

こらぼ

collaboration

夏号 vol.11 2007.7.1

C O N T E N T S

2 もしもの時の救急法

5 熱中症の予防と対策

6 応急手当の基礎知識

8 保険のはなし 海外旅行を楽しむために 結膜炎の原因と治療

10 ウォーキングに必要な筋肉作り

12 健康・食よろず相談

健診で尿酸値が高かったのですが 水のはなし「蒸発残留物」 加熱しても油断は禁物

14 仕事と家庭の両立のために ファミリー・サポート・センター ビジネスマナークイズ ホロスコープ 夏のお仕事運

16 脳だめし あなたは何問できる？

表紙写真 「博多山笠」



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/>

7月が近づくと櫛田神社の周辺に法被姿の男たちを見かけるようになり、そろそろ博多山笠祭りの季節となります。

博多祇園山笠は760余年の歴史があり、毎年、幼、青、壮、老の何千人もの男達が参加する盛大な祭りです。山笠は「当番町お汐井取り」、「全流れお汐井取り」、「流れかき」、「朝山」、「追い山ならし」、「集団山見せ」、「流れかき」、「追い山笠」のスケジュールを15日間でいきます。

残念ながら私は本番の「追い山笠」を見たことがありませんが、毎年「追い山ならし」は見に行きます。山の昇き手たちの勇壮で迫力ある姿はとても感動的です。山を昇く男達だけでなく、祭りに係わる全ての人々と一体感になれるこの祭りは、病みつきになります。

●発行日：2007年(平成19年)7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。

おすすめの1冊



佐賀のがばいばあちゃん 島田 洋七 著 徳間書店 本体 514円+税

漫才師 島田洋七氏が自身の子ども時代をつづった自伝小説。
原爆症の父を亡くした明広少年は、広島を離れて佐賀の祖母の家で暮らすことになる。そこで彼は、極めて貧乏な生活も明るく切り抜ける祖母の教えを受けて、周囲に見守られ、すくすくとたくましく成長していく。昭和30年代の佐賀を舞台に、独自の人生哲学で極貧生活をたくましく生き抜く、がばい(=すごい)祖母と少年の日常が描かれており、笑って、泣いて、勇気がもらえる1冊。

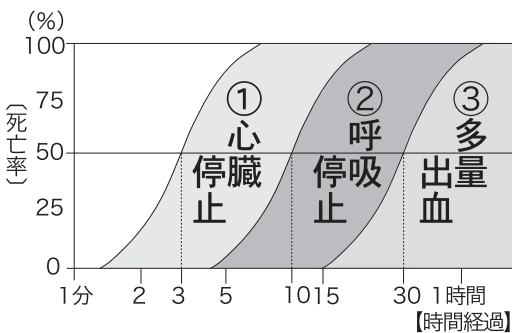
もしもの時の 救急法



救急です!



夏はさまざまなレジャーの季節。でも、危険はあなたの周りに潜んでいます。いくら注意をしても、健康体と想着いても、生活していく中では、いろいろな症状に見舞われることがあります。中には急を要することもあり、場合によっては、命が危険にさらされることにもなりかねません。予防法や対処法を知ることは、とても大切なことです。



- ① 心臓停止後、約3分で50%死亡
- ② 呼吸停止後、約10分で50%死亡
- ③ 多量出血後、約30分で50%死亡

カーラーの救命曲線

しかし、最近では、救命救急効果を高めるといふ意味で、心臓マッサージだけでもいいと言われていました。直接息を吹き込むことは救命にとって重要なことです。しかし、口と口をつけて行う人工呼吸をためらい心臓マッサージが遅れるよりも、一刻も早く心臓マッサージを行い続けた方が救命効果が高いことがわかってきました。

いつ自分の身に起こるか分からないケガや病気。そのためにも救命手当は、必要不可欠です。とくに、突然心肺停止をした場合、脳が無酸素状態で生存できるのは約3分です。救急車の到着時間の全国平均は約6分。また、3分というのは、脳が生存できる時間ですので、救急隊員が救命処置を施して、心臓と呼吸が元にもどったとしても、脳死状態になってしまう可能性は高くなります。このような状況からすると、その場に居合わせた人が、救急車到着までの間にいかに適切に応急処置をし、救急隊に引き継ぐかが、救命

の鍵となります。まず、突然の事故や病気などで救急車を呼ぶような現場に遭遇した場合、救急隊員や医師が来る前に、傷病者の呼吸を確認します。呼吸がある場合、応急手当ができるものはその場でします。また、救急隊員が来た時に、どういう状況だったのかを伝えまます。呼吸が確認できない場合は、気道を確認し、人工呼吸や心臓マッサージをします。(左図参照)

また、心肺蘇生とともに救命に必要なのが、除細動です。人は、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態になると、全身に血液が運ばれなくなるため、突然死に至ることがあります。この場合、一刻も早く心臓を正常なリズムに戻すため、人工呼吸や心臓マッサージを行うとともに、心臓に強い電気ショックを与える「除細動」という処置が必要となります。

この「除細動」を行なう機械がAED、正式名称を自動体外式除細動器(Automated External Defibrillator)とい



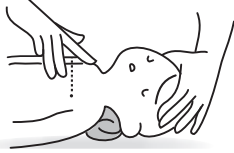
自動体外式除細動器



心臓マッサージ

心臓が動き出し、自分で呼吸するようになったらやめる。

● 1歳未満 ●



乳首を結んだ線の中央を中指、薬指で胸の厚さの1/3くぼむ程度で圧迫。1分間に100回

● 1歳～8歳未満 ●



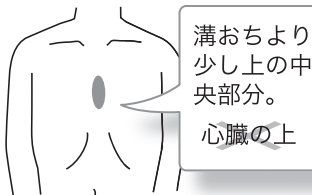
乳首を結んだ線の中央か、やや下を、手のひらの付け根で圧迫する。このとき、腕が曲がらないようにする。1分間に100回

