

こらぼ

collaboration

秋号 vol.4 2005.10.1

表紙写真 「灯籠満開」



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」(2001年、新宿ニコンサロン)などがある。

現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真館』を公開中。

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

この写真を見ると夏をイメージする方が多いでしょう。実はこの写真、冬に撮りました。遊びに行った時に華やかな灯籠展と出会いました。展示していた灯籠は色づかい、デザインはもちろん、会場のレイアウトに至るまで素晴らしいものばかり。残念なことに私はカメラを持っておらず、どうしても写真を撮りたかったので、デジカメ付き携帯電話で、この写真を撮りました。画像がちょっと粗いですが、灯籠の素晴らしさを伝えれば幸いです。

●発行日：2005年(平成17年)10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、無断で複写、転載することを禁じます。

C O N T E N T S

2 骨粗しょう症を防ごう

現代人の骨がスカスカって本当？

4 若い女性も要注意

増える骨粗しょう症患者

6 丈夫な骨をつくる食生活

8 医療保険と損害保険の違い

けがの時に役立つ傷害保険は？

10 手軽にできる骨コツ体操

12 健康・食よろず相談

更年期障害の薬の服用

冬にも起こる食中毒

14 空いた時間を有効利用

ビジネスマナークイズ

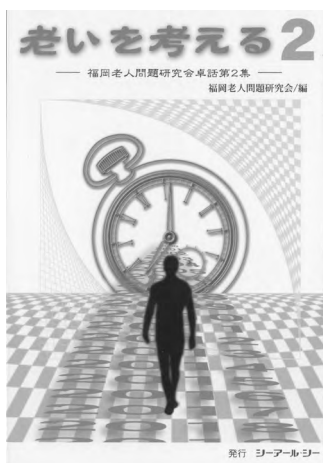
日本語の落とし穴

ホロスコープ 秋のお仕事運

16 ばーばの知恵袋

米のとぎ汁活用法

おすすめの1冊



老いを考える2

福岡老人問題研究会／編
発行／シー・アール・シー
定価 1,500円 (本体 1,428円)

「幸せな老い」を迎えるために、人が生涯にわたってどう生きていくかを考える。

福岡老人問題研究会は、日本の超高齢化社会の到来に伴い、ひとりひとりが生涯にわたって豊かに生活するには、どのようにしていくべきかを、毎月1回勉強している会です。

「老いを考える2」は、平成12年に発行された「老いを考える」の第2集として発行。平成12年11月から平成17年5月までの勉強会、55回分の卓話を収録しています。

医療、高齢者福祉、介護はもちろん、相続に関する内容など一般の方が読まれて、役立つ内容になっています。

この本は、書店での販売はされておりませんので、購読されたい方は、シー・アール・シー・サービス(092-623-5131)まで、ご連絡ください。

現代人の骨がスカスカかって本当？

骨粗しょう症ってどんな病気？

「あなたの骨は健康ですか」と聞かれてあなたは何と答えますか？健康か健康じゃないかなんて、即答できる人はほとんどいないでしょう。直接見たり、触れたりできない骨だけに『骨ケア』が大切です。



骨のしくみと役割

人の体は206本の骨で形成されています。骨の主な役割は、脳や内臓を保護し、外からの衝撃から守ること。

また、骨はカルシウムの貯蔵庫の役割をしています。体内の99%のカルシウムは、骨と歯に貯蔵されています。残

り1%は血液に含まれ、体の機能を正常に保つ働きをしています。

病気やケガをした時に、体を修復するため、カルシウムが使われると、血液中のカルシウムが減ります。この時、血液中のカルシウムを一定量にするため、骨からカルシウムを溶かして補給します。そ

のため骨のカルシウムが少なくなり、骨が弱くなっていきます。

これが進むと「骨粗しょう症」になります。

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨の主成分であるカルシウムが溶け出

して、骨の内部が軽石のようにスカスカになる病気です。もともと健康な骨は、骨を作る「骨形成」と、骨を壊す「骨吸収」がバランスよく行われています。しかし、何らかの理由で骨を壊す「骨吸収」の働きの方が上回ると、骨量が急激に減少します。この状態を「骨粗しょう症」といいます。

現在、約100万人の骨粗しょう症患者がいるといわれており、そのほとんどが中高年の女性です。特に、65歳以上の女性の2人に1人は骨粗しょう症であるといわれています。潜在的な患者数は、1000万人を超えると予測されており、自覚症状がないまま進行していく病気で、ほ

とんどの人が骨折や背中の痛みなどで、発見されます。では、なぜ中高年の女性に多くみられる病気なのでしょう？

女性ホルモンが大きく関係

女性の思春期以降の骨を丈夫にする働きをするものが、女性ホルモン（エストロゲン）の一種である「エストロゲン」です。骨の形成を促進し、破壊を抑制する女性ホルモンです。

しかし、閉経するとこのエ

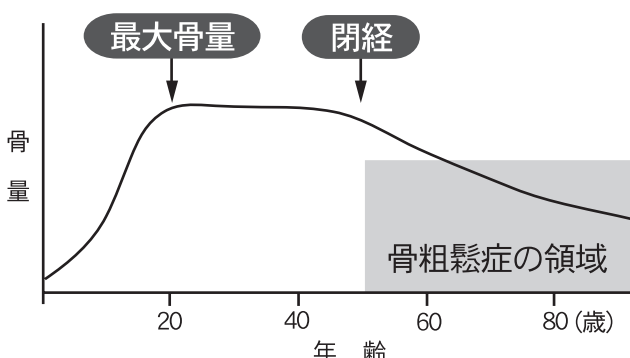
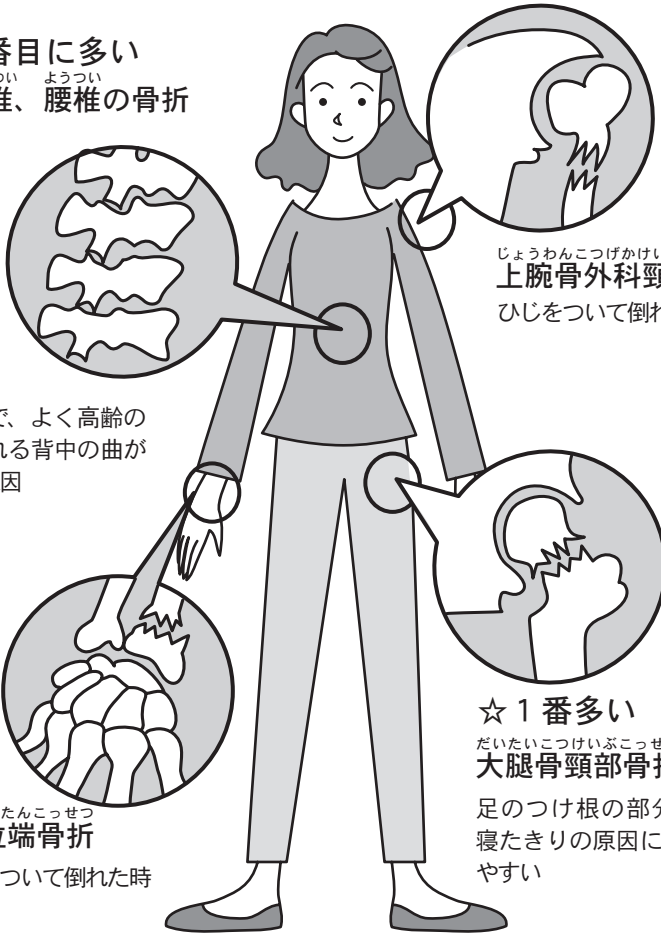


