

# こらぼ

collaboration

第01号 2005.01.1



表紙写真

「ハルビンの氷祭りでの風景」

呉雪陽(ご・せつよう)

1974年、中国ハルビン市生まれ。94年、来日。  
2000年、九州産業大学芸術学部写真学科卒業。  
2002年、九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了。同年4月、株式会社シー・アール・シーに入社、現在に至る。

2000～2001年度コニカフォトプレミオ入賞。

2001年2月、市民写真コンテスト「博多地撮り」展 日本カメラ賞受賞。

2001年度ニコンサロン Juna21 (ユーナ21)写真展年度賞。

第4回 三木 淳 賞受賞。

写真展に、「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「氷上の花火」(01年、新宿ニコンサロン)などがある。

中国東北地方の町、ハルビンは金・清王朝の発祥地として古い歴史を持ち、40以上の民族が生活しています。ハルビンには6ヶ月という長い冬の季節があり、最低気温は-40℃にも達します。ハルビンの中央を流れる松花江は凍結し、トラックや人々が氷上を行き来し、ハルビン最大の氷祭りが行われます。ハルビンの厳しい冬の生活の中、氷祭りは、一年の中で最も人々が活気に溢れる時期であり、またハルビンが最もハルビンらしい様相を呈する時でもあります。

●発行日：2005年(平成17年)1月1日 ●企画・編集・発行：セント・アール・オフィス  
本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複製、転載することを禁じます。

## C O N T E N T S

2 アレルギー

3 花粉症

4 花粉を寄せつけない生活

5 掃除機・空気清浄機の選び方  
マスクの有効性

6 今年はこれでスッキリ

7 乗り切る  
甜茶 / ポリフェノール  
花粉症にきくツボ

8 だるい、痛い…全身が不調

9 怖いアレルギー  
シックハウス症候群

10 今すぐトライ!

11 あちこちスッキリ ダイエット

12 健康・食よろず相談

13 乳がんは遺伝するのでしょうか  
おもちのカビって大丈夫?

14 お悩みの方必見!

15 派遣会社選びのテク

マナークイズ  
日本語の落とし穴  
ホロスコープ 春のお仕事運

16 ばーばの知恵袋

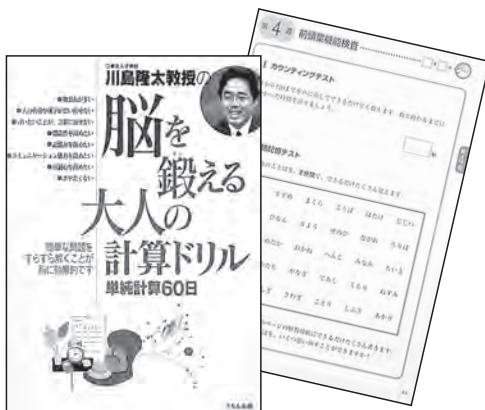
みかんの皮の活用法

## おすすめの1冊

単純計算60日

川島隆太教授の

脳を鍛える大人の計算ドリル



### 脳の活性化のためのドリル

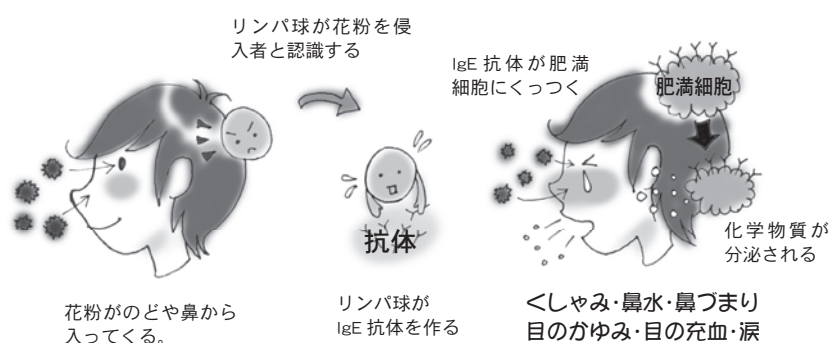
内容は小学校低学年レベルの簡単なたし算・ひき算・かけ算の問題100題が1日1ページで構成され、それを解いていきます。時間を計り、問題を速く解くことによって、脳全体が活発に働きます。このように単純な計算をすることにより、著者の川島隆太教授は脳を最大限鍛えることができることをブレインイメージング研究により科学的に実証しました。また、脳の働きが青年期を過ぎると加齢とともに低下していくことは、体力や筋力が年々低下するのと同じことです。脳も体力と同じで、毎日、積極的に使う習慣をつけることによって、機能の低下を防ぐことができるということで、今、「大人のドリル」が注目を集めています。脳を若く健康に保ちたい方は、ぜひドリルに挑戦してみてください。

# 花粉症

毎年、春先になると多くの患者さんを苦しめるスギ花粉症。

現在、日本人の約20%が花粉症だといわれています。花粉症といえば、今や国民病とまでいわれていますが、意外なことに、花粉症は戦後に初めて報告された新しい病気です。日本では、1960年代からわずか40年間で花粉症(特にスギ花粉症)が激増しました。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。



## ●花粉症の起こるメカニズム

どうして花粉でアレルギーが起きるのでしょうか。

スギなどの花粉が、鼻の中に吸い込まれるとアレルギーを起こす物質である抗原(アレルゲン)が花粉から溶け出します。この抗原をやっつけるために、人間は体の中でこれと反応する免疫物質(IgE抗体)を作り出します。再び、抗原が侵入するとIgE抗体は

肥満細胞に乗って出撃し、抗原を捕まえます。このときに肥満細胞からヒスタミンなどいくつかの化学物質が放出されます。これらの化学物質は神経を刺激し、花粉をできる限り体外へ放り出そうとします。その結果、くしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水で洗い流そうとしたり、鼻づまりを起こして花粉を含んだ空気を入れないようにするなどの症状が出ます。

こうした抗原と抗体による反応をアレルギー反応と呼びます。アレルギー反応は、異物が体に入るのを防ぐ、人の体に備わった防御システムなのです。

体の防御反応は起こり方に個人差があり、何の反応も出ない人もいます。花粉症は体に侵入した花粉を敵とみなし、過敏に反応してしまう体質の人に起こるのです。

## ●花粉症は遺伝する？

花粉症に限らずアレルギー性疾患の発症には遺伝要因があるというのは古くから知られています。つまり、親がア

レルギー性疾患を持っているれば、子どもがアレルギー性疾患を発症する可能性が高いということです。両親がアレルギーでない場合、その子どもがアレルギーを発症する確率は10%であるのに対し、両親がともにアレルギー患者の場合の確率は80~90%とも言われ、明らかに高くなっています。

アレルギーの発症にはIgE抗体が関与していますが、遺伝的にIgE抗体を作りやすい素因をアトピーと呼んでいます。現在、アトピーに関与する遺伝子(アトピー遺伝子)を見つける研究が盛んに行われています。

## ●花粉症が急増している理由

しかし、アレルギー性疾患の発症は遺伝のみで決定されるものではありません。生活習慣や環境にも大きく左右されます。最近では両親にアレルギーがなくても発症する人が増えています。特に1970年代以降に生まれた若者や子どもたちに急増しています。