● 8歳以上 ●



乳首を結んだ線の中央か、やや下に、両手のひらを重ねて体重を利用して圧迫する。1分間に100回

【 圧迫する場所 】



【 胸にあてる部分 】



人工呼吸



呼びかけてみて応答がなければ、片手を額に置き、もう片方の手の人差し指と中指をあごの先に当てて引き上げ、気道を確保する。胸をみて呼吸をしているかどうか確認する。

〔 呼吸をしていない場合 〕

乳 児

小児以上



口と鼻を大人の口でおおい、息を吹き込む。(1～1.5秒) 2～3秒に1回行う。

気道を確保したまま、額に当たった手で鼻をつまむ。口からゆっくり2回息を吹き込む。1回につき約2秒かける。この時、胸が膨らむのを確認する。

います。

日本では以前、医師しか使
用できなかったのですが、
2004年7月からは一般市
民も使えるようになりまし
た。これにより、空港や学校
駅やスポーツクラブなど、人
が集まる場所への設置が進ん
でいます。

使い方は電源を入れて、胸
に電極パットを貼り付ける
と、機械が心電図を解析して、
電気ショックが必要かどうか
を判断します。必要となった
場合は、機械の指示に従いス
イッチを押すと心停止した人
に電気ショックを与えます。
専門的な知識がなくても、簡
単に使うことができます。

最近では、高校の野球部の
部活中に、胸にボールが当
たった選手が心停止状態にな
り、学校に備え付けてあった
AEDによって一命を取り留
めたという事例もあります。

救急車が到着するまでの間
にAEDを使用することで、
救命率も上がってきており、
AEDの重要性も証明されて
います。

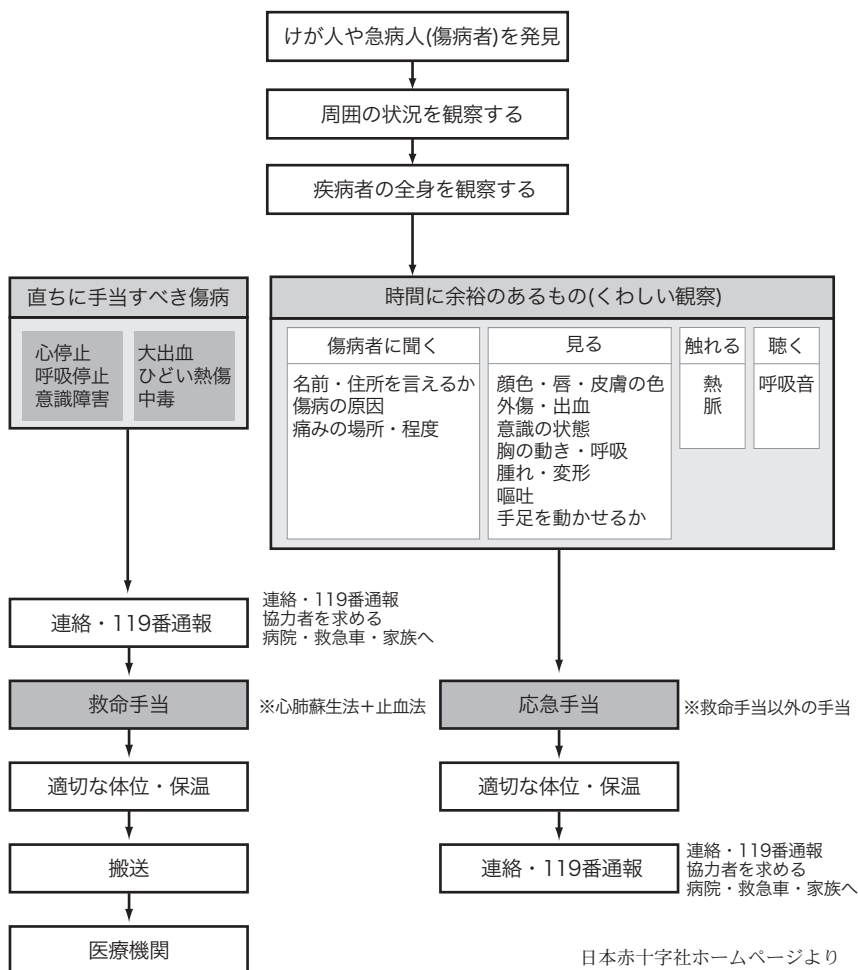
抗CCP抗体検査

関節リウマチは、関節の中
の滑膜という部分に炎症が起
こり、痛み、腫れ、変形を起
す疾患です。関節リウマチの
患者さんは日本に60～70万人
いると言われており、30～50
歳の女性に多く見られ、女
性は男性の約3倍の頻度で発
症すると言われています。そ
のため、できるだけ早く適切
な治療を受けるために、関節
リウマチの早期診断が極めて
重要です。

抗CCP抗体は、関節リウ
マチ患者の血液中から高い確
率で検出される抗体です。従
来の関節リウマチの検査で
は、発見が遅れることもあり
ましたが、抗CCP抗体は高
い特異性と感度を有している
ので、早期診断に有用といわ
れています。

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。

救急車が来るまでに



救急車の呼び方

- ①救急です。
- ②住所は〇〇区〇町〇番地です。
- ③名前は〇〇〇〇〇〇です。
- ④家の近くに目標物〇〇〇〇があります。
- ⑤電話番号は〇〇〇〇〇〇〇〇です。
- ⑥急病人の様子は〇〇〇〇〇〇です。