図1 女性の骨量の変化

骨粗しょう症の人が骨折しやすい場所

2番目に多い 胸椎、腰椎の骨折

背骨の部分で、よく高齢の女性に見られる背中の曲がりはこの原因



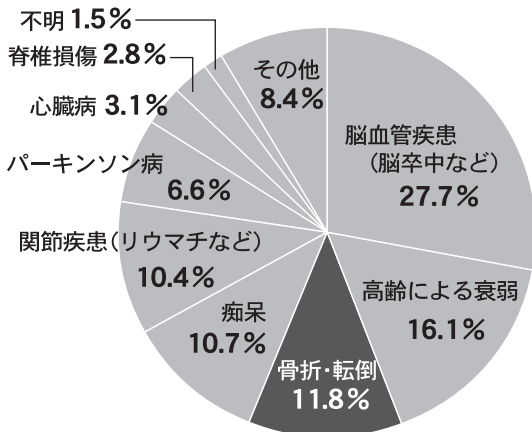
上腕骨外科頸骨折
ひじをついて倒れた時

☆1番多い 大腿骨頸部骨折

足のつけ根の部分で、寝たきりの原因になりやすい

橈骨遠位端骨折

手のひらをついて倒れた時



平成13年「国民生活基礎調査」

図2 介護が必要となった主な原因

ストロゲンの分泌が少なくなり、それを境に急速に骨密度が減少します(図1)。もともと、男性より女性の方が骨量は少ない上に、妊娠してお腹の赤ちゃんにカルシウムをあげたりするので、男性に比べ女性は、骨量が少なくなる要因は多いのです。

骨粗しょう症がこわいワケ

骨粗しょう症になり骨が弱くなると、ちょっとしたことで骨折することがあります。介護が必要となった主な原因の第3位が、骨折・転倒(図2)。骨折により、寝たりきりの生活になるケースも増えています。

●●骨折しないためのポイント●●

- ・部屋の中は整理整頓。家の中に、つまずきやすい場所がないか見直す。
- ・足下は明るくし、できるだけ段差をなくす。
- ・浴室やトイレ・階段には手すりや滑り止めを。
- ・室内でのスリッパは避け、できるだけ素足で。また、履き慣れていない靴での遠出は避ける。
- ・廊下や床を水ぶきした時は、しっかりと拭き取る。
- ・滑りやすいマットやカーペットは敷かない。
- ・外出時、転びやすい人は杖を使う。

骨量の検査

早期発見、早期診断のためにも、30歳以上の方は、年一回は骨量を測定するように心がけてください。

骨塩定量検査(DIP)

手(第2中手骨)のX線写真を撮影する検査。痛みを伴わない。撮った写真を解析装置で分析し、骨の密度を測定。

尿、血液NTx

尿中や血液中に、NTxの量が、どのくらい含まれているかを調べる検査。骨減少のリスクを調べる検査で、この数値が高いと、将来『骨粗しょう症』になる危険性がある。

予防策や治療が必要かどうか判断するための検査で、診療のための第一段階の検査。

どちらの検査も医療機関で検査が受けられます。詳しくはかかりつけの先生にお尋ね下さい。

若い女性に増加 骨粗しょう症を予防しよう

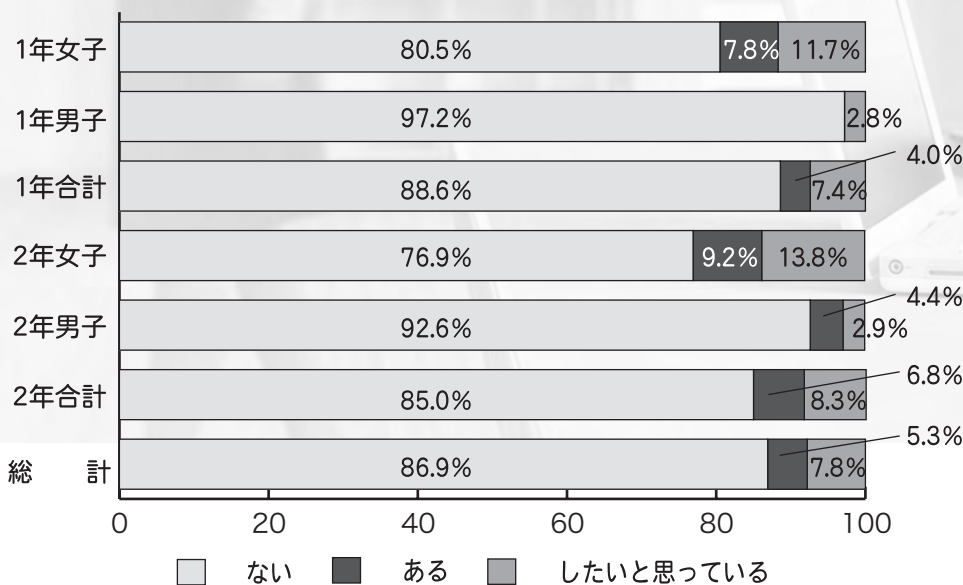


図1 ダイエットの有無

高齢者に多いとされていた骨粗しょう症ですが、最近では若い女性にも急増しています。若い女性が骨粗しょう症になる原因のひとつとして、無理なダイエットがあげられます。食事を減らしてダイエットすると、体重は減りますが、骨も一緒に痩せます。また、

おなかですいたのを我慢しているとストレスがたまり、尿中にカルシウムがどんどん出てしまうこととなります。

最近の女性は、10代で過激なダイエットする人が多く、それにより女性ホルモンが減って月経がとまる人もいます。

日本健康倶楽部福岡支部が福岡県内の中学生（1、2年生）282名を対象に、現在の食事、生活環境などを問診し、音響的骨評価（注1）の検診を行いました。

その中で、1年生の女子の7.8%、2年生の女子の9.2%の学生が、何らかのダイエット経験があると答えています。また、男子学生においては、1年生の時には『したいと思っ』ているものの、ダイエット経験者はいませんが、2年生になると4.4%がダイエットしており、男女ともに、ダイエットの低年齢化は進む一方のようです。（図1）

