

こらぼ

collaboration

春号 vol.6 2006.4.1

表紙写真 「花見」



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年度ユ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」(東京新宿ユニカプラザ)、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/>

4月が近づくと、今年のお花見はどこでしょうかと悩む人も多いだろう。来日当初“花見”は桜を見ることと理解していた。しかし、その後、“花見”には、美味しい食事とお酒が付きものだということがよくわかった。花を見ながら大いに盛り上がるパーティーは、おそらく世界中で日本だけかもしれない。日本人は花見大好き！私も日本の“花見”が大好き！

●発行日：2006年(平成18年)4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 心が軽いと体も元気！

4 ストレスの影響を受けやすい 体のトラブル

6 職場でのストレス PTSD、VDT 症候群

8 ゆっくり 強く 呼吸法

9 心と体の癒しグッズ

10 心と体のための癒し体操

12 健康・食よろず相談

メタボリックシンドロームについて
水のはなし、食品衛生条例改正について

14 あなたならどこで探す？

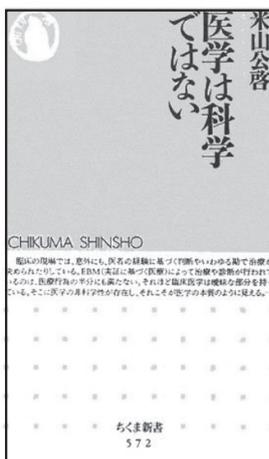
仕事探しのHOW TO

ビジネスマナークイズ
ホロスコープ 春のお仕事運

16 ばーばの知恵袋

レモンのリサイクル法

おすすめの1冊



医学は科学ではない

米山公啓／編

発行／ちくま新書 定価 714 円 (税込)

患者は病気を治すために薬を飲む。医者は病状を良くするために治療をする。その根拠は科学的であると考えられているが、実際には曖昧であることが多い。なぜか。科学的データにもとづく「平均値治療」が奨励されているとはいえ、臨床現場では、すべてを科学で解決できわけではない。患者のほうが非科学的な治療を望むことも多々ある。科学的データか患者の声か、その狭間でジレンマに陥る医療は、進むべき道をどこに探したらよいのか？本書では、現場の生々しい本音を紹介しながら、臨床医学の虚構を暴く。

体も元気!

心の病は、現代社会が抱える大きな問題

7年連続して自殺者が3万人を超え、ひきこもりも年々増加する一方です。これは現代社会が抱える大きな問題です。ストレスによるイライラや落ち込みを放っておくと、心や体が悲鳴をあげてしまいます。そうなる前に、まずはストレスとはどのようなものかを知っておくことが大切です。

現代社会はストレス社会と言っても、過言ではありません。突然のイライラ、気持ちの落ち込みは、職場や学校、家庭環境の緊張の中で、気付かないうちに、ストレスがたまった証拠です。

ストレスは、1935年にカナダの生理学者ハンス・セリエ博士が用いた外部からの刺激「ストレッサー」という言葉に由来しています。

ストレスは医学的にいうと「なんらかの刺激が体に加えられた結果、体が示したゆがみや変調」のことです。もともと、人はストレスになりうる外界の環境の変化に対して、生体を安定した状態に保とうと、神経、免疫、内分泌のそれぞれの相互作用によって維持する仕組みを持っています。しかし、長時間ストレス

ストレス耐性度チェック

	めったにしない	時に	しばしば	いつも
1. 冷静な判断をする	1	2	3	4
2. 明朗である	1	2	3	4
3. 表現する方である	1	2	3	4
4. 楽しい	1	2	3	4
5. 人の顔色が気になる	4	3	2	1
6. 前向き	1	2	3	4
7. うらやましがる	4	3	2	1
8. 動くことが好き	1	2	3	4
9. 人をとがめる	4	3	2	1
10. 人の長所をみる	1	2	3	4
11. 融通がきく	1	2	3	4
12. 手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
13. のんき	1	2	3	4
14. 事実を確かめる	1	2	3	4
15. 配慮する	1	2	3	4
16. 感謝できる	1	2	3	4
17. 友人が多い	1	2	3	4
18. 家庭内不和	4	3	2	1
19. 仕事がつい	4	3	2	1
20. 趣味がある	1	2	3	4

元日本大学医学部心療内科教授 桂戴作氏 作成

上記ストレス耐性度チェックは、20項目、80点満点で採点
40点以下…ストレスに弱い
50点以上…ストレスに強い

が加かると、このバランスが崩れ、心身の病気を引き起こすこととなります。

行った労働者健康状況調査では、仕事に対し強い不安や悩み・ストレスがある人は、全体の61.5%。男女別にみると男性が63.8%、女性が57.7%

のストレスを強く感じているようです。しかし、同年の国民栄養調査では、普段の生活でストレスを感じている人は、男性が76.9%、女性では84.2%にもなり、ほとんど

● ストレス

厚生労働省が平成14年に

と、男性の方が仕事に対して

は、ほとんど

心が軽いと

の人が日常的にストレスを感じながら生活をしています。また、年代別に見ると、男女とも40歳代が最もストレスを感じており、理由としては職場では中間管理職の年代で、また家庭では子育て、教育問題など、子どもにまだ手のかかる時期でもあります。