注意

携帯電話からの119番通報は、その場所を確認し、市町村名から住所を伝える。携帯電話からの通報は聞き取りにくい場合があるので、近くに加入電話か公衆電話があればそちらを優先する。

救急車を呼べるのはこんな時

- ①災害により生じた事故による傷病者
- ②屋外あるいは公衆の出入する場所で生じた事故による傷病者
- ③屋内で生じた事故または生命に危険を及ぼし、あるいは著しく悪化するおそれがある症状を示す疾病で、医療機関などへ迅速に搬送するための適当な手段がない場合

救急車は緊急を要する時で搬送手段がない時に利用できます。救急車の正しいご利用をお願いします。

夏のレジャー
に潜む危険!

自分でできる予防と応急手当

海水浴

泳ぐ前

- 健康状態を調べ、睡眠不足や疲れている時は泳がない。
- 食後、飲酒後の水泳は厳禁。
- 準備運動を必ず行う。
- 集団で泳ぎに行っている場合は、必ず泳ぐ前に人数を確認する。

泳ぐ時

- 1人では泳がない。また、初めての場所で初めての人だけで泳がない。
- 真夏の炎天下では泳がない。
- 溺れたまねをしない。
- 決して無理をせず、水泳場のルールを守る。

休憩時

- 日陰で休む。
- 激しい運動をしない。
- シャツなどを着用、保温と日焼け防止をする。

虫さされ

蚊

メスだけが血を吸う。
症状…腫れ、かゆみ。
対処法…かかない、薬を塗る。



ブヨ

体長2~4mm。朝夕に活動する。
半日~2日程経ってから症状が現れる。
症状…強いかゆみ、腫れ、水ぶくれ。
対処法…かかない、薬を塗る。



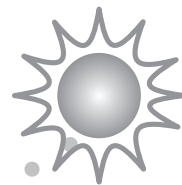
ハチ

ショック状態になることもあるので注意。
症状…腫れ、痛み。
対処法…針を抜く、毒を絞り出す、冷やす。顔面そう白や呼吸困難な場合は医療機関へ。



虫さされを防ぐポイント

- ①虫除け剤は2~3時間おきにつける。
- ②どこにどんな虫がいるのかわかる。
- ③草むらや山へ行く時は長袖を着る。



熱中症の予防と対策

熱中症とは、全身に起こる熱障害のことをいい、大きく3つに分けられます。(左表)

人間は体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中に熱が伝わりやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、汗をかくことにより熱を放出して

種類	重症度	主な原因	主な症状
熱けいれん	軽度 (I)	塩分不足	脚や腹部の筋肉が突っ張り、痛む
熱疲労	中等度 (II)	水分不足 塩分不足	・疲労感 ・吐き気 ・めまい ・顔面そう白
熱射病	重症 (III)	体温上昇による中枢神経障害	・発汗停止 ・40℃以上の高熱 ・意識混濁、意識不明 ・呼吸停止

体温調整をします。しかし、体内の水分不足によって汗が出ず熱が体の中にもこもってしまうと、めまいや吐き気などが起こります。熱中症になりやすい条件とは、気温が高いだけでなく、湿度が高い日も汗が蒸発しにくくなるので、注意が必要です。

熱中症は症状によって、臓器に障害が生じ死に至ることがありますので、予防法や対処法を紹介します。

また、この季節は、ドライブ中にも熱中症になることがあります。小さな子どもは、体温調節能力が未熟なため、チャイルドシートやジュニアシートを設置場所によっては窓ガラスからの直射日光により、脱水症状が起こります。また、エアコンをつけているからといって油断は禁物。上手く風が回っていない場合もあります。突然ぐったりしたり、目や顔の表情が普段と違う場合は、水分を十分に摂らせます。それでも、症状がよくなるらない時は、すぐに診察してもらいましょう。

対処法



熱射病

- ・冷水や水で冷やす。
- ・風通しのよい日陰に移動させる。
- ・顔を横に向け、頭を高くする。
- ・服を脱がせて寝かせる。

熱射病は命に関わるものなので、早急に医師の治療を受ける必要がある。まずは救急車を呼び、救急車が来るまでの間に、応急手当をする。

早急に病院に連れて行く



熱けいれん・熱疲労

- ・スポーツドリンクなどを飲ませる。
 - ・風通しのよい日陰に移動させる。
 - ・足を高くして寝かせる。
- 症状が治まらなければ、速やかに医師の治療を受ける。

予防法

【こんな日に注意】

- ・暑くなり始め
- ・急に暑くなる日
- ・熱帯夜の翌日



【こんな症状に注意】

- ・体温の上昇
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害

【熱中症の予防法】

- ・高温多湿な場所などを避ける
- ・水分、塩分を摂取する。
- ・白っぽい色の服装で通気性のよい素材を選ぶ。
- ・つばの広い帽子をかぶる。



レジャーでの飲酒は要注意

暑い季節、海や山のレジャーでの冷たいビールは格別。しかし、ついつい飲み過ぎ、ほろ酔い気分で寝込んでしまったら危険です。お酒は利尿作用があり、また、暑いところで寝ていると汗をかきます。体内の水分は知らず知らずのうちに少なくなり、ひいては脱水状態になり熱中症を引き起こします。



応急手当の基礎知識

打撲

嘔吐する場合があるので、顔を横に向ける。



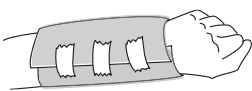
頭を打った場合は、意識や呼吸の状態、出血などを観察する。また、意識があっても吐き気や頭痛がある場合は注意。また、目や鼻、口から血や水のような液が流れ出ている場合は、急いで医師の治療を受ける。

骨折

骨折の疑いがある場合は、骨折したものとして、対処する。症状の悪化を防ぐためにそえ木をして、固定する。

◎そえ木として利用できるもの

傘、靴べら、バスタオル、段ボール、新聞紙など。



段ボールを使用した場合、シーツやガムテープで固定する。

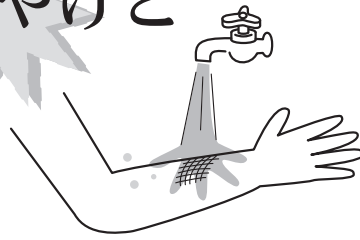


POINT !

