

こらぼ

collaboration

冬号 vol.9 2007.1.1

表紙写真 「美しい氷の城」



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/>

私の故郷ハルビンは、冬になると最低気温がマイナス30度にも達することから「氷城(氷の都)」とも称されています。全てが凍りつく毎年1月に「氷祭り」が開催されますが、これはハルビンにとって、最も盛大なイベントです。市中心部を流れる松花江から氷を切り出して、街のいたるところに、氷の彫刻や雪像などが実物大で創られています。朝日に照らされると、まるで童話の世界にでもいるかのような錯覚を起し、厳しい寒さも忘れるほどです。

みなさんもぜひ一度、私の故郷の冬景色を見て欲しいと思います。

●発行日：2007年(平成19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、無断で複写、転載することを禁じます。

C O N T E N T S

2 あなたは知っていますか？
胃のメカニズム

4 こんな症状ありませんか？

6 胃を癒す やさしい食べ物
健康レシピ 疲れた胃に効く！

8 胃の検査
花粉症対策はお早めに

9 健康な今だから
～保障多様化 がん保険～

10 からだの中からぼかぼか体操

12 健康・食よろず相談

血糖値が高かったのですが
水のはなし
手洗いが危ない

14 仕事と家庭の両立のために
家庭・職場・行政の支援
ビジネスマナークイズ
ホロスコープ 冬のお仕事運

16 脳だめし
あなたは何問できる？

おすすめの1冊



考えるシート

山田ズーニー (著)
講談社 定価 1,300円 (税別)

社会人、学生などジャンルを問わず、さまざまなお勧めしたい一冊。
なかなか思うように就職が出来ないとき、自分が勘違いされているとヘコんでいるとき、この本を開いてください。自分の思いがぴたっと言葉になる！相手に伝わる！シートです。ちなみに、この本は読む本ではありません。本に直接書き込み、相手の気持ちをつかむ本です。

この本から自分の無限大の可能性を引き出せるかどうかは、あなた次第です。

胃のメカニズム

胃もたれや胃痛といった症状で悩んだことはありませんか？
症状を悪化させないためにも、早期発見、早期治療が重要です。
胃のためにも規則正しい生活を心がけましょう。

胃炎・胃潰瘍セルフチェック

- 最近、あまり食欲がない。
- 食事の時間が不規則である。
- 夕食は、遅い時間に摂ることが多い。
- 食べ物は好き嫌いがあり偏っている。
- 睡眠不足など不規則な生活をしている。
- ストレスがたまりやすいほうである。
- タバコを吸う。
- 刺激物や嗜好品が好きなほうである。
- 空腹時に腹痛が起こることがある。
- 胃もたれをすることが多い。
- 早食いのほうである。
- 貧血傾向である。
- 時々ゲップがでる。

6個以上当てはまった人は、胃炎・胃潰瘍かもしれません。
1度、内視鏡検査を受けることをお勧めします。



ペプシノゲン検査

ペプシノゲンは、胃から分泌されるペプシンという消化酵素の前駆物質であり、ペプシノゲンI (PGI) とペプシノゲンII (PGII) に分類され、胃粘膜の健康度合いを示す指標です。

ピロリ菌に感染すると慢性胃炎になりやすく、最も重症なものが「萎縮性胃炎」です。これは、胃癌やポリープがでやすいハイリスクグループになります。

ピロリ菌に感染し粘膜に炎症が起きると、特にPGIIが上昇し、PGI/II比が低下します。さらに粘膜が萎縮するとPGIが低下し、PGI/II比は低下、萎縮性胃炎が疑われます。

判定基準としてPGI 70・0 ng/mL以下かつPGI/II比3.0以下が陽性です。

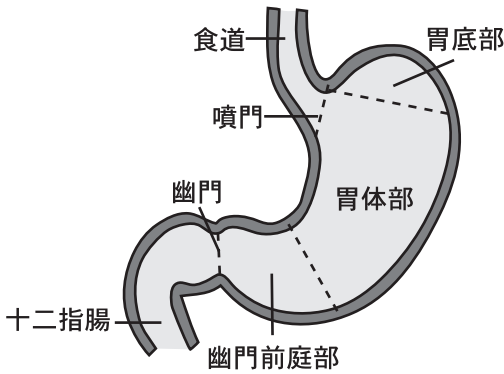
これらの検査は医療機関で受けることができます。詳しくはかかりつけの先生にお尋ね下さい。

あなたは知っていますか？

胃のしくみと働き

胃は筋肉でできた袋状の消化器で、横隔膜の下にあります。胃壁は厚さが0.7〜0.8cmで筋肉と粘膜からなり、血管神経などが広がっています。大きさは個人差がありますが、食べ物が入っていないときはペチャンコで、食べ物が入ると1.5〜2.5リットルにもなります。入り口の噴門部は食道に、出口の幽門部は十二指腸につながっています。

食べ物をとると、噴門部が広がり、食道から胃の中に入ります。食べ物によって刺激をうけた胃は、胃液を分泌し、



「蠕動運動」という、波を打つような動きをしながら、3〜6時間かけて胃液と食べ物を混ぜあわせて、ドロドロの粥状に消化します。その後、少しずつ十二指腸に送り出します。

しかし、加齢などによって胃が弱ってくると、蠕動運動は低下し、消化にも時間がかかります。その結果、胃もたれや胸やけなどを感じるようになります。

胃液の働き

食べ物を消化するための胃液は、1日に約1.5リットル分泌されています。その成分は、金属をも溶かすほどの強い酸性の胃酸と消化酵素のペプシン、それに粘液です。

働きとしては、胃酸は食べ物と一緒に体内に入ってきた雑菌を殺菌し、胃の中で腐敗・発酵するのを防ぎます。ペプシンは、タンパク質を小腸で消化しやすいものにします。

また、粘液は強いアルカリ性で、胃酸を中和するため、粘液の分泌が正常であれば、自

分の胃を溶かすという心配はありません。

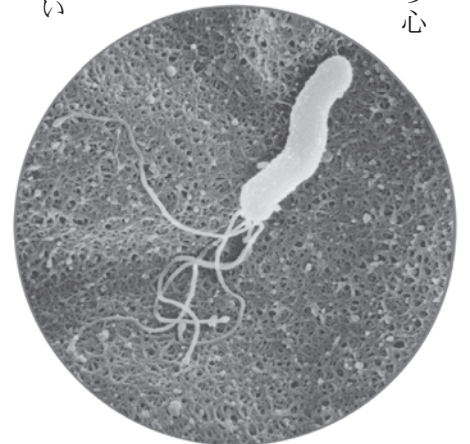
胃のトラブル

前述のように、健康な胃では、「蠕動運動」「胃酸の分泌」「粘液の分泌」の3つがバランスよく働いています。

しかし、現代人に多い不規則な生活習慣や寝不足などは、このバランスが崩れる原因となります。

1つは暴飲暴食。これは、食べ過ぎにより胃が拡張して蠕動運動が低下。蠕動運動が低下すると、消化も悪くなります。その結果、食べ物が胃の中に長くとどまり、胃もたれを起こします。