理由の一つが食生活の変





花粉症は若者や子供に急増

化。卵、牛乳、肉といった栄養価の高い動物性蛋白質を食べることが多くなり、免疫力が増強されました。その結果、病原菌への抵抗性が高まり、平均寿命が大きく伸びました。しかし、免疫反応が活性化されたと同時に、アレルギーも起こしやすい体質になったといえます。また、インスタントやスナック菓子などが増え、食品添加物を小さい頃から摂り続けていることも体質変化の原因としてあげられています。

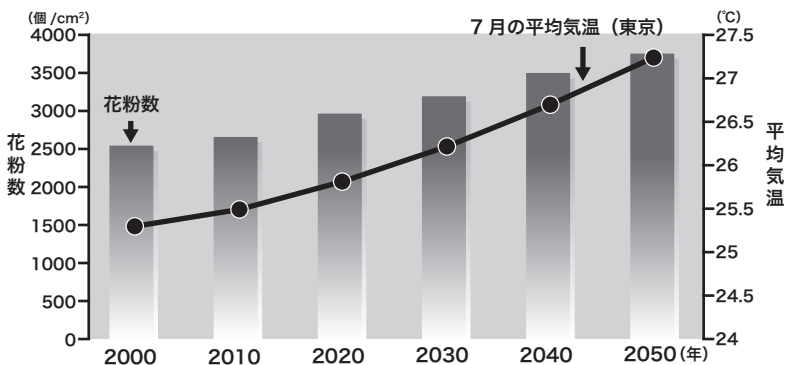
二つめが住まいの変化。特に都市部では、マンションなどの気密性の高い住宅が多く、ダニやカビが増え、ダニアレルギーによる小児喘息が増えています。

このようにアレルギー体質の人が増えたため、花粉症も増加しているといわれています。

その他の要因として、ストレス、大気汚染、農薬などがあげられます。

●地球温暖化と花粉症

もちろん、スギ花粉症の場合にはスギ花粉が大量に飛ぶことが増加の原因です。スギは植林後40年ほどで成木にな



り、花粉を飛散し始めます。戦後に多く植林されたスギが今まさに花粉を撒き散らしています。このまま放置しておくと、あと約50年間続くだろうといわれています。また、地球の温暖化によって気温が上昇するとスギの雄花の成長が促進され、スギ花粉の産生量が増加します。さらに花粉の飛散開始日が早まり、飛散期間が長くなり、ますます花粉飛散量が増加します。このまま温暖化が進めば、2050年にはスギ花粉の飛散量は約1.7倍に増加すると予想されています。

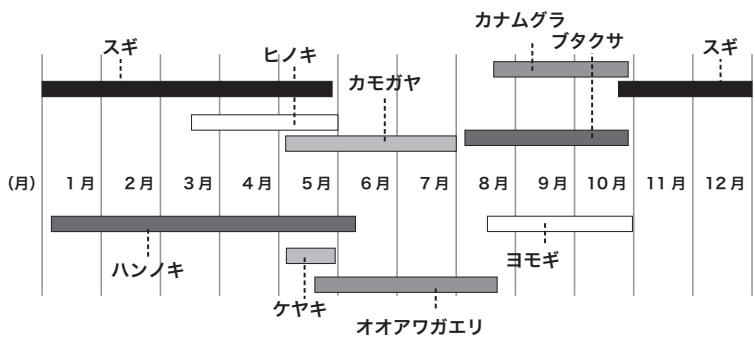
ところで、花粉の飛散量は前年7〜8月の気候の影響を受け、一般に冷夏の場合は花粉の量が少なく、猛暑の場合は花粉が増えます。2003年の冷夏で2004年の花粉飛散量は前年の10分の1でしたが、2004夏の猛暑で2005年は大量の花粉が飛散するだろうと予測されています。

●いろいろな花粉症

わが国の花粉症の9割はスギ花粉症ですが、花粉症の原

因になる植物はスギだけではありません。現在では80種類もの植物に花粉症の報告があります。スギに次いで多いのがヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどです。

スギ花粉は2月上旬から4月中旬まで飛散します。4月下旬になっても症状が軽快しないようなら、ヒノキ花粉症を疑います。スギ花粉症患者さんの70〜80%はヒノキ花粉に対するIgE抗体を持っているといわれます。さらに花粉症の症状が長引く場合はこれ



らの他にカモガヤなどのイネ科花粉(5〜7月)、ハウスダストやダニによる通年性アレルギー性鼻炎の可能性もあります。いずれにしても自己判断は間違いの元、原因を知ることがまず第一です。特異的IgE抗体検査は少量の血液で一度に複数のアレルギーを調べることができるとため、アレルギー検査として汎用されています。

(資料提供 シー・アール・シー)

CAP 16  
CRCCインフォメーション

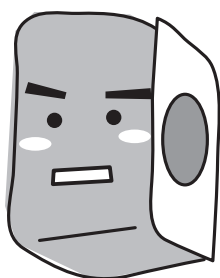
学童以上のアレルギー性鼻炎結膜炎には吸入系、乳幼児のアレルギー疾患には食餌系の陽性率の高いアレルギーを16項目セットしたCAP 16。これは、アレルギーの原因が分からない場合の広範囲な検索に有用な検査です。詳しくは総合インフォメーションまでお問い合わせください。  
(092)6233-2111

岩川明子 いわかわ あきこ  
1982年九州大学医療技術短期大学部(現医学部保健学科)卒業  
大分医科大学、九州大学付属病院検査部を経て、1992年CRC入社  
臨床検査技師、日本アレルギー学会会員

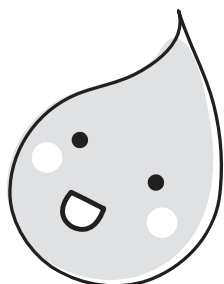
## 掃除機の特徴



サイクロン



紙パック



水フィルター

花粉症対策には「メディカルケア」と「セルフケア」の2種類があげられます。

「メディカルケア」は医療機関で診療してもらい、薬を服用することなどで症状を軽くする方法。また「セルフケア」は自分で花粉症対策をする自己管理のことです。

## もう花粉で悩まない 花粉を寄せつけない生活

### 花粉と戦う「セルフケア」

今年は昨年の夏の猛暑だったせいで、花粉の飛散量も多いといわれています。そのため、空気の入替えや天気がいいからといって、窓を開けてしまうとすぐに花粉が家の中に入ってきます。花粉が飛ぶこの季節、できる限り窓をあけず、空気の入替えは空気清浄機を使うほうが無難でしょう。

また、外出後、家に入る時は服の表面を払ってください。これを怠ると服についていた花粉が家の中に入ってきて、花粉症の人にとっては、鼻水が出たり、くしゃみがでたりと大変。入ってきた時はこまめな掃除をお勧めします。

花粉症になったら、まずは花粉を寄せつけない「セルフケア」が大切。これが花粉症予防の第一歩です。

## 空気清浄機の選び方

花粉症の患者の増加などにより、ここ10年ほどであった言う間に家庭内にも普及してきた空気清浄機。花粉の時期はもちろんです。シックハウスにも有効だといわれています。1年を通して使う空気清浄機だからこそ目的に応じた良いものを選びましょう。