「心が軽くなる」を上回りますが、女性は「多くの人」が上回り、いわゆる「ストレス太り」は女性に多く見られるようです。

いわれています。特に月経前になるとイライラしたり、乳房が張り、下腹部が痛む…といった症状が出現し、気持ち沈みがちになります。けれど、月経が終わるとウソのように元気になる人も多くみられます。これは、一般的に女性ホルモンの変動が影響する可能性があります。

ストレスを感じているときの食事は、男性では「少なく

●女性に多いイライラ症
女性には、月経や妊娠・出産、閉経など、さまざまな場面でホルモンのバランスを崩し、「軽いうつ」になりやすいと

す。

ストレスホルモン

ホルモンの中には、ストレスを受けたときに分泌量が変化するものがあります。これがストレスホルモンと言われるもので、主なものにカテコールアミンやコルチゾールがあります。これらのホルモンが脳や筋肉の働きを高めたり、血糖値や血圧、脈拍数を上げたりしてストレスから体を守るうとします。緊張したときに胸がドキドキしたり、顔が赤くなったりするのはこのせいです。

本来はストレスから体を守るための仕組みですが、ストレスが強すぎたり長時間続いたりするとホルモンのバランスが崩れて、不快な症状がいろいろと現れるようになります。

この検査は医療機関で受けることができます。詳しくはかかりつけの先生にお尋ね下さい。



体のトラブル



肩

なぜ肩がこるの？

ストレスで緊張したり悩んだりして、自律神経のバランスが崩れると、知らず知らずのうちに筋肉内の血管が収縮してしまいます。このため、血液の循環が悪くなり、筋肉に疲労物質の乳酸がたまり、肩がこりやすくなるのです。

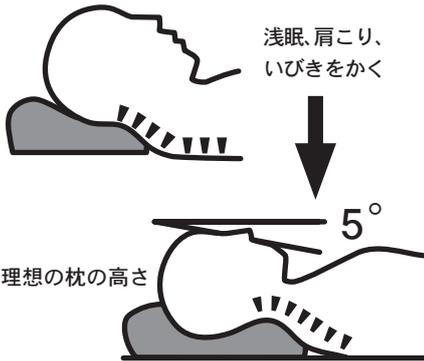
肩こり解消の秘訣



慢性的な肩こりなら冷やさずに温める。使い捨てカイロを使ったり、ゆっくりお風呂に入ったりして、血行をよくすることが大切です。

タオルをお湯で温め、首に巻くと肩のこりが楽になる。

まくらの工夫



心と体は深くつながっているため、ストレスを放っておくと体の不調が現れます。まず、最初に体調に現れるのが、腸に関係する下痢や便秘、また、肩こり、胃の痛み、頭痛などです。自分では気づかないうちに体が悲鳴をあげていることがあります。心に良いことは、体にとっても良いこと。ゆっくり、ゆったり、心身に潤いを与えてください。

ストレス関連疾患

- 気管支喘息
- じんましん
- 高血圧
- 心筋梗塞
- 胃・十二指腸潰瘍
- 頭痛
- 月経困難症
- 慢性膵炎
- 過敏性腸症候群
- 更年期障害
- 腰痛
- 動脈硬化
- インポテンツ
- 不眠症
- 自律神経失調症
- メニエール症候群
- 過呼吸症候群
- 円形脱毛症
- VDT症候群
- 冷え性・肩こり
- 慢性疲労症候群
- など



親指の腹をツボにあて、息をゆっくり吐きながら力を入れていく。あまり強く押さず、1秒程押しただまにしてから力を抜いて息を吸う。これを10回繰り返す。精神的なストレスによる食欲不振などに効果。

「内関(ないかん)」 場所と効果

前腕にあるツボ。手のひら側の手首のしわの中央から肘に向かって指幅3本分のところで、親指側の腱と次の腱との間にあ

「労宮(ろうきゆう)」 場所と効果

ストレス解消のツボ

手のひらのほぼ中央にあるくぼみにあるツボ。心や体の疲れを反映しやすいツボで、健康長寿のツボとしても有名。

親指やポールペンでツボのところを20回くらいゆつくり押し込む。循環器系統を保護したり副交感神経を活発にしたり、血行をよくすることで体内への酸素供給量を増やしたりと大活躍。

悩んでいます

職場にはさまざまなストレスがあります。自分では気がつかないうちに、人にストレスを与えていたり、それによってストレスを感じたり…。事例をあげて職場のストレスを考えて見ましょう。

入社してきた派遣社員のAさんとコミュニケーションを取ろうと努めて話しかけました。しかし、後日、人事部から「Aさんから『個人情報まで聞かれて困っている』と相談された。以後、気をつけてください」と注意されました。今後、人と接するときにはどのようにしたらよいか迷っています。

上司であるCさんは、派遣社員Aさんに、「出身は？どこから通勤しているの？」など、努めて話かけました。これをきっかけに早くみんなと打解け、職場になじんでもらいたいとの一心でしたが、Aさんにしてみれば、自分の事を話すことが苦痛で、ストレスに感じていました。

上司になり、今度はCさんがAさんと話すことがストレスとなっていました。結局、仕事にも職場に馴染めずAさんは退職。その後、Bさんが派遣社員として入社してきましたが、Aさんのこともあり、Cさんや部の所属員は、Bさんにもどのように接してよいか分かりません。