2つ目は、胃酸によるトラブル。ストレスなどによって自律神経のバランスが崩れ、胃酸の分泌が活発になったり、粘液などの分泌量が少なくなったりします。これにより、胃酸が胃の壁を溶かし、胃炎や胃潰瘍を引き起こしてしまふのです。



ヘリコバクター・ピロリ菌

写真提供 新潟大学医学部細菌学教室 山本達男教授

ヘリコバクター・ピロリ 最近では、胃の病気の原因として、ピロリ菌が注目されています。ピロリ菌とは、1980代に発見された胃粘膜の中に生息する菌で「ヘリコバクター・ピロリ」というものです。

そもそも、強い酸性の環境の胃では、細菌は棲息できないと考えられていました。しかし、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を持っていて、その酵素が胃の中の尿素を分解してアンモニアを作ります。アンモニアはアルカリ性なので胃酸を中和させることで、胃に棲息できるのです。これが、胃の粘膜や粘液層に潜り込み、胃炎や胃潰瘍などを引き起こすといわれています。

こんな症状 ありませんか？

チクツとする痛み、キリキリした痛みなど、胃の痛みは原因によってさまざまです。
まずは自分の痛みの原因を知り、予防・改善に努めましょう。それでも、胃の痛みが続く場合は、必ず医療機関で診察を受けましょう。

逆流性食道炎

胃液や十二指腸液が、なんらの原因で食道に逆流し、食道の粘膜を傷つけることで起こる炎症です。病気が進行すると、食道が狭くなり、食べ物が通らなくなることもあります。

症状としては、横になった時や、かがんだ時に胸やけや胃痛を感じます。

高齢者に多くみられますが、肥満、妊娠などでも起こり

ます。また、男性に多くみられるのも特徴です。

急性胃炎

精神的ストレスや身体的ストレス、暴飲暴食、唐辛子などの刺激物の取りすぎや風邪薬など、さまざまな原因によって起こる胃粘膜の炎症で、胃

の病気の中では、最も頻度が高い病気です。

急激に症状が起きるのが特徴で、上部腹痛、胸やけ、吐血、

悪心、嘔吐、胃部不快感などがみられます。

ほとんどが長引かず、市販

の胃腸薬などを服用することで治りますが、症状の程度によつては、緊急性の場合もありますので、注意が必要です。また、急性胃炎を繰り返している、慢性胃炎になります。

その他に、食中毒の場合などで腸が炎症をおこせば、胃腸炎となり下痢をすることも

あります。

慢性胃炎

普通、胃炎といえば慢性胃炎のことをいいます。40歳以上の人に多く見られ、胃粘膜や胃液分泌腺が萎縮することで起こる炎症です。

これといった症状はないので、検診時に指摘されてびっくりする人が多いのも特徴です。

症状としては、みぞおちの

痛み、食欲不振、食後の膨満感、胸やけ、ゲップ、悪心、嘔

くすりの話



胃薬を買いに行くと、たくさんの種類があつて、どれを選ぶべきなのか迷つてしまつたことはありませんか？

エーザイ株式会社のホームページによると、次のような内容が掲載されています。

胃薬のほとんどは、いくつかの成分が組み合わせられた配合薬ですが、大きくは「成分の特徴を生かした胃薬」と成分の組み合わせが複合的な「総合胃腸薬」に分けることができます。「成分の特徴を生かした胃薬」は、適用する症状を絞つて作られています。そのため、消化不良、胃の痛み、胸

原因は胃酸過多 ～たばこをやめて症状改善～

37歳男性 Aさんの場合

10年以上前、空腹時にみぞおちを刺すような痛みがあり、食事をすると吐き気がしていました。症状が徐々にひどくなつたため、医療機関を受診したところ、内視鏡検査で潰瘍からの出血が見つかりました。胃壁から血がにじむ程度でしたが、あと2日遅ければ、間違いなく大量出血を起こしていただろうと言われました。原因は胃酸過多。胃酸抑制の薬を飲むことになりました。その際、先生に喫煙について尋ねられ、「たばこをやめると症状は改善される」と言われたので、一念発起して禁煙しました。そのおかげか、症状がでる回数は少なくなりました。

しかし、その後も薬を飲まない日が続くと胸やけがし、放っておくとやはり痛みがあります。胸やけ後は、胃酸が喉辺りまで上がってくるせいか、喉に痛みを感じることもあります。そこで、最近、内視鏡検査をしました。前回に比べるとファイバースコープも細くなり、口からではなく鼻からの挿入だったので、随分楽でした。しかし、これは個人差があるようで、鼻腔が小さい女性では、痛いという人も多いそうです。同時にピロリ菌の検査もしましたが、菌はなく、やはり胃酸過多が原因。薬を忘れず、気長につきあっていきたいと思えます。

吐などがあり、少しの食べ過ぎ・飲み過ぎで上腹部が重苦しくなりますが、規則正しい生活に戻すと自覚症状は、ほとんど消えてしまいます。慢性胃炎の人のほとんどが、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染によるものだと考えられます。

胃潰瘍

健康な人の胃は、胃酸から胃を守るために胃粘液を分泌して胃粘膜の表面を覆っています。しかし、強いストレス

などが原因で、このバランスが崩れ、胃酸が多すぎる状態になった結果、胃壁が傷つけられる病気で、ひどい場合は、筋肉までえぐりつつしてしまい出血することもあります。女性に比べ男性の罹患率が高いことも特徴です。症状としては、みぞおちから左にかけての痛みがあり、痛みの程度は人それぞれで、全く痛みを感じない人もいます。また、胃酸が多いため、胸やけ、すっぱいゲップ、吐き気などを感ずる人もいます。

その他に、黒色化した血を吐いたりコルタールのような黒い便が出るときは、胃から出血している可能性がありますので、内視鏡検査などが必要となってきます。

十二指腸潰瘍

患者のほぼ100%がピロリ菌に感染しています。胃壁に比べると十二指腸の壁は薄いので、深く進行し、出血や穿孔を起こしやすいようです。また、胃潰瘍に比べ痛み出るのが、食後2〜3時間後と遅