骨折の見分け方

- ・患部が腫れる。
- ・形が変わる。
- ・皮膚の色が変わる。
- ・動かしたり触れると激しい痛みがある。
- ・自分では動かせなくなる。

やけど



手足のやけどは痛みが無くなるまで水で冷やす。

衣服の下のやけどの場合、皮膚に衣服がくっついている場合があるので脱がさず、そのまま水をかけ冷やす。

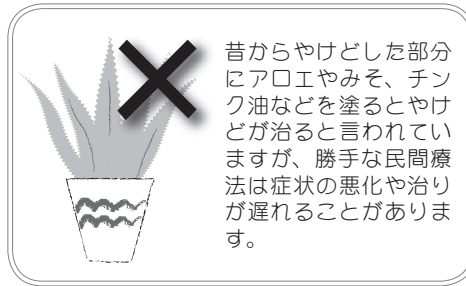
症 状	
1度	皮膚が赤くなり、ヒリヒリとした痛みがある。 十分冷やせば、数日で治る。気になるなら病院へ。
2度	水ぶくれができ、痛みは強い。 十分冷やした後、病院へ。
3度	皮膚が白っぽくなり、神経まで損傷しているので、痛みはほとんど感じない。

※ 2度以上のやけどは、医師の治療が必要。

POINT !

やけどでできた水ぶくれはつぶさない

つぶれるとそこから細菌が入り、感染症を起こすことがあります。



昔からやけどした部分にアロエやみそ、チンク油などを塗るとやけどが治ると言われていますが、勝手な民間療法は症状の悪化や治りが遅れることがあります。

湧泉(ゆうせん)

場所と効果

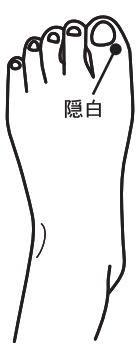
足の裏の中央より指先の方へこんだところ。
左右の手の親指で、もむように強めに押す。手でもむ代わりにゴルフボールなどを踏みつけるのも効果的。疲れが取れ、頭がスッキリする。



隠白(いんぱく)

場所と効果

足の親指で、爪の生え際の内側の角から約2センチのところ。急性胃腸炎の痛みに即効性があり、また肩こりにも効果がある。
ツボに手の親指をあて人差し指でつまみ、よく揉む。



夏バテに効くツボ

喉につまらせる

頭をできるだけ低くし、胸を一方の手で支え、片方の手で左右の肩甲骨の間を叩く。この時、思いっきり強くやるのがコツ。



ぎっくり腰



痛みがあるうちは、患部を冷やし、楽な姿勢で安静にする。痛みが治ったら、患部を温める。38℃くらいのぬるま湯につかってもよい。

出血



直接圧迫止血法

最も基本的な止血法。清潔なガーゼやタオルで傷口を被い、出血が止まるまで、圧迫する。患部を心臓より上に持っていくとよい。出血は通常なら10~15分程度で止まるが、止まらないようであれば、すぐに病院へ。

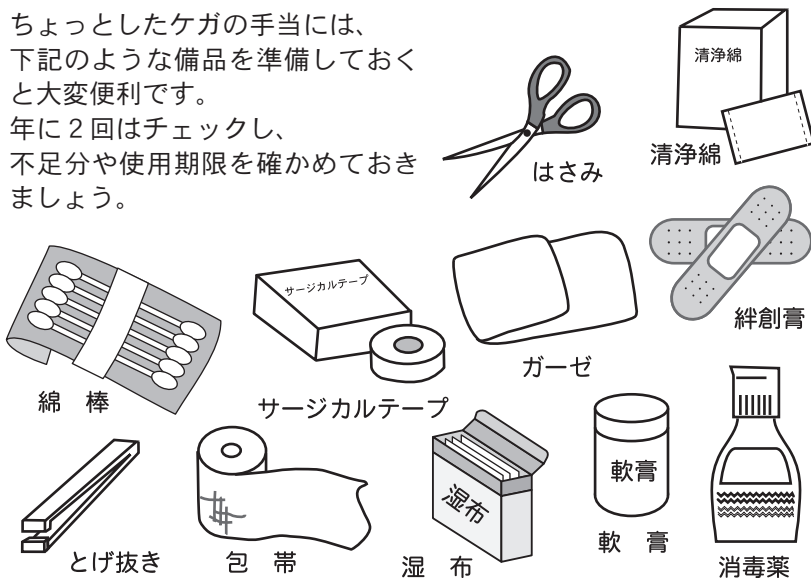
POINT!