### 清浄能力

「適用畳数」が大きい機種の方が「清浄スピード」も早くなります。たとえ部屋が12畳であっても、少しでも早く空気を清潔にしたいなら、大き目の機種を選ぶと良いでしょう。

### 設置スペース

周りの空気を吸い込むためにも設置スペースには余裕が必要。また、設置スペースがない場合には壁掛け可能なものもあります。ただし、壁の強度によっては補強が必要な場合もあります。

### 音について

メーカーによって最大音が43デシベル〜51デシベルとなっています。ちなみに3デシベル上がるとうるさは2倍に感じると言われています。

カビやウイルスが気になる人	➡	除菌効果のある空気清浄機
喘息や花粉でお困りの人 赤ちゃんやお子さんがある家庭	➡	花粉やダニアレルゲンにコーティングして不活化させる空気清浄機
部屋の臭いが気になる人	➡	脱臭機能付の空気清浄機
リフレッシュ効果を期待する人	➡	マイナスイオン効果の空気清浄機

安全性と信頼度の高さ、  
そして使いやすさの追求

捕集効率 95%以上

## FSC・F-95 マスク



小売希望価格 **1,050** 円(税込)  
(耳かけ式 3枚セット)

### 安全性の高さの秘密は4重構造


第1層の不織布、第2層の医療用抗菌超微細不織布により、ウイルスを捕捉します。第3層の化学繊維は帯電層で静電気を帯電しています。第4層は肌に優しい木綿生地で、水分を吸収しマスクの機能低下を防止します。

- ・4重構造によりウイルスの飛沫飛散と飛沫受着を強力に防御
- ・通気性にすぐれ、長時間の使用が可能です
- ・カップ式ではないので携帯に便利です
- ・ノーズクランプによりウイルスが鼻の隙間からの侵入を阻止
- ・耳かけ式だから取り外しが簡単です。

#### 登録商標 F95

F95 = フィルターリング (捕集効率) が 95% 以上ある事を示しています。

問い合わせ先

 シー・アール・シー・サービス

(092)623-2120

〒 813-0062 福岡市東区松島 3 丁目 22-6

<http://www.crc-group.co.jp/CRCSERVICE/>

## ここがいまいち >\_<

吸い込んだ小さなチリで中のフィルターがよく汚れるので、フィルターを洗わないと吸い込みが悪くなるというのが欠点。普段から掃除機の手入れが必要。

紙パックのゴミがたまりすぎると本来の 1/10 のパワーしか発揮できない。安価で仕事率も比較的高くお手ごろだが、吸い込んだミクロのカビやチリが掃除機の排気口から出やすく逆に部屋の空気を汚してしまう可能性もある。

大型の物が多く水を入れて使う物なので重量の重い物が多い。2階建ての家など持ち運ぶ場合は、かなり大変。

## ここがいちおし ^o^

ゴミと空気を一緒に吸い込み、遠心分離でダストカップにゴミだけをためる掃除機。紙パックを買う必要がなく、ダストカップにたまったゴミを捨てるだけ。吸引力が衰えにくい掃除機。

空気と一緒に吸い込んだゴミを紙パックにためる掃除機。紙パックごとゴミ捨てるので、ホコリが立ちにくいのが特徴。

排気と一緒にまき散らしていた超微粒子のゴミも徹底的にキャッチし、排気の空気も水洗いする。排気がきれいなので窓を閉め切ったままの掃除も安心。ハウスダストや花粉、ダニなど、吸い込んだゴミもほぼ完璧に水中捕捉することができる。泥や砂も吸引し、玄関やベランダ掃除にも最適。

## マスクの有効性

ひと昔前まではマスクをして外出するなんて恥ずかしくてできない：なんてことありませんでしたか？しかし、最近では花粉症の人が増え、街中をマスクして歩いている人も珍しくなくなってきました。マスクは鼻に花粉の侵入を防ぐのに手軽な方法。いつでも誰でも手軽に手に入れることができるという点では、花粉症の簡単な対処法です。特に花粉用マスクを装着することにより、鼻で吸収される花粉の95%をカットできる



(株)シー・アール・シー・サービス  
販売事業課 青山知裕  
平成 12 年入社

といわれています。(花粉などの専用マスクでない場合は60〜70%カット)最近では長期間の使用でも息苦しくなく、耳が痛くなるなどの不快感を取り除いた製品も開発されています。また、最近流行しているSARSにも対応できるような、ウイルスまでも除去できる製品もあります。花粉が飛ぶ長いシーズンを快適に過ごすためにもマスク選びは慎重にしたいものですね。



## 早めの対策

# 今年はこれで スツキリ乗り切る

しつこい目のかゆみやくしゃみ、止まらない鼻水。一度発症してしまうと完治するのが難しい花粉症。花粉症はからだに侵入した花粉を、敵と認めて反応してしまう過敏な体質の人に起こります。花粉が飛び始める前から早めの対策を心がけましょう！

### 抗アレルギー薬

一番よく使われている薬で、肥満細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が作られるのを抑えます。内服のほか、点鼻薬や目薬にも使われています。しかし、飲み始めてから鼻や目、効果が表われるまで2週間と時間がかかるので、花粉が飛び始める前から

予防的に服用するのが肝心。この薬は比較的副作用が少なくと言われています。

### 抗ヒスタミン薬

鼻水や目のかゆみなどの炎症を止めるときに一般的に抗ヒスタミン薬を用います。この薬はヒスタミンより先回りをして、末梢神経に花粉が来

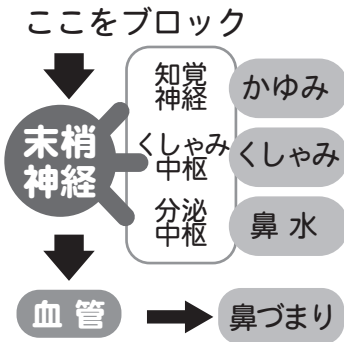
薬ではありません。薬は医師の指導や薬剤師の指導により、用法、用量を正しく守りましょう。

### 減感作療法

今のところ薬に頼るしかない花粉症にとって、免疫療法としての唯一の治療方法です。これは花粉のエキスを注射し、徐々に花粉に体を慣らしていく方法です。成功すれば、治療後は薬を使わなくてもすむようになります。最初は週に1〜2回注射をし、3年という長い期間治療を続けなくてはなりません。また、この病院でもやっているわけではないので、通院など患者側の根気が要求されます。

### ステロイド剤

異物を体から追い出す「免疫機能そのものを抑制」する薬。治療効果は高く、一番治りにくい鼻づまりにも劇的な効果があります。ただし、副作用も強く、この薬は使う量や期間が大切となってきます。きちんと医師の指導をうけ、正しい使い方をすれば、怖い



- 肥満細胞  
鼻の粘膜などに付着し、くしゃみ、鼻水などのアレルギー反応を起こすヒスタミンを含む細胞。
- ヒスタミン  
アレルギー反応を起こしたときなどに細胞から放出される物質。血管を拡張させるなどの作用を持つ。例えばアレルギーの原因となる物質が体内に入ると、ヒスタミンが過剰に分泌され、ヒスタミン1型受容体というたんぱく質と結合して、かゆみや鼻水などの原因となる。