く、背中が痛くなるのが特徴です。症状としては、胃の痛みや胸やけ、ゲップ、吐血、下血、腹部の膨満感や食欲不振が見られることがあります。

胃がん

日本の胃がん死亡率の年次推移は、1960年代から男女とも大幅な減少傾向にあります。しかし、2004年にながんで亡くなった人中で、胃がんは男性で第2位、女性で第1位となっています。また、日本国内の罹患率は、東北地方の日本海側で高く、南九州、沖縄で低い「東高西低」型を示しています。症状としては、胃痛、弱い胃部の不快感、膨満感などが見られますが、胃炎や胃潰瘍などとの区別は困難です。近年では、健診の普及や治療技術の進歩によって、治療率が上がってきており、早期発見、早期治療をすれば、治療率が高いがんです。そのため、定期検診は必ず受けるようにしましょう。

やけなど症状がはつきりしている場合には、その症状にあわせて商品選択することで、効果的に症状を改善することができま。成分の特徴を生かした胃薬にはいろいろなタイプがありますので、配合されている成分の働きを知って、自分の症状に適した胃薬を選びましょう。一方、「総合胃腸薬」は、いろいろな成分が配合されており、さまざまな症状に幅広く対応できる便利な胃薬です。

| 胃薬の種類 | 効能 |
|------------------------------|-------------------|
| 胃運動機能改善(整胃)剤 | 胃粘液の分泌を高める |
| 粘膜修復・制酸剤 | 荒れた粘膜を修復し、胃酸を中和する |
| 健胃剤 | 胃の働きを高める |
| 消化剤 | 消化を高める |
| 鎮痛鎮痙剤 | 胃痛を抑える |
| 酸分泌抑制剤(H ₂ ブロッカー) | 胃酸の分泌を抑える |
| 総合(複合)胃腸薬 | さまざまな症状に対応する |

胃を癒す やさしい食べ物

年末年始は、ついつい暴飲暴食をしがち。知らず知らずのうちに胃に負担をかけてしまう季節です。胃にやさしい生活は、十分な睡眠をとり、ストレスをためずに、胃にやさしい食事を摂ることです。

- ・納豆
- ・とうもろこし
- ・落花生

食べすぎには
「リパーゼ」



年末年始はついつい食べすぎになりがち。そんな時は胃腸の消化を助けてくれる酵素「リパーゼ」の豊富な食品を摂ることがおすすめ。リパーゼは、納豆・とうもろこし・落花生などにたくさん含まれています。とくに肉料理を食べる時は、これらの食材を使った料理を一品組み合わせると良いでしょう。

- ・レモン
- ・柑橘類



胃壁粘膜を修復してくれるのは「クエン酸」

お酒の飲み過ぎは、胃に負担をかけてしまいます。飲み過ぎの人は胃粘膜が傷んでいたりと、胃酸過多になっていたりしているのかもしれない。そんな時、胃壁粘膜を修復してくれるのは「クエン酸」です。クエン酸はレモンなどの柑橘類に多く、梅にも豊富に含まれています。

- ・キャベツ
- ・アスパラガス
- ・レタス
- ・セロリ

胃酸過多に「メチルメチオニン」



不規則な生活は胃酸過多につながります。この胃酸を抑えてくれるのは、メチルメチオニンです。これは、たんばく質を構成する必須アミノ酸の1つで、胃酸の分泌を抑え、粘液の新陳代謝を活発にし、荒れた胃壁を治します。キャベツ、アスパラガス、レタス、セロリなどに豊富に含まれています。

- ・山芋
- ・大根
- ・かぶ



消化不良を防ぐには「アミラーゼ」

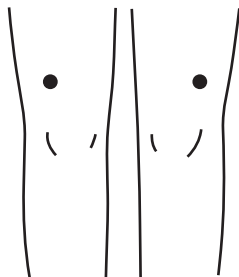
胃に負担をかけずに消化不良を防ぐためには「アミラーゼ」が豊富な食品を摂ると良いでしょう。アミラーゼを豊富に含む食材には、山芋、大根、かぶなどがあります。とろろそばやおろしそばは、その代表ともいえる食べ物です。

胃痛に効くツボ

「梁丘(りょうきゅう)」

場所と効果

膝の上約2.5センチの太もも外側。イスに座り、両手で包み込むようにして親指でツボを刺激する。胃がいれん、急性胃炎などに有効。



「足三里(あしさんり)」

場所と効果

膝下から指幅4本(人さし指・中指・薬指・小指をそろえて、膝下にそえる)の向こうすねのすぐ外側。イスに座って、両足の足三里を親指で少し強めに『の』の字を書くように、約1分間ゆっくり押し揉む。

とくに、胃痛、胃もたれ、食欲不振、消化不良に効果的なツボ。



疲れた胃に効く！

かぶの力

消化酵素のアミラーゼもたっぷり。食べ過ぎた時の胃もたれ・胸やけをやわらげ、整腸作用に大きな効果があることで知られています。そのほか、消化促進効果のあるジアスターゼや肌荒れから守ってくれるβ-カロテンなど栄養満点野菜です。



友誼
店長 横田正喜

今が旬のかぶを使ったポタージュスープです。消化吸収に優れていて、体もポカポカ温まります。野菜が苦手なお子さまも、これなら野菜がおいしく食べられます。作り方はとっても簡単！ぜひお試しください。

かぶのポタージュ

材料（5人前）

| 材料名 | 使用量 |
|-----------|--------------------------|
| かぶ | 中 3 個 (皮を剥いた状態で 350g) |
| たまねぎ | 中 1 個 |
| じゃがいも | 中 2 個 |
| バター | 20g |
| 水 | 500cc |
| コンソメ | 3 個 |
| 牛乳 | 200cc |
| 生クリーム | 50cc |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| パセリのみじん切り | 適量 |

作り方

1. かぶ、たまねぎ、じゃがいもは皮を剥き、薄くスライスする。
2. 鍋にバターを熱し1を入れ、たまねぎがしんなりするくらいまで、よく炒める。
3. 2の鍋に水とコンソメを加え強火にかける。煮立ってきたらアクを取り、蓋をして弱火で10分煮る。
4. 火を止めて、そのまま10分くらい置き、あら熱を取ってから2～3回に分けてミキサーにかける。
注：火を止めた直後にミキサーにかけると、熱で中の空気が膨張し蓋を押し上げ危険。また、一度にかける量が多すぎて溢れるので、ミキサーの1/2までの量になるように2～3回に分けてかける。
5. 4をもう一度鍋に戻し、牛乳を加え中火にかけ、かき混ぜながらひと煮立ちさせる。
6. 仕上げに生クリームを加え、お好みで軽く塩、コショウをする。
7. 6をスープボウルに注ぎ、パセリのみじん切りを散らす。