その中の一つが、部署内での飲み会でした。一緒に仕事をしているの、飲み会へ誘いたい、Bさんがそれを苦痛と思つたらどうしよう。入社して間もないので断わることもできないだろうし、でも、誘わなければ仲間はずれにし

ているようで気分的に嫌だろうな。などと、随分迷ったあげくに派遣会社に相談することにしました。

派遣会社からは「仕事をすすめる上で人間関係は大切なものです。人間関係が円満にできれば、仕事も上手く進むことがあり、交流を深めることも大切なことです。しかし、それはあくまでも自主的な意思に任せるべき問題です。もし、言いにくいようであれば、こちらからBさんに話してみましようか？」

結局、Bさんは仲間に入れてもらえるもあって、喜んで飲み会に参加しました。

上記は、実際にあった事例です。セクハラは、受け手側がどう感じたのが重要であり、ちよつとした言葉や態度がのちのち大問題となることもあります。その前に、エチケットを考えて行動することが必要です。



昨年3月の地震以来、ちよつとした揺れでも、心臓がドキドキします。



このような症状のことを「PTSD (posttraumatic stress disorder: (心的)外傷後ストレス障害)といい、突然の衝撃的出来事を経験することによって生じる、特徴的な精神障害です。このPTSDが他の精神障害と異なるところは、事故や災害、戦闘、犯罪被害など、強い恐怖感を伴う体験があるということです。これがトラウマ(心的外傷)となり、突然思い出し怖くなったりします。トラウマには、

事故や災害が原因の急性トラウマと、虐待など繰り返し加害されたことが原因の慢性トラウマがあります。

主な症状としては、次のようなものがあげられます。

①強いトラウマを体験した場合に、後になってその出来事が、突然かつ非常に鮮明に思い出されたり、同様に夢に見たりする現象。

②トラウマの原因になった障害、関連する物事に対して回避傾向がある。

③精神的不安定による不安、不眠などの過覚醒症状が見られる。

昨年3月、震度6弱の福岡県西方沖地震があり、「こらば」の編集者数名にも、PTSDと思われる症状がありました。

「またあのような大地震がくるのではないか?」今回

は難を逃れたが、次は大きな被害に見舞われるのではないか?」など、余震が起るたびに胸がドキドキして苦しくなるといった症状が見られたり、怖くて眠れないといったことがたびたびあり、不眠症になった人もいました。

また、子どもが今までなかった夜泣きを急に始めたり、トイレに一人では行けなくなり、常に家族にまどわりつく…といった不安定な様子も見受けられました。

このように、大きな災害や事故を体験した人のなかには、時間が経ってからちよつとしたきつかけで、様々な反応があらわれることがあります。多くは一時的なもので、症状は自然に落ち着いていくものです。しかし、不安が解消されずに繰り返す場合は、一度専門機関へ相談した方がよいでしょう。

VDT症候群

「VDT症候群」は、Visual Display Terminalの略で、仕事やライフスタイルの中で長時間ディスプレイを使用することにより、目や体、心に影響の出る病気です。

最近ほとんどが、パソコンを介しての仕事になっていきます。それに伴い、椅子に腰掛けた同じ姿勢で、視線が常に画面とキーボードと書類の3カ所だけを移動するので、疲れやすくなります。また、集中するとまばたきの回数が減ってしまい、ドライアイや額の圧迫感やめまいなどを引き起こすこともあります。

主な症状

①ディスプレイの色彩や人工光、コントラストによる眼精疲労。

②長時間同じ姿勢をとることによる、筋肉疲労や血行不良。

③長い時間キーボードを打つことによる、手や指などの腱鞘炎。

④人と接することが少なくなり、人との付き合いがうまくいかなくなる心の病「テクノストレス」

図1にもあるように、まずは疲れにくい作業環境を作ること、1時間の作業時間のうち10〜15分といった適度な休憩が大切です。



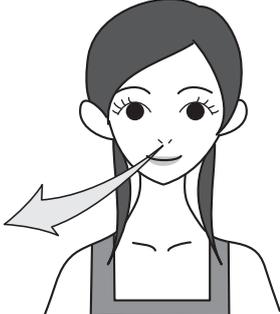
図 1

ストレスで気持ちがイライラしても何もはじまりません。まずは気持ちを落ち着かせ、心をリラックスすることが第一。そこで、誰もが無意識にしている呼吸がストレス解消に一役買います。

深くゆっくりとした呼吸は、イライラ防止に効果大。心が元気を無くしている時は、呼吸をしながら、全身を気持ちよく緩めていきましょう。

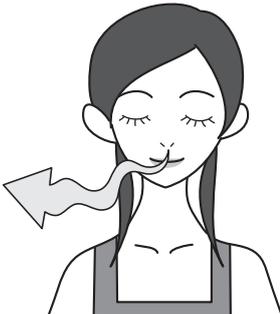
ゆっくり、そして、思いっきり 「呼吸法」で、 心をリラックス

呼吸法



鼻から一気に「フン！」

外に一気に息を出すような感じで鼻の穴から「フン！」と吹き出す。イライラを体の外に思いっきり出す勢いで。



鼻からゆっくり息を吐き出す

鼻からゆっくりと息を吐ききる。目をつぶって息を吐き出す事により、体の中の力が抜け、リラックス効果が高まる。



イライラしているとき

落ち込んでいるとき

鼻からゆっくり吸い込む

全身に新鮮な空気が行き渡るような気持ちで、吸い込めなくなるところまで、鼻からゆっくり息を吸う。おへそ下にある「丹田」(気の集まる場所)を両手で押さえるようにすると、呼吸に集中しやすくなる。