## 花粉症に効くツボ

鼻詰まり特効のツボ

### 「迎香(げいこう)」

場所 小鼻の横にある、鼻孔のすぐ外側。香りがわかるようになるツボというのが名前の由来。

押し方 人差し指の腹で、20〜30回小さな円を描くように、もしくはこねあげるようにもむ。

そのほかの花粉症に効くツボ  
目のかゆみと充血を抑える

### 「承泣(しょうきゅう)」

場所 瞳の真下で骨のくぼみのあるところ。

押し方 中指の腹をツボにあて、ゆっくりと下向きに力を入れます。

### 「印堂(いんどう)」

鼻詰まりと目のかゆみを和らげる  
場所 眉と眉の間。

# 甜茶

てんちゃ

# ポリフェノール

甜茶は、中国南部広西地方の、標高1000メートルの山林周辺や低木の茂みに生えるバラ科の落葉低木。葉は柔らかくて非常に甘く、中国では古くから「開胃茶」の名前で健康茶として親しまれていました。

違つて、ヒスタミンそのものを含まないという働きがあります。

しかし、これはバラ科の甜茶にしか効果はありません。さまざまな甜茶が店頭に並んでいますが、必ず製品のパッケージに「バラ科の甜茶」であることを確認してください。

また、原材料名の「甜茶抽出物(甜茶エキス)××mg」「GODポリフェノール××%」という表記も見分けるポイントです。

花粉症になぜ効くかという点、それは甜茶だけに含まれる甜茶ポリフェノール(GODポリフェノール)が肥満細胞からヒスタミンの過剰分泌を押さえてくれるからです。つまり抗ヒスタミン剤がヒスタミンの働きを抑制するのと

ポリフェノールは、ヒスタミンなどの発生を抑える働きがあります。ポリフェノールといえばまず思い浮かぶのが、ワイン。でも、実はほとんどの野菜や果物にはポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、野菜などの植物が光合成によってできた色素や苦味の成分なのです。



動物性タンパク質、脂肪をとり過ぎないように、またストレスをためないようにすることも大切です。

## もしかして？ 花粉症のチェック

- くしゃみが10回以上連発する
- 透明でサラサラした鼻水が一日中続く
- ひどい鼻づまりで夜眠れない
- 目がかゆくてゴシゴシ擦りたくなる
- 目が充血し、涙がとまらない

ひとつでも心当たりがある人は花粉症の可能性大です。

## 特定保健用食品ってなに？



健康増進法(国民の栄養の改善や健康の増進を図ることを目的とした法律)により、厚生労働大臣が許可した食品。

栄養改善法に基づいて「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対して、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品」と定義されている。カルシウムや食物繊維を含んだ清涼飲料水、大豆たんぱく質を原料としたハンバーグ、オリゴ糖を主成分とした甘味料や菓子などがある。あくまでも食品なので薬とは区別されている。

信頼の絆を深める高度技術。  
私たちは生命を見つめています。

・病理組織診断・細胞診断

**臨床病態医学研究所**

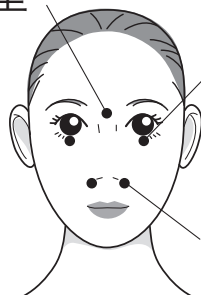
<http://www.crc-group.co.jp/RIP/index.html>

TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114  
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

※「ツボ押し」は、個人の体調や健康状態(妊娠など)により、行わない方がよい場合もあります。詳しくは、専門医にご相談ください。

(資料提供) 臨床病態医学研究所

いんどう  
印堂

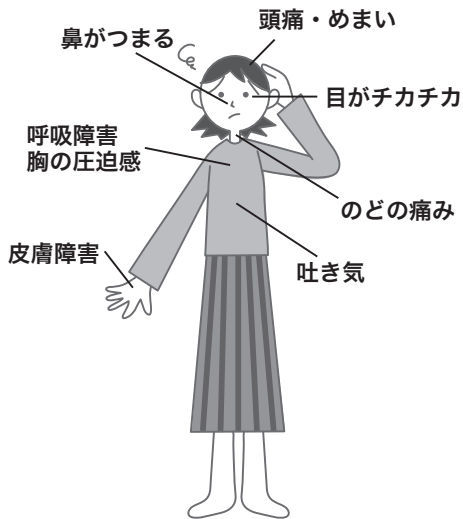


しょうきゅう  
承泣

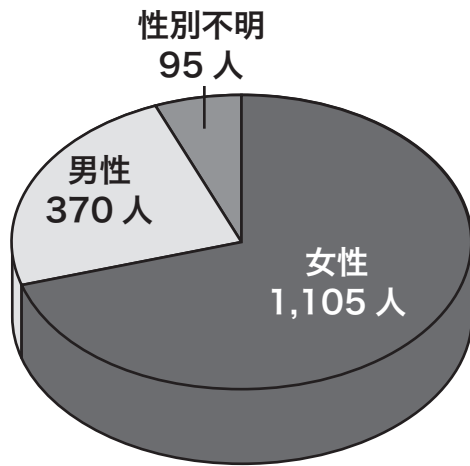
げいこう  
迎香

押し方  
親指の腹をツボにあて、ゆっくりと押しながら小さな円を描くようにします。

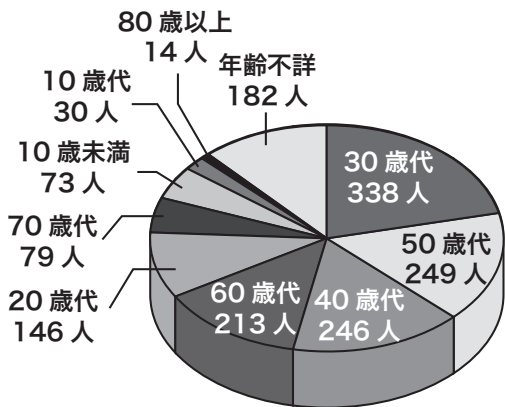
# シックハウス症候群による危害状況



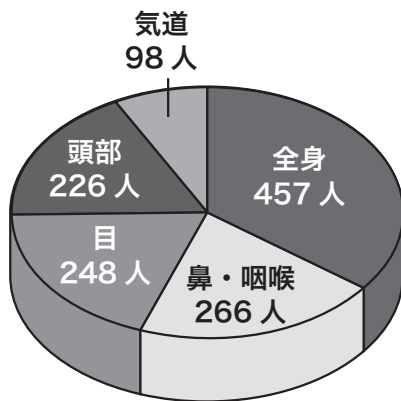
症状が出た人の性別



危害を受けた人の年代



危害部位



資料提供: 国民生活センター「危害情報からみた最近のシックハウスについて」

# 恐いアレルギー シックハウス症候群

だるい、痛い…全身が不調

新築のオフィスパイルや学校などで室内に入ると目がチカチカする、新築のマイホームが原因で頭痛や吐き気がする…などの経験のある人はいませんか？

## ■シックハウス症候群のはじまり

1980年代初め、欧米各地で省エネを目的に建てられた気密性、断熱性のあるビルで働く人たちが、次々と体の不調を訴えたのが始まりだといわれており、シックビル症候群と名付けられました。日本では和製英語が作られ、シックハウス症候群と言われるようになりました。