人の骨量は骨格の成長とともに20代でピークを迎え、その後は下降します。ですから、10代は一生の骨量を決める大

表1 運動の有無の音響的骨評価

	平均	運動しない	運動する
総数	2.670	2.601	2.687
女性	2.704	2.592	2.744
男性	2.636	2.619	2.638

事な時期なので、骨量をしっかり貯蓄しなければいけません。

そのほかに骨量が増える要因として、ハードな運動があげられます。中には、ハードなトレーニングをしたせいで月経が止まり、骨がスカスカになった若い女性もいます。

42・195キロを2時間台で走るマラソンも、ハードな運動。マラソンの女子選手の中には骨量を測ると「60歳代の骨量しかなかった」という人もいます。

しかし、全く運動をしないのは間違い。適度な運動は、食べ物から摂ったカルシウムを骨に蓄えるために必要です。表1の結果からも分かるよう

「体組織」のデータを
くまなく知って

食べないダイエット



食べて

理想のカラダをめざす



オムロン カラダスキャン
HBF-358

14,175 円 (税込)

両手両足を結んで測るカラダスキャン HBF-358 は、体型のバラツキなどの影響を受けることなく、全身の体脂肪はもちろん、内臓脂肪や骨格筋などの体組成を正確にチェック。健康や美容のために体型維持が気になったら、まず自分の体組成データを知ることから始めましょう。

筋肉の中でも「骨格筋」は、運動によって増やすことのできる筋肉です。

カラダスキャンは、骨格筋が体重に占める割合（骨格筋率）を知ることができます。

「骨格筋」を増強して、健康で若々しいカラダをキープしましょう。

問い合わせ先

シーアール・シーサービス

TEL (092) 623-5131
FAX (092) 623-2169

音響的骨評価値(注1)
音速と透過指数を演算したもので、音速と透過指数の両方の特性を反映しており、音響的に骨を診た場合の総合的指標値となる。音響的骨評価値が高ければ骨密度も高いといえる。
音速：踵骨の距離(長さ)を超音波の伝わる速さで割って算出
透過指数：超音波の透過の度合いを表したものの

に、男女ともに体育の授業以外で運動をしている学生の方が、音響的骨評価も高いという結果がでています。
無理なダイエットや過激な運動は避け、上手にカルシウム補給をして、若い頃に骨貯蓄をしておきましょう。

10代後半で骨はほとんどできあがっています。20代での骨量ができるだけ長く維持できるよう、毎日600mg以上のカルシウム摂取は大切です。

最近、女性の喫煙が増えています。喫煙は、腸管でのカルシウムの取り込みを妨げるので、よくありません。過度の飲酒やコーヒーなどのカフェインの取りすぎも同様です。

また、無理なダイエットは骨量が減る原因です。減った骨量をもとに戻すのは大変なこと。できるだけ骨に悪いことは避けましょう。

妊娠・出産などでは骨代謝に関わるホルモンの分泌の変化を招き、骨のカルシウム分を失いやすくなります。1回の出産で約27～30g、授乳で1日平均230mgのカルシウムが失われますので、少なくとも妊娠中は900mg以上、授乳期は1,100mgのカルシウムを取りましょう。

若い時こそ、気をつけて



10代後半～20代

覚えておきたい 正しいダイエット

運動こそダイエットの必須項目

運動開始後15分位たってから、脂肪が燃え始める。20～30分連続してできる有酸素運動(ウォーキング、水泳、ジョギング、エアロビクス)が効果的。



朝、昼、晩とずっと食事制限するのはストレスがたまり、かえってリバウンドをしてしまいがち。とりあえずは、夕食から脂肪分カットしてみてもいい。

夕食は和食にし、脂肪を少なく寝る2時間前には食事をしない



丈夫な骨をつくる食生活

骨粗しょう症を予防するポイント、子どもの頃からカルシウムが豊富な食品をしつかりとつと、丈夫な骨をつくることです。

平成14年度国民栄養調査結果より

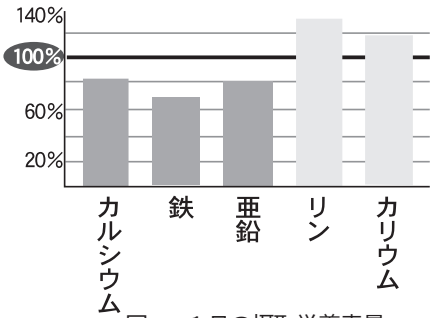
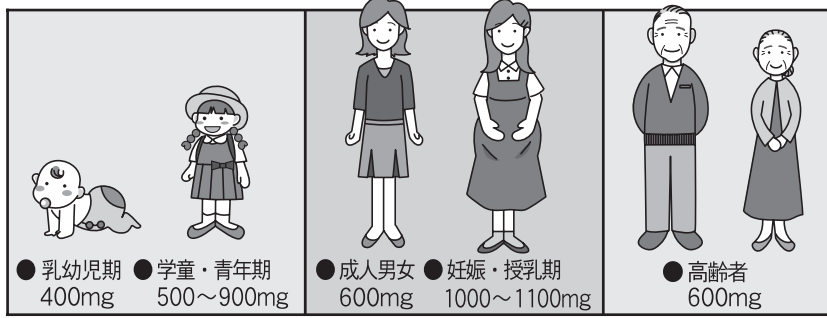


図1 1日の摂取栄養素量

厚生労働省は、成人が1日に必要な量は約600mgとされていますが、実際にはその8割程度しかとれていないのが現状。カルシウムは、飽食の時代であるにもかかわらず、鉄、亜鉛とともに不足している

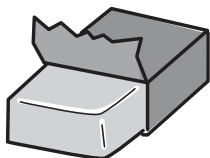


1日に必要なカルシウム量

る栄養素です。(図1) 特にカルシウムに関しては、過去30年間、一度も所要量に届いたことはありません。

カルシウムを多く含む食品

下段数字はカルシウム量



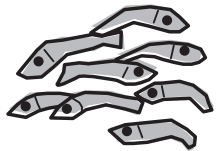
プロセスチーズ 40g
250mg



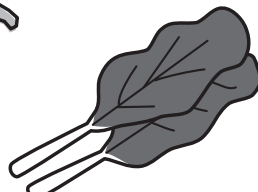
いわし丸干し 20g
114mg



牛乳 200ml
200mg



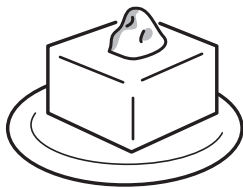
煮干し 10g
220mg



小松菜 50g
75mg



切干大根 20g
108mg



木綿豆腐(半丁) 150g
180mg



押し方
手心を中心に「の」の字を描くように、親指でゆっくりと押し揉む。左右の手のひらをそれぞれ1〜2分行なう。この「の」の字書きは、緊張した時にも有効。不思議と心が落ち着く。