こんな時こそ呼吸法

ぐっすり眠るための呼吸



神経が高ぶったり、不安な気持ちで眠れないときは、ふとんの上に大の字になって、全身の力を抜いた状態にする。その状態で鼻からゆっくり息を吸う。しばらく続けるうちに、緊張が解け心が落ち着き、ぐっすり眠ることができる。

デスクワークのストレスに



椅子に座ったまま足を少し開き(ヒールなど、足裏全体が床につかない靴は脱ぐ)、足の裏全体を床につけ、足の5本指で地面をグイッとつかむようなイメージで力を入れる。足の指先を刺激することによって、脳が活性化。デスクワークでストレスを感じたときに、この動きと上の呼吸法を併せて実践するとストレス解消につながる。

旬の素材に技と心を

一膳一心

友誼

YUUGI

〒810-0003 福岡市中央区春吉3丁目11番19-106 酒肴小路1F

TEL・FAX 092-718-0750



営業時間 17:00 ~ 23:00 (オーダーストップ 22:30)

ストレス解消のすぐれもの 心と体の癒し

ストレス簡単チェック

「ストレスが溜まっている！」
と言っても、周りになかなか理解してもらえず、歯がゆい思いをしたことはありませんか？悲しいことにストレスは目に見えるものではありません。しかし、最近、ストレスの測定が可能となってきました。

体外のストレスが交感神経系の興奮信号を励起し、体内の自己防衛反応としてアミラーゼの活性が高まります。それにより、唾液中へのアミラーゼの分泌が活発になり、唾液を調べれば、ストレスがあるかないか一目瞭然というわけです。

ストレス測定器『ココロメーター』での測定は簡単。使い捨ての専用チップの先端を、口の中に30秒間入れます。その後、チップを機械にセットし、後は測定するだけ。

ストレス度の表示も、アイコンで分かりやすくなっています。

あなたの環境はストレスが溜まりやすいですか？それと

も快適ですか？日常生活でのストレスを管理します。

洗練されたデザインの マッサージ機

指圧や整骨院に行くには時間がないけど、肩や腰が痛くてたまらない…。そんな時あつたらうれしいのが、マッサージ機。

ひと昔前のマッサージ機と違って、洗練されたデザインは、リビングだけでなく、書斎やベッドルームなどプライベートゾーンにもマッチするコンパクトサイズです。置く場所を選ばないから、思い立った時にいつでも、気軽にリラックスできます。また、150度のリクライニングが可能で、フラットに近い姿勢での施療ができます。

首から腰まで、カラダの曲線をしつかりなぞるロングストローク。カラダの上下だけでなく、左右のみ幅もぐつと広がって、「あともう少し」のコリにしつかりとこたえくれるマッサージ機です。



ニプロ COCORO METER
19,800 円



ニプロ COCORO METER 用
チップ (20 枚入り) 3,600 円

オムロン マッサージチェア
ピーイス (pisu) HM-603-W
141,750 円(税込)



■ストレス度合いの目安

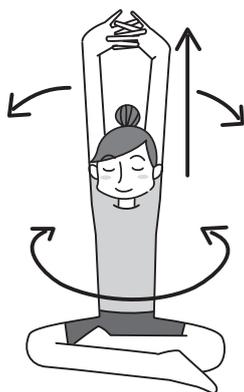
0~30 KU/L	ないよ!!!	
30~45 KU/L	ややあるよ	
46~60 KU/L	あるよ	
61~ KU/L	だいぶあるよ...	

心と体のための癒し体操

1



2



3



4



1. あぐらをかいて座る。
2. 手のひらを上に返しながらか、息を吸い思いっきり伸びをして、体を左右にひねる。
3. 手を離し、右手を顔の横に当て、右膝にひじをのせる。
4. 頭の重さを手で受け止め、上体をリラックスさせて横に脱力させ 10 秒キープ。体を起こして今度は左手をする。これを 3 回繰り返す。