紫キャベツの甘酢漬け

材料

| 材料名 | 使用量 |
|----------|-------|
| 紫キャベツ | 1 玉 |
| 漬けダレ | |
| 酢 | 450cc |
| サラダ油 | 360cc |
| 水 | 90cc |
| 砂糖 | 250g |
| 塩 | 25g |
| ホワイトペッパー | 適量 |

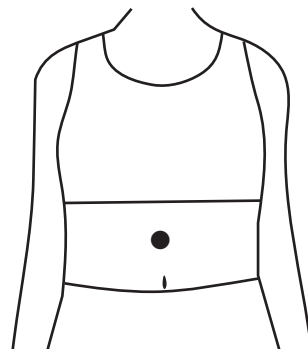
作り方

1. 漬けダレを作る
漬けダレの材料を合わせて火にかける。砂糖、塩が溶けたら氷水で冷やす。
2. 紫キャベツを千切りにし、水にさらす。その後、タップリのお湯にサッとくぐらせ、ザルに取り自然に冷ます。
3. 1で作った漬けダレにからめる。
4. 味がなじんだら器に盛る。
たくさんできますが、残りは冷蔵庫で約1カ月間保存できます。そのまま食べてもおいしいですが、サラダの上などにトッピングとして使っても彩りがきれいです。



「中かん（ちゅうかん）」
場所と効果

みぞおちとおへそを結んだ線の真ん中。ツボを4本の指でやさしく押し込むように刺激する。満腹の時は避ける。胃腸の調子を活性化して食欲を増進させる効果がある。



※「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。

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/>

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

胃の検査にはこのようなものがあります

| 検査項目名 | 検査材料 | 検査の痛さ | どのような検査か |
|------------------|------|---|--|
| レントゲン検査 | フィルム |  | 手軽で身近な画像検査として、原因のふり分けに使われます。妊娠している人や可能性のある人はできない検査です。 |
| 内視鏡検査 | 胃の内部 |  | 一般的に「胃カメラ」と呼ばれており、口や鼻からファイバースコープといわれる細い管を入れて、胃の内部を肉眼で観察したり撮影したりして、病気の診断をします。 |
| 胃生検 | 胃の組織 |  | 内視鏡で胃のポリープや粘膜を一部採取し、顕微鏡で組織の状態を調べる検査です。 |
| 尿素呼気試験 | 呼気 |  | ヘリコバクター・ピロリの感染を呼気中の成分から調べる検査です。 |
| ペプシノゲン | 血液 |  | 胃粘膜の健康状態(萎縮度合い)を表す指標として使われます。 |
| 便中ヘリコバクター・ピロリ抗原 | 便 |  | 便と一緒に排出されたヘリコバクター・ピロリ菌を検査します。体外に排出されたということは、胃の中にもピロリ菌がいるということです。 |
| ヘリコバクター・ピロリIgG抗体 | 血液 |  | ヘリコバクター・ピロリ菌に感染すると、体内に抗体が作られます。この抗体を調べることで、感染の有無を調べることができます。 |

※痛さについては、個人により主観の違いがあります。

花粉対策はお早めに



財団法人日本気象協会によると、平成19年スギ・ヒノキの花粉飛散量は、過去10年の平均に比べると、全国的に少ないと予想されています。また、昨年に比べると、東日本や東北では多く、西日本は少なくな見込みです。

いくら飛散花粉数が少ない年でも、花粉症は発症します。昨年までなかったくしゃみや水様性鼻水、眼のかゆみなどが続いた場合には、花粉症の症状がもしれません。花粉症のごく初期では鼻粘膜に炎症が進んでいないので、この時期に治療を開始すると花粉症の重症化を防ぐことができます。そのため、早めの医療機関への受診をおすすめします。

また、毎年症状のひどい人は、花粉が飛び始める約2週間前から医療機関で

治療を始めると、シーズン中の症状緩和に有効です。有効な治療への近道は、自分自身の症状をきちんと医師に説明し、症状にあった治療を受けることです。

その他にセルフケアとして、外出時にマスクやメガネをして花粉を少しでも体の中に入れないようにすることが大切です。外から帰ってきたら、玄関に入る前に外で上着についている花粉を払い、その後、洗顔やうがいをしてしましょう。

また、鼻粘膜の状態を良くするために、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、アルコールの飲み過ぎなどにも注意が必要です。

健康な今だから ～保障多様化 がん保険～



「最近胃が痛い、調子悪い。もしかしたらよくない病気かも…。がんだったらどうしよう？その前にかん保険にでも入ろうかな」などと思っていると、大変な目にあうかもしれません！

保険に加入する＝保険金はすぐ払ってもらえる、と考えている人がほとんどだと思います。しかし、

加入する＝保険金即支払い、とならないものもあります。その代表的なものが、がん保険です。

がん保険の保障開始時期は、他の保険と違って、規定や制約などがありますので、ご注意ください。

例えば、1月1日にがん保険を契約したとします。一般的に販売されている医療保険などは、契約日＝責任開始日(保障開始日)になります。しかし、がん保険は「がん」という病気の特異性から、契約日から実際に保障が開始されるまでの「待ち期間」というものが設定されています。一般的に3カ月間設定されていますので、この場合、保障が開始されるのは4月1日となります。

もちろん、保障開始日前に「がん」と診断された場合は、契約は無効となります。

このようなトラブルにならないためにも、がん保険は、健康なうちに加入することをおすすめします。

胃潰瘍になってしまった。今からでも保険の契約ができますか？

一度病気になると、保険の大切さを感じ、保険に加入しようかと思えるのは、当然のことだと思います。病気の症状によっては加入できるものもありますので、保険会社・保険代理店にたずねてください。

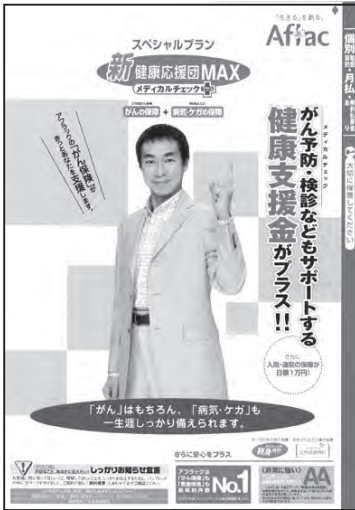
医療保障が付いている生命保険商品の場合は、「部位不担保」というものがあります。保障の対象から一