やってはいけないこと

- ・ 輪ゴムやひもで縛る。
- ・ 民間療法の傷口に植物やみそなどを塗らない。
- ・ 止血中に圧迫を緩めて傷口をのぞく。

応急セット

ちょっとしたケガの手当には、下記のような備品を準備しておくで大変便利です。年に2回はチェックし、不足分や使用期限を確かめておきましょう。



鼻血



頭を少し前に傾け、鼻の付け根を両側からギュッと押さえて圧迫する。ティッシュなどは鼻の奥まで詰めずに、流れる血を押さえる程度にする。頭を後ろに反らせうなじを叩いたりすると、血液が喉に流れて呼吸が出来なくなるおそれがあるのでしない。

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

CRC 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

※「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。



「注夏(ちゅうか)」
場所と効果
手の甲の人差し指と親指の骨が合わさるところの真裏(手のひら側)。
人差し指と親指で、手のひらを挟むようにして押す。左右数回ずつ押す。疲労回復に効く。

海外旅行
保険のはなし

夏の旅行シーズン到来 海外旅行を楽しくするため

夏休みももうすぐ。今年のレジャーの計画はお済みですか？遠くへ旅行を計画する場合は、安心できる保険に加入することをおすすめします。

旅行保険には、海外旅行保険と国内旅行保険の2種類があります。海外旅行保険の特徴は、ケガはもちろん、損害保険の商品としては数少ない「疾病」にも対応できる保険になっていきます。また、海外特有の飛行機遅延に対する一時金など、保険金の種類は20項目ほどにもなります。

また、国内旅行保険も、ケガの補償をはじめ、カメラなどの携行品損害などの補償が含まれています。疾病には対応できません。

そこで、今回は海外旅行でのトラブル時に「保険」はどう役立つのかをご案内します。

Q1. しずかさん(25歳女性)は、疾病治療費用・傷害治療費用担保特約のついた海外旅行保険を契約している時に、海外で次の病気やケガで入院をすることになりました。保険金が支払われるのは、どれでしょうか？

- ①生水による腹痛治療
- ②早産による入院
- ③帰国便タラップでの転倒による右足骨折

A1. ①と③は支払われます。②は、妊娠が保険期間前からの出来事になるため支払われません。妊娠・早産に関するものは保険金支払対象外になります。また、歯科治療は保険会社によって対応が異なりますので、ご確認ください。

Q2. たくや君は中国から帰国後、激しい腹痛を訴え、そのまま救急車で病院に運ばれました。この場合、帰国後何時間たったら「海外旅行保険」の疾病特約で支払い対象となるでしょうか？

- ①24時間
- ②48時間
- ③72時間
- ④帰国後

(税関通過後)は対象にならない
A2. ③72時間です。正式には、保険期間終了後、72時間以内に発病し医師の治療を開始したものが対象となります。ケースによっては48時間



結膜炎の原因と治療

結膜炎には人にうつるタイプとうつらないタイプがあり、それぞれ対処法が異なります。

感染性の結膜炎にはウイルス感染の「咽頭結膜熱(プール熱)」や、細菌感染による「細菌性結膜炎」などがあります。咽頭結膜熱は、結膜の炎症の他に耳の前のリンパ節が腫れ、さらに咽頭炎や高熱を伴います。小児は瞼の裏側の結膜に白い偽膜ができ、視力障害の原因となります。潜伏期間と発病1週間は感染力があるため、人にうつさないよう注意する必要があります。

一方、非感染性であるアレルギー性結膜炎には、アレルゲンと接触性のもと、アトピー体質によって起こる角結膜炎や春季カタルなどがあります。結膜炎症状に加え、かゆみや眼瞼の腫れなどがあり、重症になるとまぶしさや視力障害を伴うこともあります。治療としては、アレルギーを抑える点眼薬や炎症を抑えるステロイドの点眼薬があります。また、アレルゲンを避けることで症状が軽くなります。

短期間で治ります。

最近では、ヘルペスやクラミジア感染による難治性の結膜炎も問題になっていきます。他の人にうつさないために、早目に眼科を受診しましょう。

最近では、ヘルペスやクラミジア感染による難治性の結膜炎も問題になっていきます。他の人にうつさないために、早目に眼科を受診しましょう。

最近では、ヘルペスやクラミジア感染による難治性の結膜炎も問題になっていきます。他の人にうつさないために、早目に眼科を受診しましょう。

最近では、ヘルペスやクラミジア感染による難治性の結膜炎も問題になっていきます。他の人にうつさないために、早目に眼科を受診しましょう。

最近では、ヘルペスやクラミジア感染による難治性の結膜炎も問題になっていきます。他の人にうつさないために、早目に眼科を受診しましょう。

最近では、ヘルペスやクラミジア感染による難治性の結膜炎も問題になっていきます。他の人にうつさないために、早目に眼科を受診しましょう。

というものもあります。また、指定伝染病にかかっていた場合は30日経過まで補償されません。

救援者費用等担保特約

旅行保険の補償の中に『救援者費用等担保特約』というものがあります。現地でケガのため入院し、家族が駆けつけた場合等に支払われる補償について、次の事例のQ&Aで紹介します。

● 搜索救助費用

Q3. たくや君は船旅の途中、船が火災になり沈没、通りかかった漁船に救助されました。救助のため漁船は当初予定していた港とは違う場所へ入港しました。
漁船から入港費用と燃料代併せて100万円請求されました。その後、操業できなかつた日の売上予定金50万円も請求されました。この場合の搜索救助費用として支払われるのは？

①入港費用と燃料代
②入港費用と燃料代＋操業できなかった日の売上予定金

A3. 搜索救助費用としては①のみ対象となります。操業できなかった日の売上予定金は、間接的な損害と考えられるので、支払いの対象になりません。

● 航空運賃など交通費

について

Q4. 留学している娘に会いにオーストラリアに旅行したところ、現地で病気になりました。入院が1週間以上になったため、医師の指示により帰国しました。日本に帰る際、看護のため娘が付き添い、娘は再びオーストラリアに戻りました。この場合、娘の航空運賃は救援者費用等保険金の支払対象に？