1



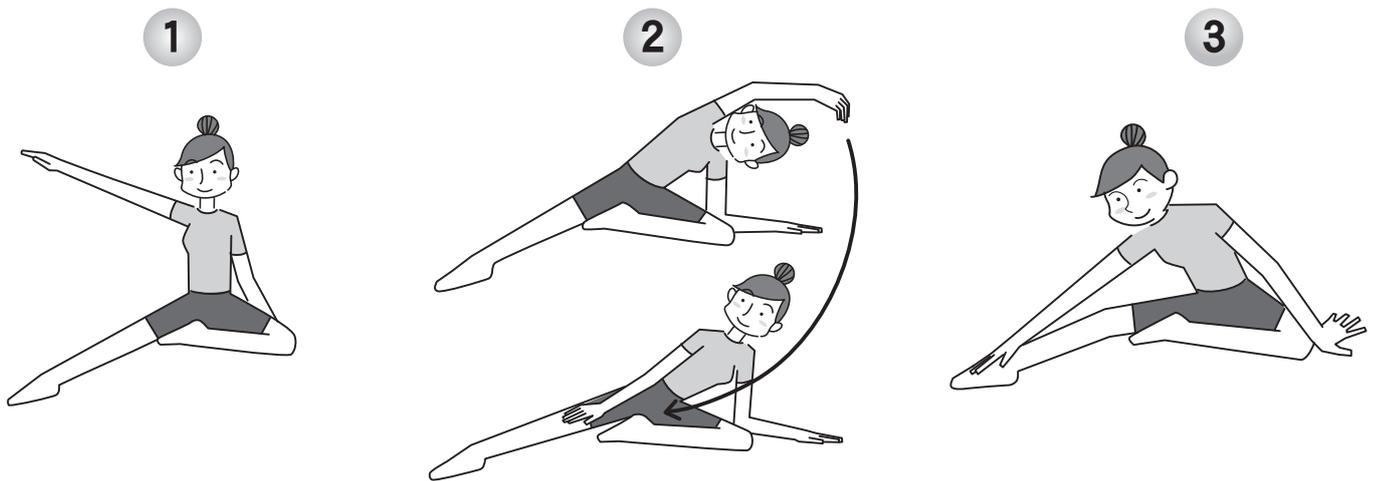
2



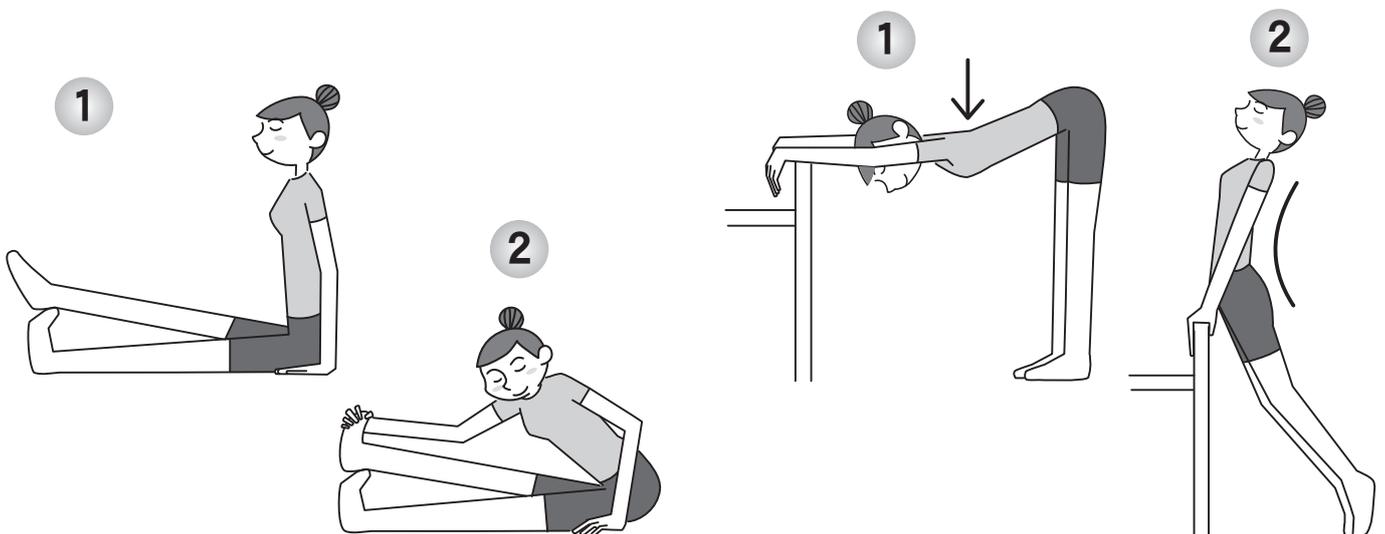
3



1. 両手を膝の上に置き、前に脱力し首の力を抜きうなだれた感じにする。
2. ゆっくり右側から胸を前に押し出しながらか、後ろを通過して左へ回す。
3. その後、頭を右手に乗せ、前の床にひじを着けてリラックスして休む。今度は反対にこれを繰り返す。回数やテンポは自分の気持ちのよい程度に。腰・肩・首筋・頭が楽になる。



1. 足を開き、左足を内側に曲げ、右足を伸ばす。
2. 左ひじを床につき右腕を体の横に曲げる。首の力を抜き脇を突き上げ、十分胸の横をストレッチし、右腕は伸ばしたまま右足の上に置く。
3. 体を起こし力を抜いて右前方に曲げる。次に右腕を上に戻しながら、左ひじをつき、始めの動きに戻る。これを3セットし、左側も同じようにする。



1. 両足を前に伸ばして座る。左の足首を曲げ、指の裏側に右足のかかとを乗せる。
 2. 乗せた右足も足首を曲げ、できたら上に乗せた方の足先を持って、息を吐きながら体を前に倒す。その後、下の足を上にして繰り返す。縮みっぱなしの足の後ろ側がよく伸び、足の疲労回復に効果的。
1. 椅子の背につかりま肩を伸ばす。足を腰幅に開き、両膝を伸ばしたまま上体を前に曲げ、イスに手首までかける。息を吐きながら両肩を優しく沈めたり浮かしたりして上下に動かし、肩関節の動きを良くする。
 2. 体を起こしてイスの背を持ちかかとを上げ、全身を反らす。これを3～4回繰り返す。