もともと日本は、高温多湿な日本特有の気候に合わせた風通しのよい住宅が作られていましたが、最近では窓や戸などにアルミサッシが使用されるようになってきました。そのため密閉された屋内では、空気の循環が悪くなっています。特にシックハウス症候群の原因であるホルムアルデヒドは建材の防腐剤や接着剤に使用されており、部屋の密閉性が高くなればなるほど、空

気中に高濃度の有害物質が含まれることとなります。

## ■シックハウス症候群の症状

症状としてはごく軽いものから、命に関わるものまでと個人によって違いますので、診断がつきにくく原因の確定も難しいといわれています。デスクワークをしている人や学校など、原因となる場所に長時間いる人は一度に大量に有害化学物質を吸い込んでしまいます。また、ごく微量であっても、長期にわたって吸い込み続けると突然頭痛や吐き気など発症し、その後は、いくらか微量であっても化学物質があるところでは体が反応してしまうことになってしまいます。

最近ではホルムアルデヒドが発がん性物質の可能性があることも分かってきました。厚生労働省や国土交通省などによる揮発性有機化合物（VOC）規制はどんどん厳しいものになっていきます。

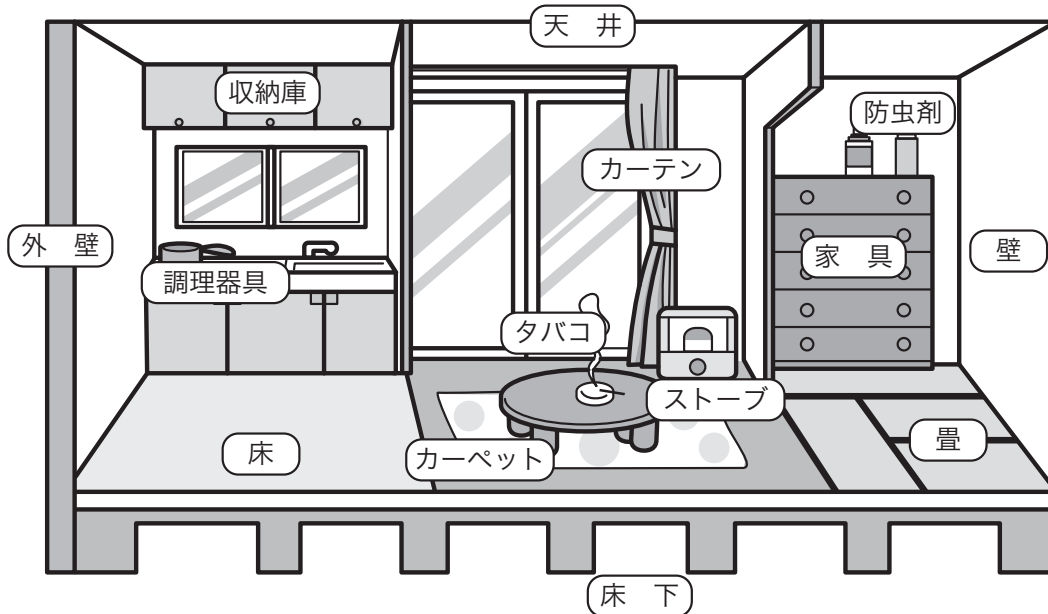
また、先程も述べたようにシックハウス症候群かどうかの特定は、花粉症や風邪など



## シックハウス症候群の原因

シックハウスは室内のあらゆるところから発生します。

家の中もシックハウスの原因でいっぱい

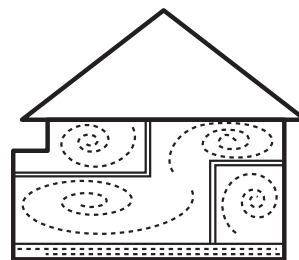
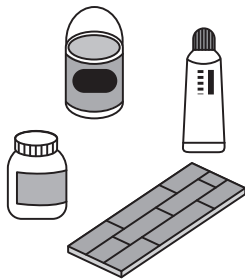


## シックハウスの三大要因

化学物質の飛散

気密性の高い住宅

換気不足



- 接着剤などから放散するホルムアルデヒドなどの化学物質
- その他のトルエン・キシレンなどの揮発性有機化合物 (VOC)
- カビ・ダニ

の症状に似ているため難しくなっています。「もしかしたらシックハウスかもしれない」と心配な方は、室内空気の検査をすることをお勧めします。体の不調の原因が何なのかを知らなければ、病気を治したり、症状を軽くすることはできません。

何か心当たりがあり、心配な方は検査できる業者に一度相談してはいかがでしょうか。

■シックハウス症候群の予防法

- ①積極的に窓をあけ、日々の換気をこまめにする。
- ②高温多湿にならないように窓を開けたり、エアコンのドライを使って部屋を乾燥させる。
- ③家具などは化学物質を使っていない素材のものを選ぶ。また、カーペットにホルムアルデヒドがつかわれていることがあるので、注意をする。
- ④フローリングのワックスにも化学物質が使われているものが多いので、ヌカで磨いたり、米のとぎ汁を利用する。



小川真一  
平成6年9月入社  
技術部 部長補佐  
環境省環境カウンセラー、  
第一種作業環境測定士

日本は四季の移ろいが美しい反面、夏と冬の温度差も大きく、住宅でも温度変化対策に高气密性の住居が多く建てられてきました。換気対策が後回しになってきたため、室内空気中の多種類の人工化学物質汚染が静かに広がっています。室内空気中のホルムアルデヒドなどの検査については、厚生労働省の定める標準的な方法をはじめ、検知管法や拡散方式法など、検査目的と予算、検査精度のご要望に応じて、各種方法を用意しており、お客様のご依頼をお待ちしております。どうぞ弊社営業部を通じて、お気軽にご相談下さい。

### ホルムアルデヒド 揮発性有機化合物検査

⑤化学物質を体のためにためないために食品はできるだけ、添加物の少ないものを選ぶ。

目に見えないものだけに体に入るのを防ぐことができないホルムアルデヒド。まずは自分ができることから始めたいませんか。

(資料提供)  
シーアールシー食品環境衛生研究所

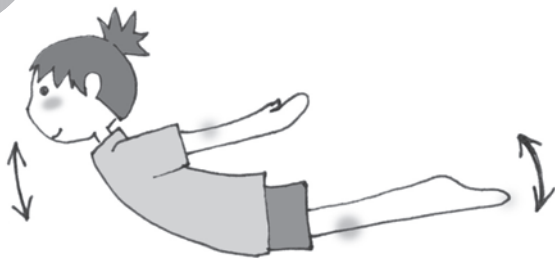
# 今すぐトライ!