場所
手のひらの真ん中

「手心(しゅうしん)」

押し方
手首を4本の指で抱えるようにし、親指でツボを押さえる。そのままで手首を掌側に倒し、倒しきったら次に手の甲側に倒し、倒す動作をゆっくりと繰り返す。左右の手首をそれぞれ1〜2分行なう。

場所
掌と手首のつけ根にある横じわと、小指から手首に下ろした線を指先で押さえてみて、少しへこんでいるところがツボ。

「神門(しんもん)」

イライラ解消ツボ

カルシウムを上手にとろう！

おすすめは乳製品

牛乳コップ1杯で約200mgのカルシウムを含んでおり、乳製品はカルシウムの宝庫です。他の食品よりも吸収率がいいのも特徴。牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトでも摂取できます。



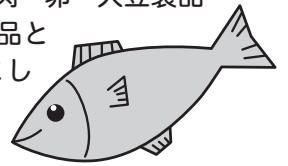
ビタミンDはカルシウム吸収に効果

カルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンD。日光に適度に当たることで皮膚で作られます。また、魚介類やキノコ類にも多く含まれています。



タンパク質は多過ぎず、すくな過ぎず

タンパク質の取りすぎは、カルシウムの働きを悪くします。ただし、食欲が落ちている高齢者の方は、タンパク質が不足になりがち。規則正しい食事を心がけ、魚・肉・卵・大豆製品は毎食1品とるようにしましょう。



アルコールはほどほどに

飲み過ぎはカルシウムの吸収を悪くし、ビタミンDの働きも抑えてしまいます。ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合弱程度に。



補助食品を上手に利用

お菓子やふりかけなど、カルシウムが強化されている補助食品も、多く出回っています。不足しがちならば、補助食品を利用するのもかしこい方法です。



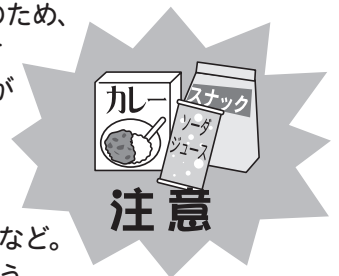
あなたのカルシウム不足チェック

次の項目のうち、4つ以上当てはまるような人は要注意。

1. インスタント食品や缶詰を毎日のように食べる
2. 野菜、小魚、乳製品をあまり食べない
3. 日光にあまり当たらず、歩くことも少ない
4. 食事制限中心の無理なダイエットをしている
5. 手足がけいれんしたり、筋肉が弱った感じがする
6. 爪が弱い
7. イライラしやすい、気が短い

加工食品のリンに注意

カルシウムとリンは、お互いにバランスをとっています。そのため、血液中のリンが増えすぎると骨のカルシウムが減ってしまいます。リンが多く含まれる食品は、インスタント食品、スナック菓子、炭酸飲料など。取りすぎに注意しましょう。



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

CRC 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、行わない方がいい場合もあります。詳しくは、専門医にご相談ください。



押し方
親指を両側からはさむように、大敦と親指の外側部分を強く押さたり緩めたりを、左右それぞれ1〜2分行なう。大敦を刺激することで鈍くなっていた肝機能が高まり、大敦から親指のつけ根に移動しながら押し揉むと二日酔いの時に効果があり。

場所
足の親指の爪の生え際、人差し指側にある。

「大敦（だいとん）」

どう違うの？

生命保険の**医療保険**

損害保険の**傷害保険**

けがの時、役立つ傷害保険

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。一年を通して、一番スポーツをしやすい秋は、日頃の運動不足を忘れて、つい張り切りすぎて、思わぬケガをしてしまうことも…。そんな時、医療保険だけで大丈夫なのでしょう？
傷害保険に加入すべきなのでしょう？
ファイナンシャルプランナーに聞いてみました。

民間の医療保険に入っている人は、傷害保険に入らなくても安心ですか？

FP 医療保険は必ずしも、ケガに対して全て保障してくれるとは限りません。医療保険が保障してくれるのは原則、病气やケガで入院した場合。ケガも退院後に通院した場合だけ保障されるので、入院をしないケガでの通院には、役立ちません。

その点、傷害保険は一日通院しただけでも、補償してくれます。例えば、野球チームに所属していて、試合中に自分の打った球が指に当たり、指を骨折。でも指を骨折したくらいでは入院はしませんよね。この場合、医療保険では保障されませんが、傷害保険では、補償の対象になります。

傷害保険はケガする可能性のある人にとって、いい保険なのですね。

FP そうですね。例えば子どもが滑り台から落ちてケガをしたり、幼稚園や学校の図工の授業中に指を切った場合にも、補償されます。それに、

掛け金が安いというのもいいですよ。医療保険は月々、かなりの額を支払います。でも傷害保険は、掛け金は少なく、それでいて補償は大きいですね。それに傷害保険って、ケガだけの保険ではないのですよ。

そうなのですか？では、ケガ以外では、どんな時に保険金が支払われるのですか？

FP 傷害保険には特約をつけることができます。それをつけることで、デパートで子どもがぶさけて高価な食器を割ったり、子供同士のけんか（就学前）で、相手にケガをさせた時にも補償されます。また、自転車で通行人にケガさせてしまった場合など、日常生活における法律上の賠償責任をてん補します。

その他に外出先や旅行中に身のまわり品の破損や盗難などあった場合は、携行品の補償もされますよ。

FP へえ、知らなかった。次に傷害保険にも、い

ろいろ種類があります。

例えば『ゴルフ保険』や『テニス保険』など、競技に限定した保険もあります。両方とも第三者に対する賠償責任、ご自身の傷害、用品などが補償されます。

『ゴルフ保険』の特徴としては、『ホールインワン』や『アルバトロス』をした場合に、それにかかる費用も補償されます。これで、いつ『ホールインワン』や『アルバトロス』になっても大丈夫。

そんなことまで、補償してくれるの？

FP そうですね。贈答用記念品購入費、祝賀会費、ゴルフ場に対する記念植樹費、同伴キャディに対する祝儀、その他、保険会社が認めた費用もです。ゴルフをされる方には、ケガの補償から、ホールインワンの補償までと至れり尽くせりなのです。

もちろん、保険に入っていないと、補償されませんから、気をつけてください。

早速、見積りしてください。

これからは
あなたのカラダだけでなく
あなたの暮らしも守りたい

損害保険ジャパン
傷害総合保険



損害保険ジャパン
ゴルファー保険



事故によるケガなどの
日常生活のハプニングを補償します。

万一の時は、誰の生活にも、いろいろなカタチで突然やってきます。もっと、ひとりひとりの近くで、ひとつひとつの暮らしのチカラになりたい。これからの、あなたの暮らしを考えた私達の新しい提案です。