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 長崎県諫早市多良見町中里 129-9

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

Q メタボリックシンドロームが心配

最近、ストレスから暴飲暴食になっていました。すると、町の健康診断で中性脂肪と血糖が基準値を少しだけオーバー。メタボリックシンドロームの可能性があるから、気をつけてくださいと言われました。メタボリックシンドロームについて教えてください。

(38歳女性 自営業)

A ◆内臓脂肪型肥満が共通の

背景

前号(こらば冬号)でも、メタボリックシンドロームの特集をしました。心臓や脳の血管が詰まって命にかかわることもある心筋梗塞や脳梗塞は、血管が狭くなったり、もろくなったりする動脈硬化によって引き起こされます。

動脈硬化のリスク因子は高血圧や高脂血症、糖尿病などがあります。これらが重複するほど動脈硬化になりやすいことがわかっています。メタボリックシンドローム(代謝症候群)は、将来高血圧や

高脂血症、糖尿病を発症する予備軍と考えられています。最近の研究では、これら生活習慣病の背後に共通する原因となる肥満があり、それも皮下脂肪ではなく、内臓周囲に脂肪が蓄積される内臓脂肪型肥満であることがわかってきました。

◆日本版診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準は、米国のものなどが以前からありましたが、2005年4月に日本の主な8つの学会が合同で、日本の診断基準を発表しました。その基準によりますと、ウエス

ト周囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上で、それに加えて血中脂質、血圧、血糖の3項目に関する基準値以上(HDLコレステロールは未満)が、2項目以上あればメタボリックシンドロームと診断して、指導なり治療なりをするということですが。

ひとつひとつの異常は軽度でも、その軽度異常が重複すると、将来、高脂血症、高血圧、糖尿病などになりやすく、その後動脈硬化症となり、最終的には心筋梗塞や脳卒中を起こす可能性があります。従来は高脂血症や糖尿病、高血圧と診断されてから、おもむろ



(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

に治療を始めていましたが、そうなる前の段階でも予防的に手を打つという目的で基準が作られたわけです。

女性のウエスト周囲径が男性より大きく設定されているのは、女性はもともと皮下脂肪が多いため、内臓脂肪のつき方が同じであるなら、女性のほうがよりウエストが大きくなるということが証明されているからです。ウエスト周囲径とは最も細いところではなく、臍の周囲径のことです。

◆メタボリックシンドロームといわれたら

メタボリックシンドローム

と診断されたらどうしたらいいでしょうか。まず生活習慣の改善です。今までの生活習慣を振り返って、栄養過多になっっていないか、運動不足はないかなどをチェックし、もしあれば改めましょう。運動も食生活改善も極めて効果が出やすく、皮下脂肪はなかなか減らせませんが、内臓脂肪は減少します。「ベルトの穴がひとつ減った」「ウエスト周囲径をグラフに書いてみたら、効果が一目で判った」など、結果につながることでも励みになります。是非ご自分の生活習慣を振り返ってみてください。

なんだか気になる

水のはなし



みなさんが普段使っている水道水は「水道法」という法律で管理されています。この水道法は昭和32年に制定されてから約10年毎に改正が行われてきました。

現在の水道法は平成16年4月に改正されたもので、水道水の味や色、濁りその他、消毒後に発生する消毒副生成物などについても取り上げています。

もし、飲料水（水道水や井戸水等）で気になることがあれば、一度検査をされてみてはいかがでしょう？

以下は、現在の水道法で規定されている検査項目の一部です。ご参照ください。

TOC（全有機炭素）

TOCは飲料水の汚れの程度を示す値です。「全有機炭素量」といい、直接的に水中の汚

れ（有機物）の量を器械で測定した数値で表します。

平成16年4月、水道法の全面改正時に厚生労働省は、このTOC計による検査方法での基準値を新たに定め、「5mg/L以下」としました。改正前の「過マンガン酸消費量」に代わり、精度良く汚れの量を検査できるのが特徴です。

大腸菌

大腸菌は平成16年4月の改正に伴い、従来検査していた「大腸菌群」に代わる検査項目です。

大腸菌は、大腸菌群の中でも特に人や動物などの糞便や尿等がある環境に存在する菌で、下痢や腹痛等の原因になる場合があるため、「検出されないこと」と規定された飲料水の汚染指標です。

食品衛生条例

改正について

昨春秋、県や政令市が定める食品衛生条例が改正されました。食品衛生条例には、飲食店や食品営業者が守るべき食品衛生上の基準である「食品衛生管理運営基準」が含まれています。改正された基準は、国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）合同のコーデックス食品規格委員会が定めた食品衛生の一般原則の内容を参考にしたものです。

必要に応じてその内容を見直すといったオペレーション（操作）を重視したものに なっています。

衛生管理の方法は、ISOのPDCAサイクルの計画（Plan）、実行（Do）、評価（check）、改善（act）を取り入れています。従来は「基準通りになさい」という計画（plan）、実行（do）まででしたが、それに「検証し現場に合うように改善見直しをしな

主な改正箇所は作業手順書の作成です。食中毒などの危害を防止するために重要な手洗い、清掃、洗浄、消毒および殺菌などの方法や廃棄物の保管および廃棄の方法についての作業手順を決め、従事者に周知徹底させる。また、定期的に製品検査やふき取り検査を実施するなど、施設の衛生管理状況を検証し、



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント
NSF HACCP-9000 コーディネーター

- 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 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所顧問就任