①往復ともなる
②オーストラリアにいるため片道のみ
③支払われない



A4. ①往復ともに支払われます。また、救援者として認められるのは3名までです。

● 現地でのホテル代

Q5. 海外旅行中の息子が交通事故にあい入院したため、父母が救援者として現地に向かいました。無事退院しましたが、21日間ホテルに宿泊

しました。全額支払われるでしょうか？

①21日分支払われる
②14日分支払われる
③7日分支払われる

A5. 補償の上限が2週間なので、②の14日分支払われます。尚、宿泊費のみが対象となり、ホテルでの食事代は含まれませんのでご注意ください。

● 諸雑費

Q6. 救援者が出発前に日本からかけた国際電話料は支払の対象となりますか？

①なる
②ならない
A6. ①なります。諸雑費として支払われますが、他の雑費と併せ20万円が限度となります。
ご契約に際しては、パンフレットを十分ご確認ください。
また、万一、病気・ケガ、トラブルにあわれた場合は、まずはご契約いただいている保険会社・代理店にご相談下さい。

詳しくは、シー・オール・サービス保険事業課まで。

2009.4
海外旅行保険
三井住友海上
海外旅行総合保険

安心があるから
海外旅行は楽しい

海外旅行総合保険

その他に家族向けの家族旅行特約付海外旅行保険もあります。また、個人・法人向け商品を各種取り揃えておりますので、お気軽にお問い合わせください。

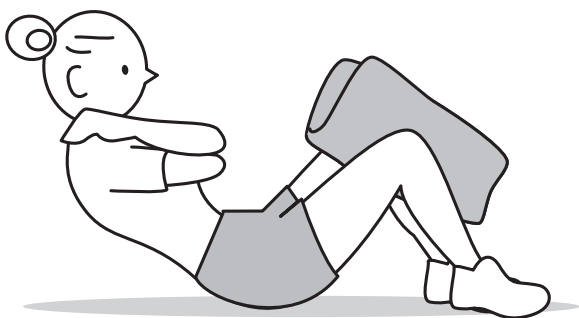
(株)損害保険ジャパン代理店
三井住友海上火災保険(株)代理店
アメリカンファミリー生命保険会社代理店
(株)シー・オール・シー・サービス
保険事業課

お問い合わせ **TEL 092-623-2181**
<http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

快適なウォーキングのために

ウォーキングに必要な筋肉作り

1



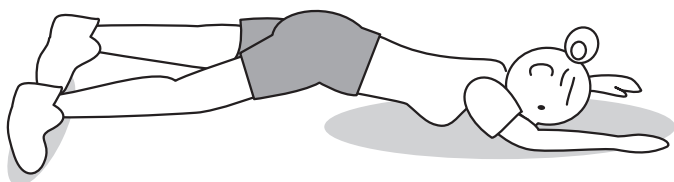
- ① 膝を立てた状態で寝る。
- ② 脚の間に座布団などを挟んでお腹を意識する。
- ③ 腕を胸の前でクロスし、頭を起こす。
- ④ その位置で数を数えながら、ゆっくりとお腹を縮める感じで膝の方へ体を起こす。
- ⑤ 5秒で動きを止め、その位置で3秒数える。
- ⑥ その位置からまた5秒で体を上に起こす。
- ⑦ 次に下に向けて同じように5秒かけて下げて止め、3秒キープする。
- ⑧ その位置から⑦と同じようにする。ここまでが、1回。慣れてきたら、5回まで回数を増やす。

2



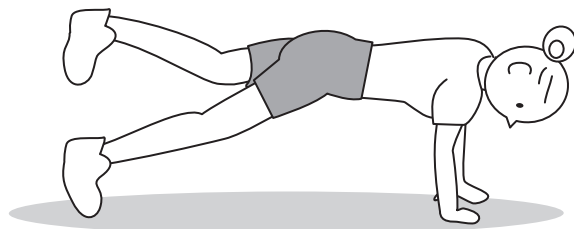
- ① 体操座りをし腕を胸の前でクロスする。
- ② 足のつま先を上げて、かかとを浮かせる。
- ③ この時、お腹の筋肉を意識する。
- ④ 倒れるギリギリまで右側のお尻の方へ体を倒す。
- ⑤ 次に10秒数えながら左側のお尻の方へ体を傾ける。この時、必ず声に出して数える。息を止めないのがポイント。これで1回。これを5回繰り返す。

1



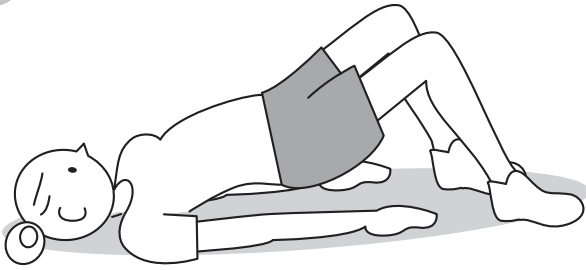
- ① 手を前を出してうつ伏せに寝た状態で、足のつま先を立てる。
- ② 次にお尻に少し力を入れてお腹を床から上げ、5秒キープする。
- ③ キープしたところからゆっくりお腹を床につける。これで1回。これを3回繰り返す。