(株)損害保険ジャパン代理店
三井住友海上火災保険(株)代理店
アメリカンファミリー生命保険会社代理店

(株)シー・アール・シー・サービス
保険事業課

福岡市東区松島 3-29-16
TEL(092)623-2181 FAX(092)623-5244

保険の基礎知識 教えて！保険 Q&A



社団法人 損害保険代理業協会ホームページより引用

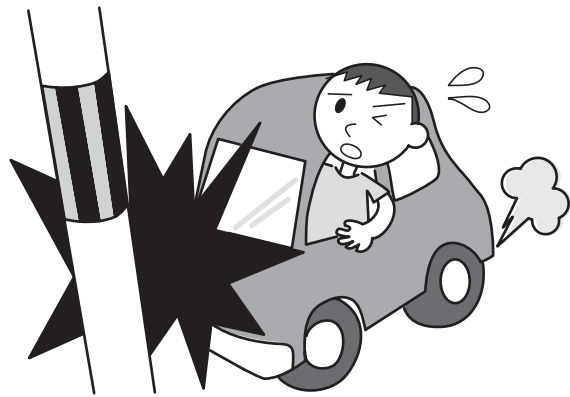
傷害保険に加入するとき、

注意するポイントは何ですか？

傷害保険は、急激・偶然・外

来の事故で傷害を被り、その結果、入院・通院したり、後遺障害が生じたり、死亡した場合に保険金をお支払いする保険です。死亡保険金・後遺障害保険金・入院保険金・通院保険金などが支払われるものですが、ご自分の目的に合ったものを選ぶために以下の3点をよく整理してください。

①どのような事故を対象にするのか？また、いくららの補償が必要なのか？
・日常生活上で生じるケガ



・交通事故によるケガ
・旅行中（国内や海外）のケガやその他のアクシデント
・職場での業務中のケガ

・趣味やスポーツ、レクリエーション等の活動中のケガ
・ケガや病気で働けなくなった時の所得の減少に備える

②誰を保険の対象にするのか？

・本人、家族、生徒や学生、会員や団体会員、行事参加者、従業員など

③その他の特約や目的は？

・ケガだけではなく、携行品の損害や賠償責任に対する補償も必要なのか

・他の保険商品とセットで契約したいのか

・長期（3年～5年）の積み立て型で契約したいのか

食中毒で治療を受けた場合も、傷害保険で補償の対象になりますか？

傷害保険は原則「病気」は

対象になりませんが、毒性の中毒（ふぐ中毒や毒キノコ中毒など）は補償の対象に含まれます。

また、最近ではO157の細菌性の食中毒は、補償の対象になるように、改定が行なわれたケースもあります。



筋肉を鍛えて骨を育てる

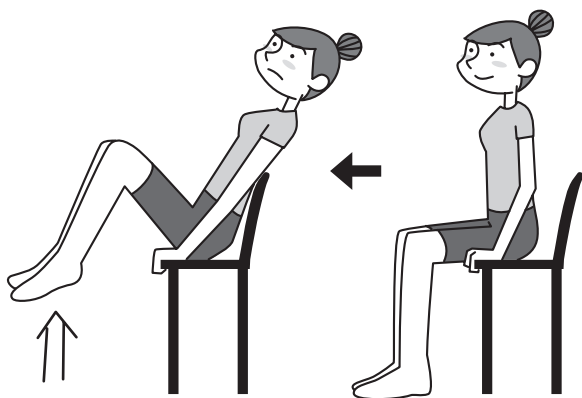
手軽にできる骨コツ体操

いすに座ったままでできる体操

3秒で動き、その位置で3秒維持し、また、3秒かけて元に戻します。

腹筋を鍛える

いすに浅く腰掛け、いすの横を持つ。両足をグッと持ち上げては戻す。これを10～20回、繰り返す。腰がそらないように注意する。

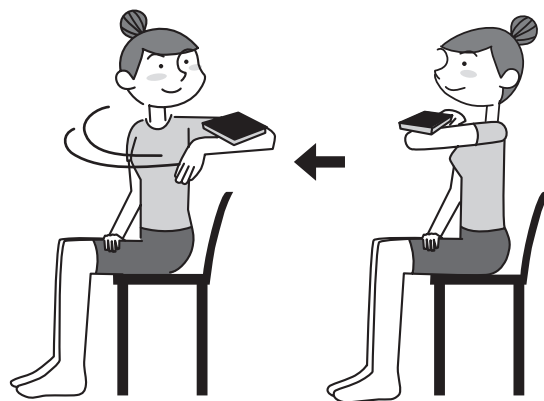


ポイント

いすを押しながら、上体を後ろに倒して、胸に引き寄せる足が持ち上げる。息を吐きながらお腹に力を入れる。

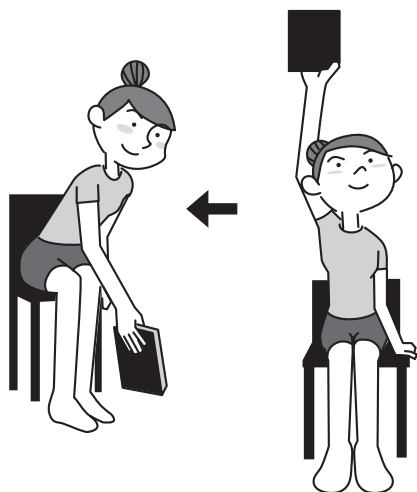
背骨を強くする

イスに姿勢良く座り、本を左腕の上に乗せる。本が落ちないように肘を張ったまま水平に後ろに引き、上体をねじる。背筋を伸ばし、左の肩甲骨を締めつけては戻す。右手は、左膝の横を持ち、タオルを絞るようにねじり、肘をできるだけ後ろに引く。左を10回繰り返し、その後、右で10回する。



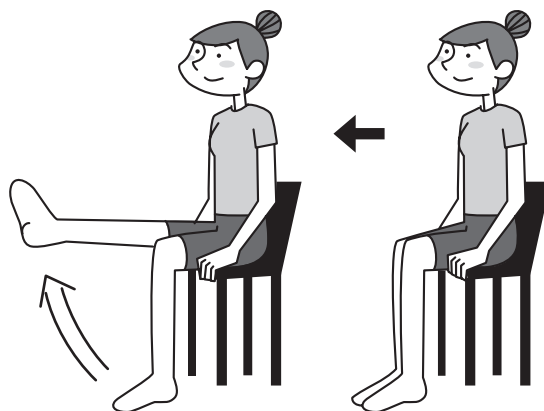
腹斜筋ををきたえる

右手で本を持ち、上体を曲げて左足の横に本をおろす。左右5回ずつ。



ももの筋肉を鍛える

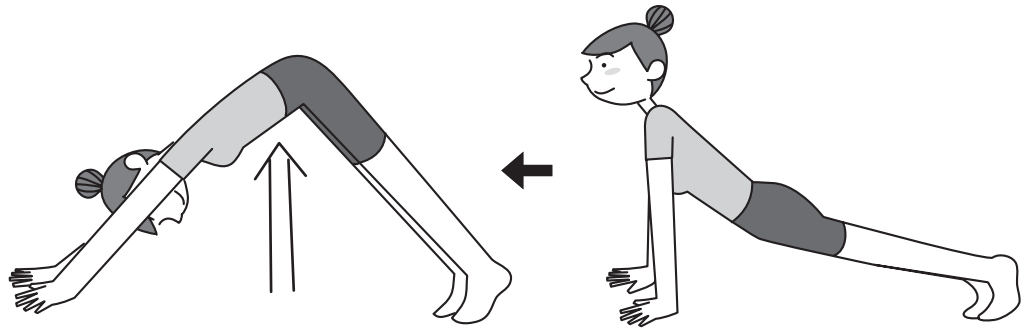
腰掛けた姿勢から右足を前に伸ばし、足首を90度にする。かかとを前に押し出して膝の後ろを伸ばし、太ももがイスから少し浮くところまで上げる。ゆっくり元に戻す。右を10回、その後、左を10回。できるようになったら回数を増やす。