(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

あなたならどこで探す？

仕事探しの HOWTO

いざ仕事を探そうとする
と、どこで、どのように探
たらいいのか悩んだことはあ
りませんか？

ハローワーク

ハローワークは、厚生労働
省職業安定局が雇用対策のた
めに、全国600カ所に設置
している公共機関です。就職
を希望する人であれば、年齢
性別を問わず無料でサービ
スを受けることができます。
窓口では就職するにあたつ
て、さまざまな相談を受け
ています。また、自分の希望
を伝えると、それにあつた仕

事を探してくれ、もしあれば、
相手先の会社に連絡をとつて
くれます。また、すぐに見つ
からない場合でも、求職申込
みをしておけば、希望する条
件に合ったいろいろな地域の
求人を探してもらうこともで
きます。

ハローワークなどの公共機
関で仕事を探すにあつての
メリットは、労働条件などの
内容がよくチェックされてい
ることです。地域によって多
少違いはありますが、職種や
就職先の地域ごとに書類が
ファイルされ、閲覧できるよ
うになっているところもあり
ます。

その他に、ハローワークの
出先機関である『ハローワー



ク情報プラザ」というものが、
全国に48カ所設置されてお
り、パソコンを利用して、ゆつ
たりした雰囲気なかで自由
に求人情報を探することができます。

自分で探す

①求人情報誌から探す

求人情報誌は、正社員、パ
ート、派遣などの求人情報を一
度にたくさん得ることができ
ます。最近では、求人情報誌の
フリーペーパーも多く発行さ
れており、スーパーなどで簡
単に手にいれることもできま
す。求人情報誌を利用するメ
リットは、問い合わせや応募
が気軽にできることです。

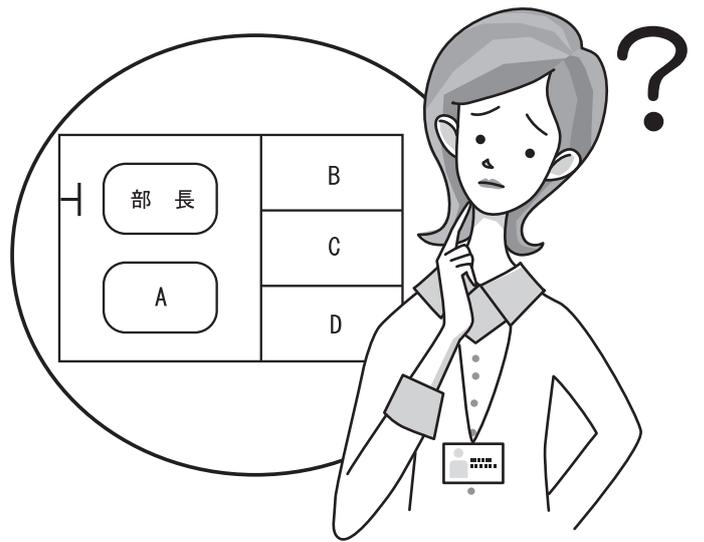
マナークイズ No.06

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

部長の運転する車で課長と自分の3人で得意先に出かけることになりました。さて、自分はどの席に座ったらよいでしょうか？

- A. 助手席
- B. 運転席の後
- C. 後部座席の真ん中
- D. 助手席の後

こたえは**D** オーナードライバーが運転するときには、1番の上席はオーナーの隣、つまり助手席。この場合は課長がA、自分は後部座席のDに座ります。ただし、誰が運転するのか、どんな人と一緒なのかによって状況は常に変化しますので、ワンパターンの基本だけでは対処できません。



②新聞など求人広告欄

新聞や折り込みチラシから求人情報を得る方法。折り込みチラシの求人は、新聞販売店の配布エリアが決まっているので、住んでいる地域の身近な求人情報が多いのが特徴です。

③インターネット

最近では、インターネットの普及によりホームページで求人情報を公開している企業も増えていきます。また、各人材派遣会社のホームページでは、簡単に求人情報が検索できます。希望地区、希望職種などを入力するだけで、自分の希望にあった情報が画面上に表示されます。もし、希望する仕事であれば、派遣会社にウェブ上で仮登録します。後日、登録説明会で本登録し、仕事を紹介してもらいます。

④人からの紹介

友達や知人、前の勤務先と同僚や上司などに何かのついでにでも、仕事を探していることを話してみるのも、仕事探しには大切なことです。最

も身近で、強力な情報収集方法は人脈。

たまたま人を探していたり、人探しを頼まれていたりする人もいますので、仕事を探していることをアピールしておくことも大切です。また、紹介とまではいかななくても、希望する会社を知っている人がいれば、社風などの話を聞くこともできます。自分で努力することも大切ですが、いい意味で周囲を巻き込んでの就職活動は、意外といい結果を生むことがあります。

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！ホームページもしくは電話で仮登録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/CRCsupport/index.html>

下記のアンケートを切り取り、切手を貼って投函ください。アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で5名様に、こらぼ携帯ストラップを進呈いたします。ふるってご応募ください。※デザイン・色つきまはは編集室にお任せ下さい。