## あちこちスッキリ ダイエット

---

### ●背中とウエストの引き締め (各動作を2分)

1



上半身と足を反らせ 10 秒数え、次にと脱力して 10 秒。これを交互に繰り返していきます。

2



頭の後ろで両手を組み、息を吸いながら上半身をできる限り後方へ倒します。限界まできたら息を吐きながら元に戻します。これにひねりを加えると、脇腹の引き締めにも効果的です。

3



次に片手で頭の後ろをささえ 2 と同じ動きをします。次は支える手は交互に繰り返してください。

4



右図のように、上半身を左右に回しウエストをひねります。

5



体を左右に伸ばします。この時できるだけ指先をより遠くへ伸ばすよう意識するとより効果的です。

●おなかと足の引き締め

1



まっすぐに立ち、背筋を伸ばしてつま先のみで上下運動をします。

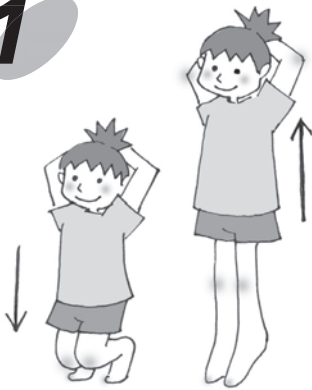
2



つま先立ちの状態です。少しだけかかとをあげた姿勢を交互に保つだけです。

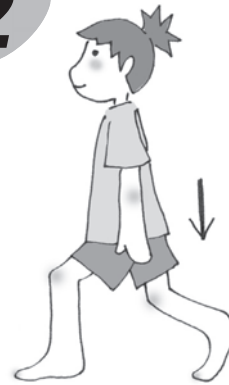
●足・ヒップ・太ももの引き締め（各動作を2分）

1



手を頭の後ろで組んで背筋を伸ばして足の屈伸を行います。この時、前のめりにならない様注意します。しにくい時は足を肩幅ぐらいに広げて立ちます。

2



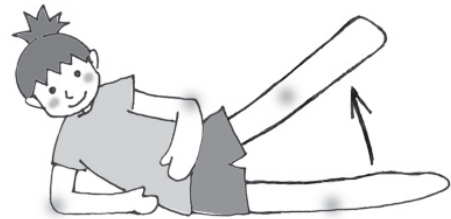
前後に足を開いて。そのまま体重を利用して後ろ足の前の太ももの筋肉を伸ばします。左右交互に。

3



四つんばいになり、膝を胸に引きつけて後ろへ高く上げます。この時、足のつけ根から上げるよう意識します。左右交互に。

4



体を横に倒し、足を10回ぐらいずつ振り上げます。これを左右交互に行います。

国民の健康の  
積極的増進と疾病の  
予防に寄与します。

私たちは「健康日本21」運動の推進に協力しています。

社団法人 **日本健康倶楽部**  
福岡統括支部（福岡支部・山口支部・長崎支部）

<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

福岡支部 〒 813-0062 福岡県福岡市東区松島3丁目29-18

FAX 092-623-1740 FAX 092-623-6582

山口支部 〒 745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手7510-37

TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332

長崎支部 〒 859-0405 長崎県西彼杵郡多良見町中里名129-9

TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985



乳がん検診について

## 母が乳がんで手術。

# 乳がんは遺伝するのでしょうか。

地域の公民館で触診による乳がん検査は受けたことがあり、その時は異常なと言われました。しかし、昨年母が乳がんの手術をし、がんは遺伝するのではないかと心配になってきました。(37歳、主婦)

### ◆環境因子で増加する乳がん

日本人の乳がんの罹患数や死亡数は年々増加しています、今後も増え続けることが予想されます。乳がん患者数は、現在1年間で約3万5千人を超え、2015年には約4万8千人に増加すると予測されています。この主な原因はライフスタイルの欧米化にあるといわれています。すなわち

① 飽食の時代で高カロリー、高脂肪の食生活による肥満の増加

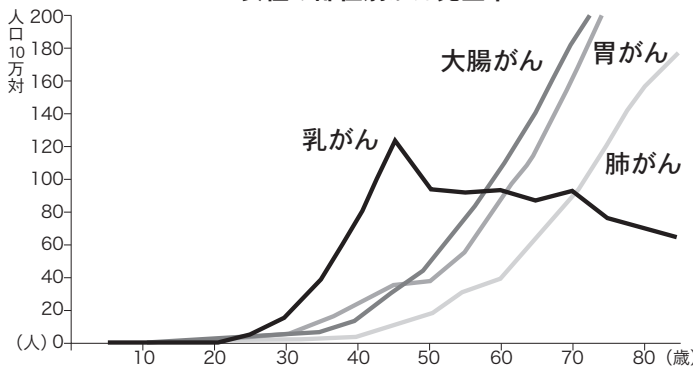
② 女性の社会進出のため未婚、晩婚による少産傾向などです。

③ 栄養状態がよくなり、初経の若年化や閉経の高齢化も一因と考えられています。これらがなぜ乳がんの増加原因となるのでしょうか。乳がんが発生および発育する過程で卵巣ホルモン、特にエストロゲンが関与しています。従って、エストロゲンに長く曝される状態が乳がんの発症に深く関係するわけですが、前に述べました①②③の状態はエストロゲンに比較的濃厚に曝される状態なのです。

### ◆家族歴も重要

乳がんの遺伝に関する質問ですが、多くはがんそのものが遺伝するわけではありません。しかし乳がんになりやすい体質は受け継がれる可能性があります。一般にがんの中には家族・親族内で頻度が多いものがあります。これは家族性腫瘍と呼ばれています。家族性腫瘍と呼ばれるものが、日本人の乳がんでは家族性のもは5%程度で、その中で遺伝性のもは1%前後です。遺伝性というのは、がんに関連する遺伝子の異常が家族間で受け継がれるもので

女性の部位別がん発生率



「地域がん登録」研究班(主任研究者:津熊秀明)による全国推計値(1998年)

稀ながんです。その人の祖母、母、姉妹などが乳がん罹ったことがある場合を家族歴があるといいますが、家族歴がある人はない人の2倍から3倍のリスクがあるといわれています。それはがんそのものが遺伝するのではなく卵巣機能や代謝に関わる体質、食生活の習慣などが母親から娘に伝えられる可能性が高いからです。特に女性は男性に比べて食生活をはじめとする生活習慣を継承する傾向が強く、食生活の習慣が家族内で伝わっていくためだと考えられます。



(社)日本健康倶楽部 福岡支部診療所長  
倉野 彰比古(くらの・あきひこ)

1965年 九州大学医学部卒業  
九州大学産婦人科助手、  
産業医科大学産婦人科講師、  
国立病院九州がんセンター婦人科医長、  
同婦人科部長などを経て  
1997年より現職  
日本産婦人科学会認定専門医、  
人間ドック認定指定医、  
産医大講座修了認定産業医

## ◆早期発見に努める

あなたの場合は家族歴があるということでもリスクはやや高いですが、幸い乳がんは早期発見、早期治療をすれば比較的治りやすいがんですので、心配せずに今後とも医療機関で1年に1回は検診を受けて下さい。触診だけではなく、

X線によるマンモグラフィや超音波による検査も受けられたらいいでしょう。乳がんは自分で触って見つけることの出来る唯一のがんですので、毎月1回程度の自己検診の習慣をつけることも大切です。