全身を締める体操

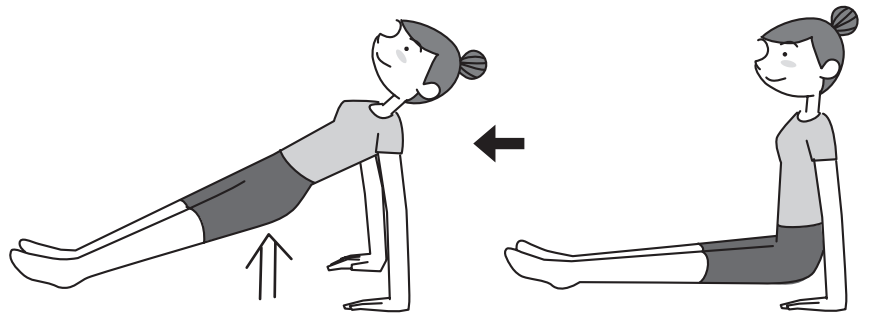
腹筋を鍛える

腕立て伏せの姿勢をとり、お腹を少し下におろしてカラダを反らせ、次にお腹を高くあげる。これも10回繰り返す。



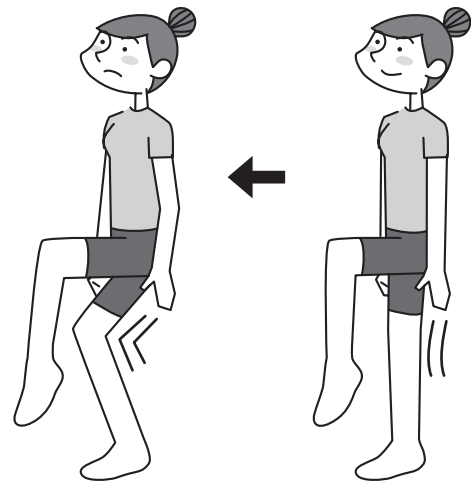
床に座って

床は座って両足を前に伸ばし、両手を少し後ろにつく。お尻は内側に締めながら腰を上げ、3秒止めてゆっくりおろす。これを10回繰り返す。



片あしスクワット

姿勢よく立ち、左足を上げ、右足の膝の曲げ伸ばし(スクワット)をする。右を10回、その後、左を10回。



足が弱くなると動くことが苦になり、運動量が低下する。座るよりも立つ、立つよりも歩くほうが運動量が多くなる。運動により筋肉や骨を丈夫にする。

**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 長崎県諫早市多良見町中里 129-9

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

更年期障害で薬を飲むように言われまして。副作用はないのですか？

月経が不規則で、顔がほてったりイライラがあったので、婦人科に行きました。

更年期障害の診断で、治療として、ホルモン剤を処方されました。飲み続けることで、副作用などはないのですか？

(51歳 専業主婦)

◆更年期障害

まず更年期とは、閉経を中心に前後それぞれ数年間をいい、性成熟期から老年期への移行期ともいわれ、年齢としては一般的に45歳位から55歳頃を言います。

もちろん、個人差はあります。この時期は卵巣の機能が衰えて女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が減少するため、さまざまな症状が出現することがありますが、病気を特定出来ない体の不調（不定愁訴）を、更年期障害といえます。

◆症状は、多種多様

症状は顔がほてる、汗をかきやすい、動悸、息切れ、イライラ、憂鬱、睡眠障害、めまい、吐き気、また、肩こり、腰痛、手足のしびれ、性交痛などがあります。これは、エストロゲン欠乏症状や自律神経失調症状、精神神経的状態から成っています。

治療は、症状のために生活に支障をきたす場合に行いますが、よく行われているホルモン補充療法（HRT）は、特にほてりや発汗に奏効します。その他、精神的な症

状には、面接療法や軽い精神安定剤、自律神経調整剤などがあります。

また、症状に合わせて漢方薬も使われます。ご質問の症状から判断してホルモン剤が効を奏すると考えられます。

◆ホルモン補充療法（HRT）の副作用

HRTは、エストロゲンとプロゲステロンという黄体ホルモン剤を併用内服する場合と、エストロゲンだけを単独服用する場合があります。

ご心配の副作用は、女性ホルモンによる子宮出血が起こることがありますが、これは薬の量や服用方法で改善されます。

最も心配されるのは、癌や血栓症です。癌、特に子宮内膜癌（体癌）は、併用療法をすると、むしろ発生率は、下がるといわれています。

乳癌は、発生率が若干上がるという報告もあります。が、これで発症した乳癌の死亡率は比較的低いといわれています。いずれにしても、癌の定期検診は受けたほうがいいでしょう。

血栓症による脳卒中、心疾患は若干増加するという報告があります。これは、近年米国で行われた大規模臨床試験の結果ですが、服用量や人種、肥満の多い米国人と日本人とでは、事情が異なりますので、そのまま日本人に当てはまるとは限りません。