部分の保障を除き契約するものです。例えば、胃に部位不担保が付いた場合は、胃に関する病気以外は保障の対象となります。症状(告知内容)によっては、年数も区切られ、5年不担保と付いた場合は、5年経過後からは全て保障対象になるというものです。

症状・病名にもよりますが、完治してから5年以上たっていると、通常の形で加入できることもありま

すので、保険会社・保険会社代理店に相談してみてください。また、最近ではがんになっても入できる保険等も販売されていますので、諦めずに各社の商品を比べるのも良いでしょう。

詳しくは、弊社保険事業課まで、お気軽にお問い合わせください。



「がん」を手厚く、
「病気やケガ」も
まとめて保障します！

各種取り揃えております。
お気軽にお問い合わせください。

(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

お問い合わせ TEL 092-623-2181

旬の素材に技と心を

一膳一心

友誼
YUUGI



新年会、歡送迎会
ご予約承ります。

10名様以上のご予約で、
焼酎5合瓶1本サービス。
20名様まで承ります。

お問い合わせ

TEL・FAX 092-718-0750

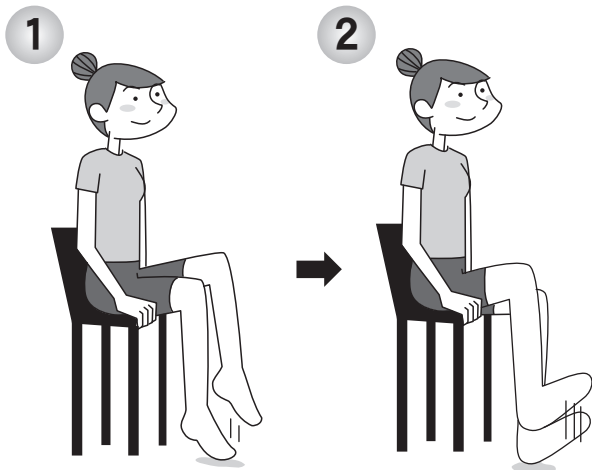
http://crc-group.co.jp/crcservice/yuugi/

〒810-0003 福岡市中央区春吉3丁目11番19-106 酒肴小路1F

座ったままでできる

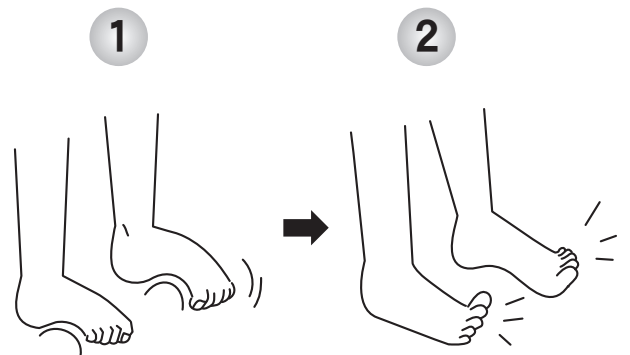
からだの中からぽかぽか体操

つま先・かかとで足踏み



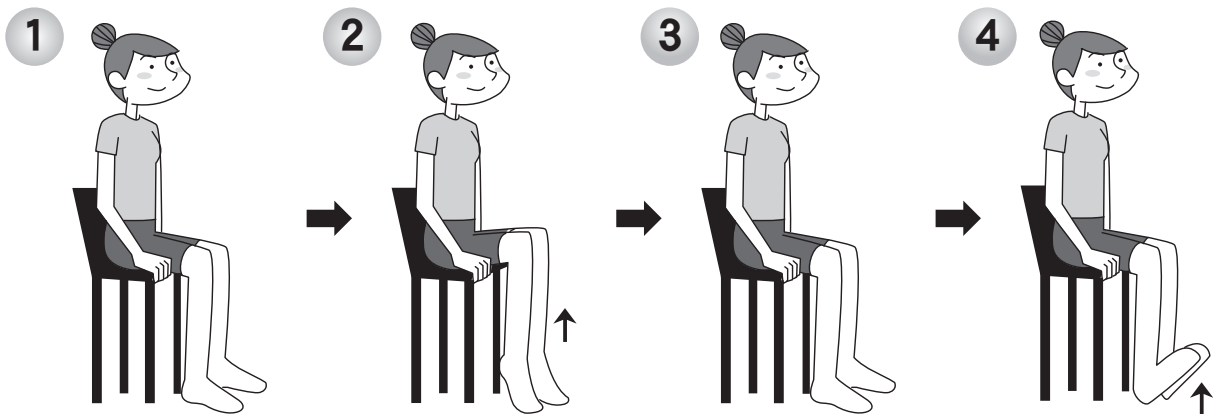
浅く腰掛け、かかとを上げたまま、つま先で足踏み、次につま先を上げたまま、かかとだけで足踏みします。つま先で4呼吸(1・2・3・4)、かかとで4呼吸(5・6・7・8)ずつ繰り返します。慣れてきたら2呼吸ずつ、ももを引き上げながら動かしましょう。

足グーパー



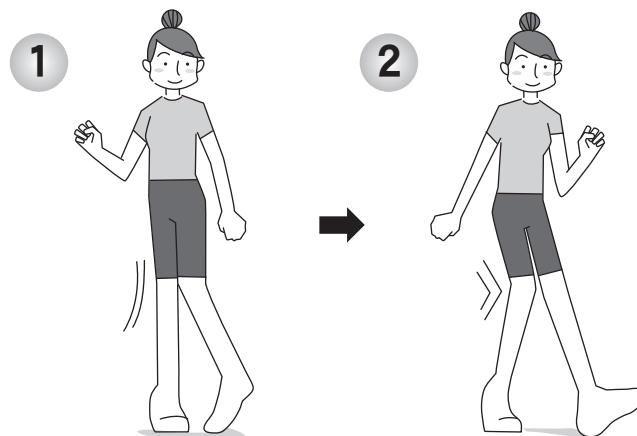
足の指をギュッと締めて握り、足底のアーチを高くします。元に戻して、今度は指先を上上げます。できる人は指を開いてパーにしましょう。足の指でグーパーを繰り返し、足底をよく動かしましょう。扁平足の方にもいい運動です。