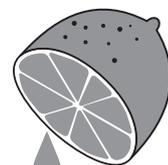


- 問1 今月号の中で読んでよかった記事、参考になった記事の番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可
()
- 問2 今月号の中でつまらなかった記事、悪かった記事の番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可
()
1. 表紙
2. おすすめの一冊
3. 心が軽いと体も元気
4. 体のトラブル
5. ストレス解消ツボ
6. 職場でのストレス
7. ゆっくり、強く、呼吸法
8. 心と体の癒しグッズ
9. 心と体のための癒し体操
10. よろず健康相談
11. 気になる水のはなし
12. よろず食相談
13. 仕事探しのHOW TO
14. ビジネスマナークイズ
15. ホロスコープ
16. ばーばの知恵袋
- 問3 現在、定期購読している新聞は何ですか？
()
- 問4 あなたがよくお読みになる雑誌は何ですか？
()
- 問5 今後、取り上げて欲しい記事は何ですか？
1. 健康関連
2. 趣味
3. 旅行
4. おいしいお店
5. マネー講座
6. 介護・福祉関連
7. その他
()
- 問6 『こらぼ』についてご意見・ご要望がございましたら、お書き下さい。

マケーンシムシュケル・達也

ホロスコープ
4月～6月の仕事運

- 牡羊座** 3/21 - 4/19
コツコツとやってきたことが実を結びそう。ストレスがたまったら早めの発散を。
- てんびん座** 9/23 - 10/23
交友関係を生かして仕事をすると吉。ストレスをためると病気の原因になってしまいます。
- 牡牛座** 4/20 - 5/20
信頼される存在になれるそう。周りの人に積極的にアピールするとステップアップも期待。
- さそり座** 10/24 - 11/21
職場でのバランスが今ひとつの予感。ただし、新しい人との出会いは仕事にとって吉。
- ふたご座** 5/21 - 6/21
視野を広げて仕事をするを吉。消極的すぎず、勢いで進むことも大切。
- いて座** 11/22 - 12/21
集中して一気に終わらせるよりも、同じペースで続けることで新しい自分を発見できそう。
- かに座** 6/22 - 7/22
ねばり強く仕事をするを吉。他人に合わせず、自分のペースで仕事をするといいでしょう。
- やぎ座** 12/22 - 1/19
地味なことでも手抜きをしなければ仕事運アップ。でも勢いに乗っての一発勝負は禁物。
- しし座** 7/23 - 8/22
チャレンジ精神旺盛でも行動を控えた方が吉。マッサージグッズなどでリフレッシュしてみ。
- みずがめ座** 1/20 - 2/18
契約や商談などの交渉事にはいい結果を残せそう。顧客の新規開拓でも力を発揮できそう。
- おとめ座** 8/23 - 9/22
キャリアアップの講習会や異業種交流会に積極的に参加すると吉。いい人と出会えそう。
- うお座** 2/19 - 3/20
何に対してもやる気に満ちています。難しい場面もスムーズにクリアでき、可能性が広がりがりそう。



レモンのリサイクル法

レモンは絞り終わったら、「はい、おしまい」ではありません。まだまだ、使い道があります。

汚れ落とし

料理などで半分に切って絞り終わったレモンの皮は、捨ててしまう前にクレンザーをつけて、流しや蛇口をささっとこすって磨いてみましょう。レモンの酸とクレンザーで汚れが落ち、水あかなどで曇っていたシンクも曇りがとれてピカピカになります。また、レモンの香りがして、さわやかな気分になりますよ。

アルミ鍋の黒ずみ落とし

レモンの絞った皮、ジュースを作ったときのカスは、捨てずにアルミ鍋にいれましょう。水を注いで火にかけて、沸騰させれば、黒ずみが簡単に落とせます。金たわしなどでこすると、鍋に傷がついてしまうことも。こうすることにより傷がつくこともなく、きれいになること間違いなしです。

漂白作用

レモンジュースをジュースで作ると、水分を絞りきったカスがでます。レモンだけでなく、柑橘類のカスや皮は、そのまま捨てずに、水を加えて煮て煮出し汁を作ります。この汁は漂白作用があり、黒ずんできたまな板を浸けておくと、白くなります。また、茶渋汚れにも効果的です。



其の六

ばーばの知恵袋



こらぼ 編集委員紹介



横井大造

(株)シー・アール・シー

平成8年入社
危険物取扱乙種第4類



田畑彰子

(株)シー・アール・シー

平成7年入社
臨床検査技師



安西利香

(株)臨床病態医学研究所

平成3年入社
臨床検査技師
二級臨床病理技術士
毒物劇物取扱者(一般品目)



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



松井精一

(株)シー・アール・シー

食品環境衛生研究所
平成15年入社



木許聖子

(社)日本健康倶楽部

福岡統括支部
平成13年入社
保健師、産業保健指導者



相見弘輝

(株)シー・アール・シー・サービス

平成8年入社



金澤惣一郎

(株)九州ホスピタルサービス

昭和62年入社



徳地博代

西日本健康(株)

平成4年入社

郵便はがき

50円切手
を貼って
下さい

813-0062

福岡市東区松島3-9-12
パークプラザ松島2階

(株)セント・アール・オフィス
『こらぼ』アンケート係

住所	〒		
氏名			性別 男・女
年齢	歳	職業	
電話			

アンケートの回答は、プライバシーの保護を厳守することはもちろん、記事への反映および、こらぼの内部資料とする目的以外には使用いたしません。

こらぼ

collaboration

こらぼ夏号は2006年7月1日(土)発行予定です!

次号予告
特集 若者に広がる性感染症

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