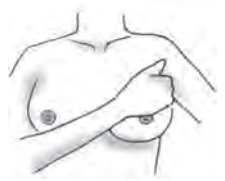
## セルフチェック 自己検診



3本の指をそろえ、指の腹で乳房に触れ、しこりがないかどうか確かめます。このとき、乳房をつまむのではなく、上からなでるように、あるいは押すように触ります。



仰向けになり、調べる乳房側の手を上げて、反対の手でくまなく触りましょう。入浴時に座ったままざっとなぜるだけでもかまいません。



そのほか、ワキの下のリンパや、乳頭を軽くつまんで、乳頭がたれたり、血液が出ていないかどうか調べます。また、鏡で見て、えくぼや変形がないかも見ておきましょう。

# 飾り餅にカビが生えたのでカビを削り、水もちにしました。これって食べても大丈夫なの？

カビの生えたお餅は食べない方が賢明です。

おもちに生えるカビは現在知られているだけでも20種類以上あるといわれています。

青カビは、抗生物質のペニシリンを作ることでも知られていますし、その他にもカビは発酵食品に多く利用されたりして役だっています。しかし、ナッツ類や穀類に生えるある種のカビは、アフラトキシンという発がん性を示すカビ毒素を産生します。アフラトキシンは、天然物でもっとも強力な発ガン物質として知られています。

カビ毒は熱に強く、カビの菌糸は内部に深く入っていますのでカビの見えるところだけそぎ落とせば大丈夫というものでもな

く、焼いたりゆでたりしても安心とは言えません。

それと、おもちにカビを生やさない事が大事です。おもちは、表面に粉がついているとカビやすいので、粉はよく拭きとっておきます。そして、ポリ袋に入れ、まだ軟らかいうちから冷蔵庫に入れておくことです。

お供えのおもちをきれいに保つには、焼酎を使うのが秘

訣です。まだ、つきたてのうちには、焼酎をきれいな布巾に含ませて、全体にタップリ塗っておきます。アルコールの働きで、かびも生えないし、ひび割れも防げるといふ訳です。特にもちを重なる部分には多めに塗ってください。



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント

- 1966年 宮崎大学農学部卒業
- 1973年 福岡市職員 食品衛生監視員歴18年
- 2001年 (社)福岡市食品衛生協会食品検査センター
- 2002年 食品衛生コンサルタントとして独立
- 2004年 ㈱シー・アール・シー食品環境衛生研究所 顧問就任

NSF HACCP-9000 コーディネーター  
 (著書)保健所の片隅から(ある食品係長の実践録) 葦書房  
 日本経済新聞系列の日経BP社「FOOD SCIENCE」に掲載中  
 HP Web 検索「食中毒を防ぐ知恵」  
 メールマガジン 食中毒2001

お悩みの方必見！

# 派遣会社の 選びのテケ

派遣社員として働くメリッ  
トは大きく二つ。「自分の能力  
を活かす」と「時間を有効に使  
う」ということ。そのため  
は、自分をより理解してくれ  
て、自分にあった仕事を紹介  
してくれる派遣会社を探さな  
ければなりません。そこで派  
遣会社の見分け方を調べてみ  
ました。

というものを出します。この  
番号を確認しましょう。

わからない場合は、(社)日  
本人材派遣協会(九州)TEL  
092-413-4668な  
どに問い合わせしてみてください。  
い。

まず最初に「良い会社か」か  
「悪い会社か」は、個人の考え  
方やとらえ方によって人それ  
ぞれですが、「ちゃんとした  
派遣会社か？」を知ることは  
必要。

## 派遣会社の見分け方

まず最初に「良い会社か」か  
「悪い会社か」は、個人の考え  
方やとらえ方によって人それ  
ぞれですが、「ちゃんとした  
派遣会社か？」を知ることは  
必要。

労働派遣業務を行うには、  
労働省が「労働大臣許可番号」

一方、地元の派遣会社にも  
メリットが。地場に密着して  
いる会社の方が小回りがき

これから派遣会社に登録しようと  
しているみなさん、派遣会社を選ぶ  
基準は何ですか？

派遣会社は派遣先の会社との間に  
入って、トラブルなどのフォローを  
してくれたりする大切な存在です。

派遣会社にもそれぞれ特徴がある  
ので、自分にピッタリな派遣会社を  
選びましょう。

き、自社のスタッフに対して、  
きめ細かなフォローをする会  
社も多いものです。

## 派遣会社の特徴

大手企業は、グループ会  
社などに派遣会社を持って  
いることもあります。こう  
いった派遣会社は、派遣先も  
グループ会社になることが多  
いのです。派遣会社自体が独  
立企業なのか大手企業の関  
連会社か、また外資系であ  
るとか、ある程度確認する  
ことで大まかな派遣先企業  
を想像することができます。  
また、派遣会社にもIT関  
連や医療関係など、それぞれ  
特徴があるので、自分の望ん  
でいる職種に強そうな派遣会

## マナークイズ No.01

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

Q 1 竜宮商事の受付での対応です。

お客様

「浦島ともうしますが、第一営業部の乙姫部長と3時にお約束を  
いただいております。」

受付

「浦島様でございますね。お待ちしております。」

さてこの言葉づかいで良いでしょうか？

正解は **NO!**

この場合は「〇〇様でいらっしゃいますね」が正しい言い方にな  
ります。

「ございます」は、自分を指す場合「私は〇〇でございます」ある  
いは「こちらがパンフレットでございます」のように物を指す場  
合に使います。

お客様には尊敬語を使うのが正しい言い方ですから、来  
るの尊敬語は「いらっしゃる」「お見えになる」「お越し  
になる」などを使うと良いでしょう。





社を選ぶことも大切です。

### その他のポイント

その他に、福利厚生も会社選びのポイントです。社会保険の加入条件を満たしたスタッフの保険加入は派遣会社の義務です。スタッフ募集の内容に「社会保険の加入は、1年以上勤務したスタッフのみ」などの条件のある派遣会社は考えた方がよさそう。