足首シーソー



足を肩幅に開き、両かかとを上げハイヒールをはいたようにつま先立ちします。このときしっかりかかとを上げ、5本の指のつけ根に体重をのせ、足の甲を伸ばします。次にかかとを下ろし、両方のつま先を上げアキレス腱を伸ばします。つま先・かかとを交互にシーソーのように上げます。4呼吸ずつ動かしましょう。慣れたらだんだん早く、リズムカルに動かしましょう。

つま先・かかとを使ってツイスト・ステップ

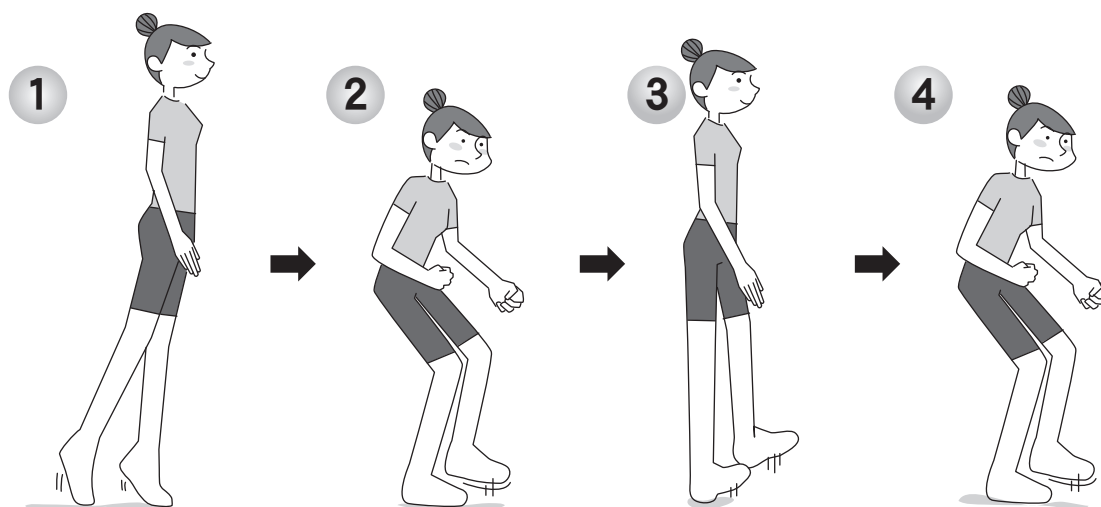


1. 右膝を伸ばして、左足を内側に向けつま先をタッチ。

2. 右膝を曲げ、左足を外側に向けかかとを左横の床にタッチ。

ポイントは腰を内・外にツイストしながら腰でリズムをとって動かします。つま先・かかとをワンセットにして3回(6呼間)繰り返したら7・8で足を替えます。慣れてきた人は7・8で右・左と足を2回ステップして左足に替えてもいいでしょう。

つま先・かかとで歩きましょう



1. かかとを上げ、つま先で4歩歩く。

2. かかとを下ろし両膝を軽く曲げ、その場で素早く足の裏全体で床を踏みしめる。

3. つま先を上げ、かかとだけで4歩歩く。

4. 2をもう一度繰り返す。

※イスに座ったまま、足だけでやっても効果はあります。

「健康贈心」講演会

入場無料

自分らしく続ける健康生活

いのちが一番、医・食・住

2007年1月19日(金) 受付時間 11:00～

アクロス福岡地下2階イベントホール
(福岡市中央区天神)

詳しくは、日本健康倶楽部福岡支部にお問い合わせください。

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

住民健診の血液検査で血糖値が115mg/dLと高めでしたが、糖尿病でしょうか？

随時血糖値 $\geq 200\text{mg/dL}$ の場合も糖尿病型とみなす。正常型であっても、1時間値 $\geq 180\text{mg/dL}$ の場合は、 180mg/dL 未満のものに比べて糖尿病に悪化するリスクが高いので、境界型に準じた取り扱い(経過観察など)が必要である。

表. 空腹時血糖値および 75gOGTT2 時間値の判定基準

| | 正常域 | 糖尿病域 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 空腹時 75gOGTT 2時間値 | <110 <140 | ≥ 126 ≥ 200 |
| 75gOGTTの判定 | 両者を満たすものを正常型とする | いずれかを満たすものを糖尿病型とする |
| | 正常型にも糖尿病型にも属さないものを境界型とする | |

糖尿病の疑い

健診で、空腹時血糖値 110mg/dL 以上、食後(随時)血糖値 140mg/dL 以上、HbA1c 5.5% 以上のいずれかに該当する場合には、糖尿病が疑われるため、医療機関の受診をすすめられます。さらに、これらの検査値がすでに糖尿病の診断基準(表参照)を満たしているか、また医療機関での初診時の血糖値やHbA1c検査値の組み合わせが糖尿病の診断基準を満たしているか、直ちに治療を開始する必要があります。この例では、空腹時血糖値が 115mg/dL で正常域を超えているため、医療機関を受診する必要があります。

経口的糖負荷試験(OGTT)を受ける

医療機関では経口的糖負荷

試験を行いません。これは、ブドウ糖を負荷して糖の処理能力を調べるもので、軽い糖代謝異常の判定には最も鋭敏な検査法です。通常、 75g のブドウ糖を 250ml の朝空腹時に経口負荷し、負荷前と2時間後の血糖値を測定します。これ以外に、30分後と60分後の血糖値を測定する場合もあります。

これらの検査結果をもとに、表に従って糖尿病かどうかを判定します。判定が、正常型の場合は数年の間に糖尿病を発症する可能性は低いのですが、糖尿病型の場合には、もちろん治療が必要になります。

境界型とその対策

正常型にも糖尿病型にも属さないものを境界型とい

います。境界型は糖尿病ではないのですが、糖尿病を発症する危険性が高いのです。また、糖尿病の合併症(網膜症や腎症)はほとんど認められませんが、動脈硬化性合併症(心筋梗塞など)を発症する危険性が高いことも知られています。境界型の治療は生活習慣の改善、特に体重管理と運動が中心になります。生活習慣の改善は一般的になかなか困難ですが、これを機会に改善できれば、一病長寿(病気のために節制をするので、かえって長寿が得られる)となるので努力して下さい。

糖尿病とはどんな病気か

糖尿病は、インスリンの作用不足による慢性高血糖が特徴で、糖代謝やそれ以外の種々の代謝異常を伴う病気です。発病には遺伝因子と環境因子が関与しています。代謝異常が長く続くと、網膜、腎、神経などに細小血管障害が生じ、これらが進展すると、視力障害、失明、腎不全、下肢の壊疽などの重い障害を起こす恐ろしい病気です。