その他、吐き気などの胃腸症状が出ることもあります。

HRTを避けた方がいい人は子宮癌・乳癌に罹ったことがある人や肝機能に異常がある人、血栓症になったことのある人などです。



(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

◆ホルモン補充療法のメリット

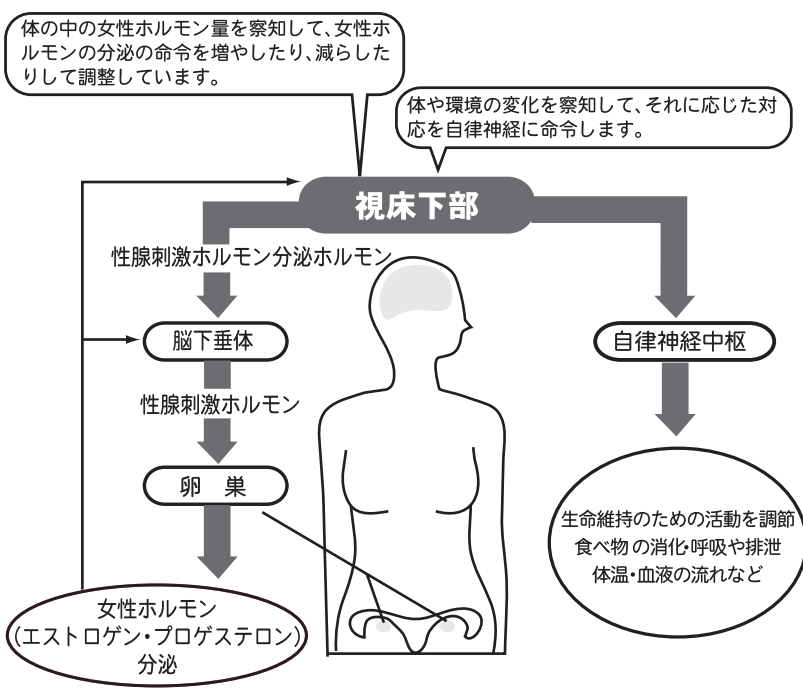
ホルモン補充療法のメリットは、更年期障害の改善だけではなく、閉経後に行えば血中の善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らしたり、骨量の低下を防ぎ骨粗鬆症の予防や治療に役立ちます。その他、皮膚や粘膜の萎縮を抑えたりもします。

それでは治療はいつまで

続ければいいのか、

と言うことですが、更年期の症状を抑えるだけなら更年期の間だけ受けるのもいいでしょうが、前記の閉経後のことを考えると、副作用がなければ長期間続けてもかまいません。

メリット、デメリットを理解したうえで、治療の継続については定期検診を受けながら主治医と相談して、最終的には自分自身で選択することが大切です。



女性ホルモンの流れ

冬に生カキを食べたら、食中毒を起こしてしまいました。寒い時期なのに食中毒って起こるんですか？

ノロウイルスは、人の腸内でしか増殖せず、食品中では増えません。

なのになぜ、生ガキを食べた時に食中毒を起こすかというと、人のお腹で増殖したウイルスがトイレで排出され、下水道、浄化槽を経て、河川經由で海域に出てきて、カキの餌のプランクトンと一緒に取り込まれ、カキの中腸腺に蓄積されます。そのカキなどの2枚貝を喫食(生食)して、感染することがあります。

生食用カキのリスクは、採取海域によって決まります。新鮮さは関係ありません。後背地に人口が多い海域は、流れ込むウイルス量が多くなります。

また、水温が低下する寒い時期は、カキのウイルスをはき出す力が弱まり、中腸腺にウイルスが残っている事が多くなります。

生食する際には、採取海域の表示及び食べる時期に注意してください。

もうひとつの汚染ルートは、調理従事者の手指からです。ノロウイルス患者のふん便、吐物には大量のウイルスが存在します。感染力が非常に強く、塩素、酸、アルコール、加熱に強く消毒液では防げませんし、症状が消えた後も、しばらくウイルスを排出します。そのため、トイレトペーパーを通して手指を汚染し、

不十分な手洗で食品を汚染します。

トイレ後の手洗いは、特に指先3本(人指し指、中指、薬指)を念入りに石けんで洗ってください。

正しい手洗いは、インフルエンザや風邪の予防にも効果的です。

潜伏時間は24〜48時間で、下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が主症状です。通常3日以内で回復します。



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

(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

あなたならどう使う？

空いた時間を有効利用



亀井 豊子さん

中学1年生(男の子)、小学5年生(男の子)の母親

仕事を始めてまだ8カ月の2人の方に話を聞きました。

▼CRCサポートに登録したきっかけは何だったのでしょうか？

梅崎 一年半パートで働いていた会社が事務所を閉めることになって、職探しのためにハローワークへ。そこでCR

ミンクがよかったのじゃない。その時、「どなたか仕事を探している人を知りませんか？」と言われ、亀井さんを紹介しました。

亀井 そうなんです。梅崎さんとは同じマンションに住んでいます。「仕事したいな」とは、平日頃話をしていたんです。結婚前は保育士をし

Cサポートを紹介され、その日の午後に面接。そのまま採用になり、今の仕事が決まりました。ちょうど会社も人材を探していたところで、タイ

ていたので、ちょっと働いてみたのですが、ブランクを感じ、すぐ辞めました。それで梅崎さんから話をいただいた時も、二の足を踏んだんですよ。でも、梅崎さんから「一緒に働こう、忙しくないみたいだし」ということで、これも何かのご縁と思い、登録しました。でも、忙しくない！というのは、うそでしたけど(笑)

梅崎 私が仕事始めてすぐの頃は、本当に忙しくなかったのよ(笑)

▼現在の仕事内容は？

梅崎 企業検診便の受付作業や資材発送をしています。事務の仕事はしたことがありますが、医療関係の仕事はした

マナークイズ No.04

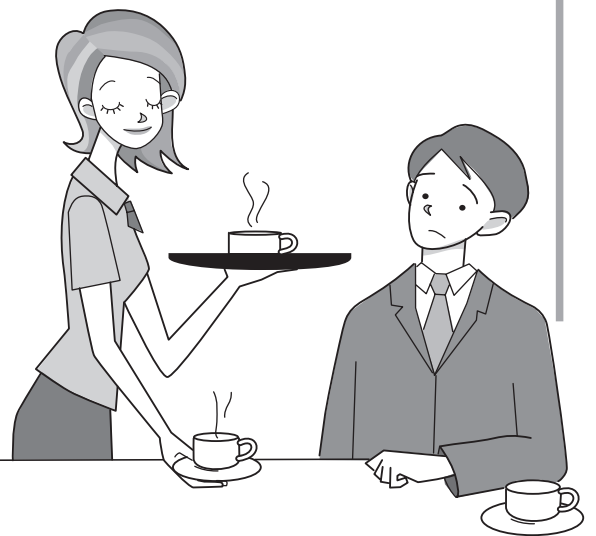
あなたのビジネスマナーは大丈夫？

部長のお客様が応接室でお待ちです。部長は取引会社と電話中ですが、もうすぐ部長も来そうです。あなたならどのタイミングでお茶を出しますか？

1. お客様と部長のお茶を一緒に持って行く。
2. とりあえずお客様のお茶を持って行き、部長が着席したら部長のお茶を持って行く。
3. お客様のお茶を先に出す。部長が着席したら改めて両方のお茶を出し、お客様の分は新しいものを差し替える。

こたえは **3**

一緒に出した方が効率がいいように思いますが、人の対応では必ずしも効率だけでは済まされないものです。お客様を待たせる時には、当然お茶を先に出しますが、この場合はお客様の分だけ。担当者が着席したら両方のお茶を出し、お客様が手を付けてなくても新しいものと差し替えます。