長期間働く場合は、健康診断を実施してくれているかどうかも大切です。

また、派遣会社とスタッフは信頼する、される関係が重要。現場で働いているスタッフを気遣い、常に電話をした

りして、コミュニケーションをとってくれる派遣会社は、信頼がおけるといってよいでしょう。

ただし、これは実際に働いてみないと分からないもの。電話での問い合わせや登録時の対応でも、ある程度推測することができず。質問に対してきちんと受け答えをして

くれないような人がいる会社は考えものです。最後になんともいってもお金。派遣社員の場合、交通費は自己負担になるケースが圧倒的です。しかし、まれに別途支給とす

る会社もあります。ごく一部



ではありますが、ボーナスがでる会社もあります。

以上、派遣会社選びのポイントについて述べました。まずは派遣会社の情報を集め、自分が望む職種、目的、ライフスタイルなどにあった派遣会社を選びましょう。

マケンシウムシュケル・達也

## ホロスコープ 春のお仕事運

**牡羊座**  
  
3/21 - 4/19

自分の能力以上の成果が得られそう。このチャンスを逃さずに積極的に行動しましょう。

**牡牛座**  
  
4/20 - 5/20

チームワークを大切にすれば、能力が十分に発揮され、ステップアップも期待できそう。

**ふたご座**  
  
5/21 - 6/21

自信とやる気が空回りしそう。相手を思いやる気持ちが運氣向上の鍵となりそう。

**かに座**  
  
6/22 - 7/22

意欲的に仕事に取り組みそう。頭で考えるよりもまずは行動を！

**しし座**  
  
7/23 - 8/22

強気な態度で仕事をこなす反面、みんなから煙たがられそう。柔軟な対応が大切です。

**おとめ座**  
  
8/23 - 9/22

仕事相手との関係を悪化させそう。相手を思いやることを忘れないで。

**てんびん座**  
  
9/23 - 10/23

自分の利益よりも人の幸せを考えながら仕事すればよりいっそう能力を発揮できそう。

**さそり座**  
  
10/24 - 11/21

比較的安定している運氣。腰を据えて細やかな仕事をすればより効果が得られそう。

**いて座**  
  
11/22 - 12/21

好き嫌いがはっきり態度に出てしまいそう。あからさまな態度は要注意！

**やぎ座**  
  
12/22 - 1/19

ユニークなアイデアが採用されるかも。周囲と上手に調和をとり仕事を進めましょう。

**みずがめ座**  
  
1/20 - 2/18

全てがイメージしたとおりに進みそう。ただし油断は禁物。気を抜くと集中力がなくなります。

**うお座**  
  
2/19 - 3/20

新しい仕事には実力を発揮できそう。その反面、決断力は下降気味なので即決は避けましょう。

日本語はとても難しい。「日本人の6割以上が意味を誤解したまま使っている慣用語がある。…」という報道がありました。ドキッとされた方も多いのでは？ 社会人なら知らなかったではすまされません。就職試験で恥をかかないためにもぜひご活用ください。

## これは常識！ 日本語の落とし穴①

(誤) 愛想をふりまく  
(正) 愛嬌をふりまく

(誤) 頭をかしげる  
(正) 首をかしげる

(誤) 後へも先へも引けぬ  
(正) 後へも先へも行けぬ

(誤) 印籠(いんろう)を渡す  
(正) 引導(いんどう)を渡す

(誤) 押しも押されぬ  
(正) 押しも押されもせぬ

(誤) 汚名を挽回する  
(正) 汚名を返上する

(誤) 恩を着せる  
(正) 恩に着せる

(誤) 肩を撫(な)で下ろす  
(正) 胸を撫で下ろす

(誤) 嗜好(しこう)を凝(こ)らす  
(正) 趣向(しゅこう)を凝らす

## 派遣登録スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルにあったお仕事紹介します。登録はカンタン！ ホームページで仮登録もしくはお電話でも仮登録OK。あなたにピッタリなお仕事探しのお手伝いをします。

**CRC サポート**  
TEL 092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/CRCsupport/index.html>

やっぱり寒い日はみかんでしよう！

# みかんの皮の活用法

コタツに入ってみかんで食べて、コタツの上にはみかんの皮が山のようになっている…。  
どこの家庭にもある冬の風物詩です。ところでみなさん、みかんの皮はどうしていますか？ただ捨てるだけではもったいない。みかんの皮にはいろいろな使い方があります。

## みかん湯

皮にはクエン酸やビタミンCも含まれているので美肌効果はバツグン。作り方は次の通りです。

①みかんの皮を天日でカラッカラに乾かす。(天日干しに出来ない場合はキッチンペーパーの上にみかんの皮を広げて電子レンジで4〜5分程度チン。途中で表裏を返すとムラなく仕上がります)

②①をネットや破れたストッキングなどに入れて、お風呂にいれる。

これで、即席入浴剤のでき上がり。冷え性の方にも良く、また保湿効果もあるのでお肌はシっとりになります。

※ネットなどに入れておいたほうがお湯が汚れにくく、また取り出しやすくなります。

## 其の壺



## 要注意

みかんの皮の油性分のリモネン(レモンのような香気を有する精油成分)には、精神をあらわにさせる働きがありますが、皮膚に炎症を起こす性質もあるので、生のままお風呂に入れてはいけません。必ず干すか電子レンジでチンしてから入れてください。

## 魚のにおい消し

水1リットルに対して、みかんの皮5個分を5分間強く煮沸しておきます。その煮汁をグリル受け皿に入れておくと、グリルににおいがつかないし、焼いている時、魚のにおい部屋に広がりません。



株式会社 九州ホスピタルサービス(〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18)  
臨床検査検体の集配業務・医療廃棄物の収集運搬(福岡県/佐賀県/長崎県/大分県)  
詳しくは左記までお問い合わせください  
092162313807

## こらぼ 編集者紹介



久枝厚嗣

(株)シー・アール・シー  
昭和63年入社  
三萩野臨床医学専門学校 卒業  
臨床検査技師  
免疫血清、輸血、特殊検査を担当を経て現在技術企画所属



小島五月

(株)シー・アール・シー  
平成4年入社  
栄養士免許取得  
シー・アール・シー営業部を経て現在総合インフォメーション所属



金澤総一郎

(株)九州ホスピタルサービス  
昭和62年入社  
九州産業大学卒業  
シー・アール・シー営業部を経て現在に至る



野村真理

(株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所  
平成8年4月入社  
香川大学大学院能楽研究科生物資源科学 卒業  
微生物検査室室長  
危険物取扱乙種第4類



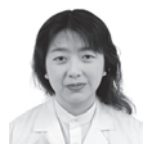
平山賢司

(株)臨床病態医学研究所  
平成5年入社  
臨床検査技師  
細胞検査士(国内、国際)  
臨床病態医学研究所 精度保証室所属



永野祥子

(株)シー・アール・サービス  
平成3年入社  
管財事業部を経て現在保険事業課所属  
ライフコンサルタント 認定  
商品総合資格



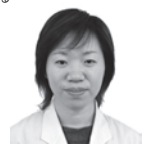
畑江千秋

(株)西日本健康  
平成3年入社  
大阪ハイテクノロジー専門学校 卒業  
シー・アール・シー技術部を経て現在に至る



三上裕子

(株)CRCサポート  
昭和60年入社  
西九州大学卒業  
衛生検査技師、栄養士、管理栄養士免許取得  
シー・アール・シー技術部検査室勤務後、総務を経て現在に至る



久保田浩子

(社)日本健康倶楽部 福岡統括支部  
平成5年入社  
中村学園短期大学 食物栄養学科 卒業  
栄養士免許取得  
管理栄養士免許取得  
産業栄養指導者免許取得

こらぼ春号は2005年4月1日(金)発行予定です！

## こらぼ 次号予告 collaboration

### 春眠暁を覚えず... 号

- 特集1 眠りのメカニズムをさぐる  
夢はいつみる？良い眠りと悪い眠り
- 特集2 いびきでわかる身体の健康  
睡眠時無呼吸症候群
- ・眠りたいのに眠れない 不眠症の原因
  - ・ぐっすり眠ろう
  - ・音楽・おいしい食事・ストレッチ
  - ・健康・よろず相談
- ゆで卵の賞味期限は？
- ・ばーばの知恵袋

発行所 / セント・アール・オフィス  
住所 / 福岡市東区松島3丁目9-12  
電話 / 092-623-1967  
定価 / 600円

お便り、また健康、よろず相談のコーナーへの質問をお待ちしております。お寄せ頂いた方には抽選で5名様に粗品を進呈いたします。  
また、ご意見・ご要望がありましたら、どしどしお寄せください。