軽症の間は自覚症状がないため、長期間放置されることがあるので、年に1回程度の血糖の測定が必要です。厚生労働省発表の「平成14年糖尿病実態調査」によると、わが国の糖尿病が強く疑われる人は約740万人、糖尿病の可能性を否定できない人は約880万人で、今後も増加することが心配されています。



(株)シー・アール・シー 中央研究所 所長
穴井 元昭(あないもとあき)

1961年 九州大学医学部医学科卒業
1967年 医学博士
1975年 九州大学医療技術短期大学部 教授
1995年 同 名誉教授
1995年 シー・アール・シー中央研究所所長
現在に至る
産医大講座修了認定産業医

なんだか気になる

水のはなし



BOD（生物化学的酸素要求量）

河川水の有機物汚染状況を
知るための指標のひとつにB
ODというものがあります。

水中では好気性微生物が有
機物を分解する際に、水中に
溶けている酸素を消費しま
す。有機物が多ければ好気性
微生物が消費する酸素の量も
多くなり、水中での酸素濃度
はより低くなります。このよ
うな原理を利用して、5日間
の酸素濃度の減少量を測定
し、それをもとに算出したも
のがBODです。

私たちが普段、水道水とし
て使用している水には河川水
を浄化したものが多く、その
河川水には水源の汚染の程度
によってきれいな方からAA、
A、B、C、D、E類型の6段階
に区分されています。

この区分は、先ほど述べた
BODを含む数項目の測定結

果によって決められます。B

ODの数値は、工場排水や生
活排水などが河川に流れ込
むことにより高くなります。
従って、工場や人口が集中す
る都市部の河川では、BOD
が高くなる傾向にあります。

国土交通省がまとめた平成
17年のBOD平均値による1
級河川ランキングでは、上位
5河川のほとんどが北海道を
流れる河川が占めています。
これは自然の豊かさがもたら
した結果と言えるでしょう。

一方で、下位5河川は、関東
や関西など都市部を流れる河
川が多いようです。

九州では、本庄川（宮崎・大淀
川水系）の全国7位をはじめ、
五ヶ瀬川（宮崎・五ヶ瀬川水系）
の11位など、きれいな川が流れ
ており、特に南部に多く見られ
るようです。

手洗いが危ない



これからの季節、ノロウィ
ルスやインフルエンザとウィ
ルス性の疾患が増えてきま
す。感染予防として、うがい
と手洗いが大切となります。

弊社では、飲食店やスー
パーの食品関係施設の衛生状
態をチェックするため、施設
でのふきとり検査を実施して
います。最近、手指のふき取り
検査で黄色ブドウ球菌が検出
される人が増えてきていま
す。

黄色ブドウ球菌は食中毒を
起こす細菌で、化膿した傷、
おでき、にきび等に生息し、
手指を介して食品を汚染しま
す。この菌が食べ物の中で増
殖する時に、エンテロトキシ
ンという毒素を作り、これが
食中毒を起こします。

エンテロトキシンという毒
素は、100℃30分の加熱で
も分解されません。潜伏時間
は、約30分から6時間で、吐き

気やおう吐、腹痛が主な症状
です。

なぜ、手指のふきとり検査
で黄色ブドウ球菌の検出が増
えたかと言うと、洗剤や消毒
液の強すぎ、爪ブラシのこす
り過ぎ、アルコール製剤の使
い過ぎといった原因で、手荒
れの人が増えた結果ではない
かと思われます。

洗浄力が強いと手の皮脂ま
で落としてしまいます。その
上に消毒液を使用すると皮膚
を保護する常在細菌叢までも
殺してしまい、手荒れが進行

します。つまり、洗剤や消毒
液が強すぎて、手指が悲鳴を
あげ始めているのです。

自分の大切な手を守るため
に、手にやさしい洗剤や消毒
液を使ってください。業務用
「花王薬用C&C10泡ハンド
ウォッシュ」はおすすです。
また、健康な手指を維持する
ため、手のスキンケアが非常
に大事です。馬油やハンドク
リームでお手入れをしてくだ
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
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 ㈱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

仕事と家庭 両立のために

家庭・職場・行政の支援

仕事と家庭の両立は、働く人にとって、大きなテーマです。「やりたい仕事を思いっきりしたい!」とはいっても、家庭がある人は、仕事と家庭を両立するのはそんなに簡単な事ではありません。そんなことを考えているうちに「やっぱりダメ…」と諦めてしまい、最初の一步さえも踏み出せないままになってしまいます。

しかし、家族や周囲の理解と協力、さまざまな制度やサービスを利用すれば、そんなに難しい話ではありません。何でも自分一人でしょう。

とせず、まずはどんなサービスがあるかを知ることが大切です。

仕事と家庭の両立

日本労働研究機構が、就学前の子どもを持つ男女就労者に対して実施した平成15年の調査結果によると、「仕事と育児をうまく両立できている」と答えた人は約3割に過ぎませんでした。多くの人が仕事と育児のいずれかが中途半端であったり、不満があると答えています。(図1)

また、40代、50代の男女就労者を対象に行なった介護状況

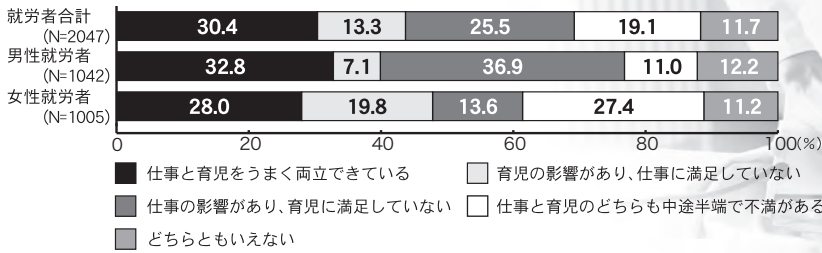


図1. 仕事と育児の両立

マナークイズ No.09

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

外出中の上司あてに取引先の方から電話がありました。不在を告げると「特に急いだ用事ではありませんので結構です」ということでした。このあとの対応はどれが良いでしょうか？

- A 電話があったことを伝える
- B 伝えない
- C 覚えていたら伝える



こたえは **A** たとえ「結構です」と言われても、相手の名前を聞いた場合は、必ず電話があったことと電話があった時間を伝えてください。相手も自分を名乗ったので、「結構です」と言っても、自分が電話をしたということは伝わっているものだと思います。どんな些細なことでもきちんと伝言することが大切です。

