて、つゆを作って冷ます。
- かいわれ・みょうが・わけぎ・しょうが・しそを加えて合わせる。フライパンにかつおを入れ、表面全体に焼き色がついたら1cmに切る。
- そうめんをゆで冷水でもみ洗いし、器に盛る。かつおを盛り、かいわれ等をのせて、①のつゆをいれる。最後にごま油大さじ1を加える。

症状

COPDは進行性の病気なので、症状も段階によって異なります。初期の症状には、「咳・痰が出やすい」「階段の上り下りなど、身体を少し動かしただけで息切れがする」など。これらの症状はありふれたものなので、「年齢のせいだ」と思い込みがちですが、COPDの存在に気づかないまま放置してしまうと、病気はどんどん悪化。COPDがさらに進行すると、「咳・痰が止まらなくなる」「入浴や着替えなどのちょっとした動作の際にも息切れがする」「外出がしづらくなる」など、日常生活にも支障をきたすようになります。そして最終的には、「運動能力が低下し、寝たきりになる」「慢性呼吸不全や心不全など命にかかわる重い病気を併発する」などの深刻な症状があらわれます。

原因

COPDは別名「タバコ病」と呼ばれるように、その主な原因は喫煙です。タバコの煙に含まれる有害な物質を吸い続けると、気管支や肺に慢性的な炎症が起こり、その機能を低下させてしまいます。COPD患者の約90%が喫煙者であるというデータもあります。また非喫煙者であっても周囲にいる喫煙者のタバコの煙(副流煙)を吸い込む、いわゆる受動喫煙によって、COPDやその他の呼吸器の病気にかかることがあります。その他にも鉱山や工場、建築現場などに長時間いることや、大気汚染などもCOPDを引き起こす可能性があります。

治療

残念ながら今のところはCOPDを完全に治す根本的な治療法は確立されていません。しかし早い時期に診断を受けて治療を始めることで、病状の進行を遅らせることができます。禁煙
COPDの治療の基本は禁煙です。タバコはCOPDの最大の原因ですので、喫煙習慣を絶つことでCOPDの進行を大幅に遅らせることができます。ニコチン依存の状態になると、禁煙すること自体が難しくなります。病院の禁煙外来で、専門医によるニコチン代替療法(ニコチンパッチやニコチンガムなど)などの禁煙治療を受ける必要があります。

服部緑 ウォーターランド

服部緑地ウォーターランドは、木立に囲まれた広いスペースに、スライダープール、なぎさプール、幼児用プール、流水プールがずらり。なかでも人気はクネクネ曲がる1周250メートルの流水プール。プール以外にも服部緑地には、バーベキュー広場や円形噴水もあり、1日楽しめます。



住所	豊中市服部緑地 1-1
利用期間	7月1日～8月31日
時間	午前9時30分～午後6時 (入場は午後5時まで)
料金	大人 1,000円 4歳～中学生 500円
お問合せ	TEL 06-6862-4945