2



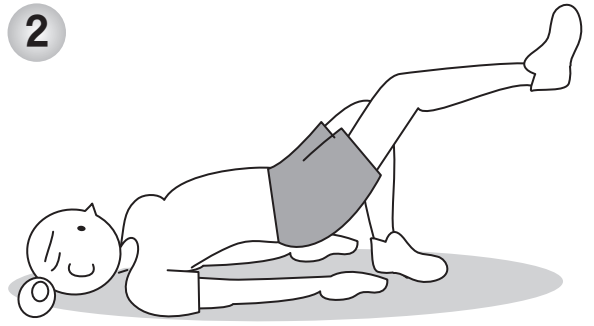
- ① うつ伏せで腕を伸ばし、つま先を立てて片足をゆっくり上げる。この時、体はまっすぐ、頭を起こさないようにする。この状態を5秒キープ。
- ② 次に上げた足をゆっくり下ろす。
- ③ 次に反対の足も上げて同じようにする。これで1回。これを5回繰り返す。

1



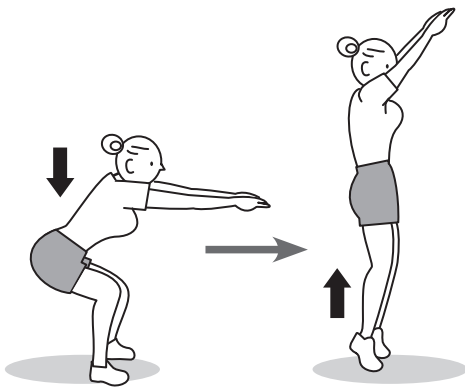
- ① 仰向けの状態で、頭と手を床につけて膝を立てる。お尻をキュッと締め5秒で上げる。体が斜めになった時点で止め、そこで軽く5回小さく上下にゆする。
- ② 次にゆっくりとお尻を床に下ろす。これで1回。これを10回繰り返す。

2



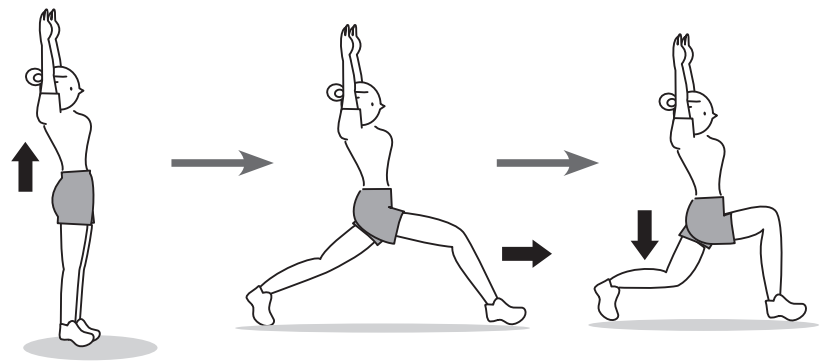
- ① 仰向けの状態で、頭と手を床につけて膝を立てる。お尻をキュッと締め5秒で上げる。体が斜めになった時点で片方の足を床から離して上げる。これを5秒キープし、上げた足を床に戻し、ゆっくりお尻も下ろす。
- ② 次に反対の足もする。これで1回。これを10回繰り返す。

1



- ① 肩幅くらいに足を広げてまっすぐ立ち、ゆっくりと腰掛けるように膝を曲げる。この時、膝が足先より前にならないようにする。5秒で膝を直角にし、そこで3秒キープ。
- ② 次に一気に伸び上がり、かかとを上げて下ろす。これが1回。これを5回する。

2



- ① 腕を頭の上に伸ばして、片方の手の甲にもう片方の手のひらを合わせるように組む。出来ない人は、首の後ろで組んでも良い。
- ② 片方の足を出来るだけ前に出し、5秒で下ろす。その後、ゆっくりと元の位置に戻し、反対の足も同様にする。これを5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



住民健診で尿酸値が8.4 mg/dLと高めでしたが、自覚症状はありません。

53歳 男性 会社員

高尿酸血症の治療法

高尿酸血症は先に述べたように痛風関節炎や尿酸塩結晶の沈着による臓器障害を起すほかに、高血圧、肥満、高脂血症、高血糖などの生活習慣病の合併が多いことが知られています。その原因については不明な点もありますが、血清尿酸値や臓器障害の治療だけでなく、生活習慣病の制御のために体重の調整、運動、食事などの生活習慣を改善することが必要です。薬物療法としては、痛風関節炎の治療薬と、高尿酸血症の治療としての尿酸降下薬に分類されます。

尿酸が最終代謝産物となり、高尿酸血症になる傾向があります。しかし、尿酸には還元作用があり、老化や発がんに関与すると考えられている活性酸素の中和に役立ち、これがヒトや霊長類が長寿である理由の一つではないかという説があります。

高尿酸血症とは

血清尿酸値が7.0 mg/dLを超える状態を高尿酸血症といいます。尿酸は生体成分のプリン体(アデニン、グアニン)の最終代謝産物(老廃物)で、肝臓で合成されて約70%が腎臓で濾過され、尿中に排出されます。

高尿酸血症には①体内での尿酸の合成が亢進する型(約10%)②腎臓での排泄が減少する型(約60%)③両者の混合型(約30%)がありますが、多くの高尿酸血症の原因はまだよく分かっていません。

高尿酸血症の症状

血清尿酸が上昇しても症状

がない場合(無症候性高尿酸血症)もありますが、主要な症状として痛風発作があります。尿酸は水に溶け難いので血清中では約7 mg/dLで飽和し、それ以上の濃度になると結晶が析出して軟部組織に沈着します。これが関節腔内に剥げ落ちると、異物排除反応である炎症反応が起きて、関節の激しい疼痛、腫脹が出現し、一日で極期を迎え、1〜2週間自然軽快します。初発部位は70%以上が、足の親指のつけ根の関節です。血清尿酸が高値であるほど関節炎の発症頻度が高くなり、特に血清尿酸値が9 mg/dLになると、発症率が著しく高くなることから知られています。また、尿酸塩結晶が皮下に沈着すると痛風結節になります。