の調査では、家族の介護のために仕事を休んだことがある人は、男性で40・3%、女性で49・8%。女性の場合、約半数にも上ります。特にパート、アルバイトの人は年休ではなく、欠勤として休んでいることが多いようです。

職場環境が整っていれば仕事と家庭の調和が取れますが、企業によっては育児支援・介護支援制度も、まだ完全ではないのが現状です。

では、仕事と家庭の両立はどのようにすればよいのでしょうか？

周囲の協力と行政支援

育児に関しては、夫やお互いの両親の協力は必要不可欠なものです。しかし、このような協力が得られない場合は、行政や民間のサービスに頼らざるを得ません。

前記調査結果によると、仕事と育児の両立が難しく仕事をやめた人で、利用できれば仕事を続けられた支援・サービスについては、「保育園・託児所（ゼロ歳児保育、延長保育、病児保育などを含む）」が

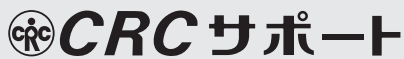
最も多く、次いで「職場の理解」「夫の協力」の順位でした。また、介護と仕事を両立しやすくするために推進すべき主な施策として、「介護施設の整備・拡大」「介護サービスの充実」など、行政でのサービスの必要性を約半分の人が訴えています。

一人で全てこなすことは到底無理。家庭・職場・行政の各面からの支援があつてはじめて、仕事と家庭が両立します。まずは、再就職するにあたって、どのように協力してもらいたいのかを家族とじっくり話し合う必要があります。

今回は、行政の制度について紹介します。

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します。



TEL092-623-2187

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

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・色につきまして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 | 10. からだの中からぼかぼか |
| 2. おすすめの一冊 | 11. 血糖値が高かったのですが |
| 3. 胃のメカニズム | 12. 水のはなし |
| 4. こんな症状ありませんか？ | 13. 手洗いが危ない |
| 5. くすりの話 | 14. 家庭・職場・行政の支援 |
| 6. 胃を癒すやさしい食べ物 | 15. ビジネスマナークイズ |
| 7. 胃痛に効くツボ | 16. ホロスコープ |
| 8. 胃の検査 | 17. 脳だめし |
| 9. 健康な今だから | |

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 | 4. おいしいお店 | 7. その他 |
| 2. 趣味 | 5. マネー講座 | () |
| 3. 旅行 | 6. 介護・福祉関連 | |

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 1月～3月の仕事運

牡羊座



3/21 - 4/19

知らず知らずに仕事が多忙になりそう。焦らず同僚や上司の助けを借りるとうまくいく予感。

てんびん座



9/23 - 10/23

仕事の邪魔が入り、やる気をくじかれそう。イライラせずに落ち着いて仕事をすると吉。

牡牛座



4/20 - 5/20

仕事運は大吉。何もかもが上手く運ぶはず。自分の力を信じて積極的に攻めることが大切。

さそり座



10/24 - 11/21

キャリアアップ講習会や異業種交流会などに積極的に参加すると吉。今後の仕事に役立ちそう。

ふたご座



5/21 - 6/21

何事もポジティブに考えると最高の運勢になりそう。諦めていたことも再度チャレンジしてみよう。

いて座



11/22 - 12/21

何事にもポジティブに取り組みそうな予感。後輩のサポートに回ると周囲から信頼が得られそう。

かに座



6/22 - 7/22

面倒な仕事を任せられそうな予感。堅実に責任を持ってすれば周囲の信頼が得られそう。

やぎ座



12/22 - 1/19

仕事面では妥協も大切。そうすれば周りの人の協力も得られ仕事も大躍進しそうな予感。

しし座



7/23 - 8/22

短気な傾向が強まり仕事や人間関係にイライラしがち。丁寧さを心掛けて仕事に取り組みば吉。

みずがめ座



1/20 - 2/18

後輩の手助けをすることで自分の意外な才能に気がつくかも。新しい能力に目覚める予感。

おとめ座



8/23 - 9/22

こころのときに調子が狂いそう。人の嫌がる仕事はどんどん引き受けると新しい発想が生まれそう。

うお座



2/19 - 3/20

自分を適度にアピールすると上司の受けもよくなり、仕事もスムーズに進むでしょう。



あなたは何問できる？

1 カタカナを漢字にしましょう

①自己(ケイハツ)に励む

②(フゼイ)のある茶室

③現場に(オモム)く

④(ゼツタイゼツメイ)のピンチ

⑤今日は小春(ヒヨリ)く

⑥勉強の(セイカ)が出る

⑦操作を(エトク)する

⑧人の話を(ケンキョ)に聞く

⑨戦いに(イド)む

⑩役所の(スイトウ)課に勤務

2 正しいのはどちらでしょう？

①自(画・我)自賛

②丁寧に応(待・対)する

③几(帳・張)面な性格

④危機一(髪・発)

⑤取りつく(暇・島)もない

⑥万事(休・窮)す

株式会社 シー・アール・シー MS事業部

〒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)

092-626-3807 (詳しくはお問い合わせください)

こらぼ 編集委員紹介



三宅大輔

(株)シー・アール・シー
平成5年入社
ホームヘルパー2級



宮原一代

(株)シー・アール・シー
平成6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



佐々木健吉

(株)シー・アール・シー
食品環境衛生研究所
平成13年入社
水質関係第一種公害防止管理者



吉田 敏

(社)日本健康倶楽部
福岡統括支部
平成16年入社
介護福祉士
ヘルスケア・リーダー



大岩直樹

(株)シー・アール・シー・サービス
平成13年入社



多賀谷伸治

西日本健康(株)
平成7年入社
臨床検査技師
2級ファイナンシャルプランナー技能士

郵便はがき

50円切手
を貼って
下さい

815-0075

福岡市南区長丘2丁目2-29
(株)シー・アール・シー内

(株)セント・アコール・オフィス
『こらぼ』アンケート係行

| | | | |
|----|---|----|-----------|
| 住所 | 〒 | | |
| | | | |
| 氏名 | | | 性別 男・女 |
| 年齢 | 歳 | 職業 | |
| 電話 | | | |

こらぼ

collaboration

こらぼ春号は2007年4月2日(月)発行予定です!

次号予告

特集 **あなたが食べている
野菜は安全ですか?**

発行所/セント・アコール・オフィス

住所/福岡市南区長丘2丁目2-29 電話/092-511-3622 定価/600円

脳だめしの答え

1 ①啓発②風情③赴④絶体絶命⑤日和⑥成果⑦会得⑧謙虚⑨挑⑩出納
2 ①画②対③帳④髪⑤島⑥休

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。