これは常識！ 日本語の 落とし穴 クイズ

下記のカタカナを漢字にして下さい。

- ①経営のジツタイを把握 ()
 - ②クジュウの決断 ()
 - ③現金でケツサイする ()
 - ④キョクチ的な大雨 ()
 - ⑤体力の限界をコえる ()
 - ⑥損害ホショウを求める ()
 - ⑦にらみをキかす ()
 - ⑧父母のオンジョウに感謝する ()
 - ⑨ジキが熟する ()
 - ⑩イシを貫く ()
- こたえはP14の下です。

派遣登録スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルにあった仕事を紹介します。
登録はカンタン！
ホームページで仮登録もしくは電話でも仮登録OK。
あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いをします。

CRC サポート
TEL092-623-2187

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

ことがなく、血液検査や尿検査は、病院でするものだと思います。上司に「自分でしやすいうに、いろいろ工夫していいですよ」と言われたのですが、何をどうすればいいのかわからず、最初は随分と手間取りました。しかし、今では多い日に1万本の検体受付をしています。

亀井 最初は戸惑いましたよ、なにせ便が相手ですからね。でも、子どもが赤ちゃんだった頃は、うんちの処理なんて当たり前。オムツ替えのことを思うと、容器に入っているのが楽です。その辺は母の強みでしょうか。それに、梅崎さんと一緒に仕事しているというのが、人見知りな私にとっては、一番心強いですね。



梅崎 美和さん
中学1年生(男の子)、小学5年生(女の子)の母親

▼短時間働くというのはどのようなメリットがありますか？

梅崎、亀井 子どもがある程度大きくなって手が離れてきたときに、その時間をどう使うかを考えました。そして、出した答えが『無理せず短時間働くこと』。今は9時〜14時の1日5時間勤務。仕事が終わって帰宅しても、子どもたちが学校

から帰ってくるまでに、2〜3時間あります。家のことは空いた時間にできますし、出勤前にもある程度のはずかします。時間の有効利用と考えると、短時間で働くことはいいことだと思いますよ。それに子どもたちも、お小遣いが増えるんじゃないかって、結構、協力的ですしね。

ホロスコープ 10月～12月の仕事運

マケーンシウムシュケル・達也

<p>牡羊座 3/21 - 4/19</p>  <p>面倒な仕事の予感。しかし、責任感を持ってこなせば周りからの信頼も厚くなります。</p>	<p>牡牛座 4/20 - 5/20</p>  <p>イライラして気が短くなりがち。今は何事にもあせらず、じっくりと取り組んで運氣上昇。</p>	<p>ふたご座 5/21 - 6/21</p>  <p>先輩や同僚、後輩にやさしい心で接して吉。あなたの力になってくれ、仕事も成功します。</p>
<p>かに座 6/22 - 7/22</p>  <p>あなたの有能ぶりを存分に発揮できる運氣。気の合う同僚や後輩のサポートを得てさらに吉。</p>	<p>しし座 7/23 - 8/22</p>  <p>攻めの仕事は吉。守りの仕事は避けたい。ただし、勇み足には充分気を付けて。</p>	<p>おとめ座 8/23 - 9/22</p>  <p>非常に良い運氣です。上司や周りからの評価も上昇中。積極的に新企画や新規開拓を！</p>
<p>てんびん座 9/23 - 10/23</p>  <p>大切な時に勤が鈍ってしまい、調子が狂いそう。人の嫌がる仕事をどんどん引き受けて運氣上昇。</p>	<p>さそり座 10/24 - 11/21</p>  <p>スランプ気味。今までの自分のやり方に固執すると深みにはまってしまふ恐れが。気分転換を！</p>	<p>いて座 11/22 - 12/21</p>  <p>思いっぴきだけで行動を起こすのは危険。他人の意見にきちんと耳を貸し、協調性を持って吉。</p>
<p>やぎ座 12/22 - 1/19</p>  <p>大きな事をやる時に慎重さが壁になってしまいそう。消極的な意見は周囲のやる気をそく結果に。</p>	<p>みずがめ座 1/20 - 2/18</p>  <p>あなた自身は活気に満ちていますが、職場でのバランスが今ひとつ。コミュニケーションを大切に。</p>	<p>うお座 2/19 - 3/20</p>  <p>1つの事に打ち込むとパワーが発揮できそう。大きな仕事をする時はストレスの発散も重要。</p>



お米のとぎ汁活用法

ばーばの知恵袋

其の四



▽新米のおいしい季節になりました。ごはんはと味噌汁さえあれば、後は何もいらないという方も多いのでは。お米は、炭水化物を主成分とし、良質のたんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどを含んだとても優れた食べ物。もちろん、そのとぎ汁もでんぷんやビタミンB1、B2などが含まれています。しかし、問題視されている海や河川、湖などの汚染の原因には、生活排水も含まれます。特に、脂肪分やリン、窒素を多く含んでいる米のとぎ汁は、赤潮発生やヘドロの大きな要因となっています。下水に流がす量を減らし、とぎ汁の有効利用しましょう。

◎床掃除

とぎ汁を霧吹きに入れ、フローリングに吹きかけます。あとは乾いた雑巾でさっと拭くだけ。とぎ汁に含まれている油分のおかげで、床はピカピカに変身。



◎植物の水やり

植物にとぎ汁を与えます。ただし、栄養が豊富すぎて、根腐れすることもあるので注意。

◎食器洗い

とぎ汁に油のついた食器をつけておきます。ちよつとした油物だったら、洗剤いらず。密閉容器をとぎ汁に一晩つけておけば、匂い消しにもなります。

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)

医療廃棄物のご相談は(福岡県/佐賀県/長崎県/大分県)

092-626-13807(詳しくはお問い合わせください)

こらぼ 編集委員紹介



畑江千秋

(株)西日本健康
平成3年入社



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
危険物取扱乙種第4類



久枝厚嗣

(株)シー・アール・シー
昭和63年入社
臨床検査技師



三上裕子

(株)CRCサポート
昭和60年入社
衛生検査技師
栄養士、管理栄養士



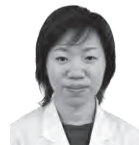
平山賢司

(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)



小島五月

(株)シー・アール・シー
平成4年入社
栄養士



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
栄養士、管理栄養士
産業栄養指導者



永野祥子

(株)シー・アール・シーサービス
平成3年入社
ライフコンサルタント
商品総合資格



金澤惣一郎

(株)九州ホスピタルサービス
昭和62年入社

こらぼ冬号は2006年1月2日(月)発行予定です!

こらぼ 次号予告 collaboration

メタボリックシンドロームって、何?

特集 ウエストからわかる
内臓脂肪の蓄積
内臓脂肪が引き起こす生活習慣病

ストレッチ
健康・よろず相談
ばーばの知恵袋

【お詫びと訂正】

こらぼ夏号の『キャベツ豆腐』広告に誤りがありました。固める期的な→固める画期的な でした。訂正して、慎んでお詫び申し上げます。

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名様にこらぼ特製エスコートバックを進呈いたします。また、ご意見・ご要望がございましたら、どしどしお寄せください。