高尿酸血症によって引き起こされる臓器障害

腎障害

尿酸の主な排泄部位である腎臓では、尿酸塩結晶の析出による腎障害が起きます。維持透析を受けている痛風患者はわが国では800人以上で、また、新規透析導入患者の約0.5%は痛風による腎不全によるものです。

尿路結石

高尿酸血症および痛風患者では、尿路結石がかなりの頻度で見られます。また、尿中尿酸排泄量の増加とともに尿路結石の発症率が増加します。

おわりに

プリン代謝の産物である尿酸は、多くの動物では尿酸酸化酵素によってさらに分解されて水溶性の物質になって容易に腎臓から排泄されます。ところが、ヒトを含む霊長類ではこの酵素が遺伝的に欠損しているため、水に溶け難い

(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



蒸発残留物

蒸発残留物とは、水の中に浮遊したり溶解したりして含まれているもので、蒸発乾固したときに残渣として得られたものをいいます。総量はmg/Lで表します。

水道水の蒸発残留物の主な成分はミネラルで、カルシウム、マグネシウム、シリカ、ナトリウム、カリウムなどの塩類や有機物です。ミネラルは味を左右するため、ほどよく含まれると水の味がまろやかになりますが、蒸発残留物が極端に多すぎると渋味や苦味が増し、水の味が悪くなります。

この観点から水道水の水質基準では、500mg/L以下という基準が定められています。一般に水道水では

200mg/L以下で、多くても300mg/Lを超えないことはほとんどありません。また、蒸発残留物の中でも溶解性のものは、基準値を超えた場合でも健康への影響はほとんど問題ありません。

ミネラルを適度に含む水にはまろやかさがあるため、厚生労働省では昭和60年に「おいしい水研究会」を設置し、おいしい水の水質条件は蒸発残留物について30〜200mg/Lが目標準とされています。

水道局によっては、ホームページで水道水のデータを閲覧できるところもありますので、参考にされてみてはいかがでしょうか。

加熱しても油断は禁物

水銀柱の温度がぐんぐんあがる暑い夏を迎えます。

食中毒菌は栄養、水分、温度の条件が揃い、時間が経過すれば繁殖します。細菌の繁殖を押しさえるのは、TT管理（温度と時間）です。食品の加熱や洗浄してから食べるまでの時間、その間の温度管理が菌の繁殖に重要となります。

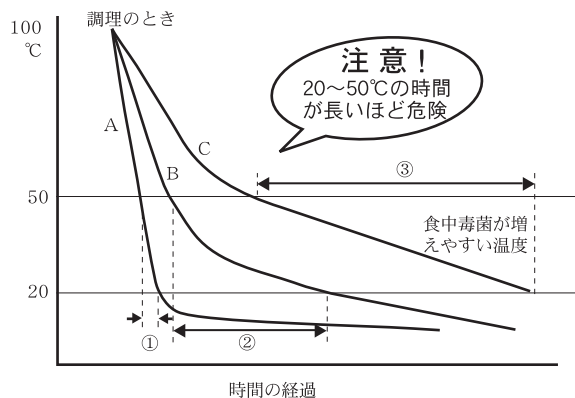
食品を加熱すること、下図は食中毒菌発育と温度の関係を表したもので、食品の温度変化を冷却方法による違いをグラフにしました。調理の時は100℃で菌を殺します。しかし、管理が悪くて細菌がつくと冷却方法や保管方法によって菌の増え方に違いがでます。下図のAは真空冷却器やプラスチックラップを使い強制的に冷却したもの。Bは小分けしたり涼しいところで冷却したもの。Cは室温に放置した温度変化です。20℃から50℃の温度帯にある時間は

①、②、③と長くなりAよりB、BよりCが食中毒菌が増殖している可能性が高くなります。

特に夏場は気温が高いので、油断すると20〜50℃の危険な温度帯に長く放置することになり食中毒の危険性が高くなります。

温かいまま、すぐ提供出来る食品以外は、食品に生き残っている細菌が余熱により再び増殖しないように、ただちに室温まで冷却しましょう。

図. 食中毒菌発育と温度の関係



食品の保管方法
室温保存：直射日光を避け、20℃以下のところで保存。
冷蔵保存：5℃以下で保存。
温蔵保存：65℃以上で保存。



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

会員同士が助け合い

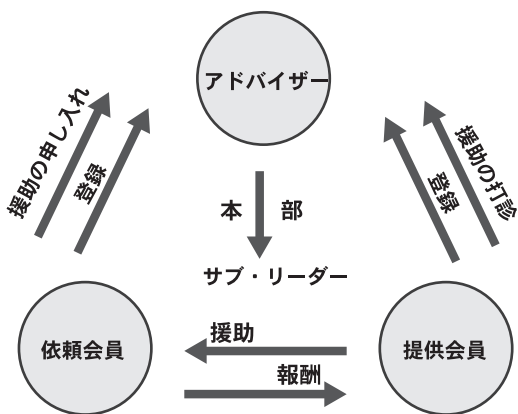
ファミリー・サポート・センター

働き始めると、残業で保育園のお迎えに間に合わなかったり、発熱による突然の呼び出しにもすぐには行けなかったり、ということもありません。

働き始めると、残業で保育園のお迎えに合わなかったり、発熱による突然の呼び出しにもすぐには行けなかったり、ということもありません。

をりたい人は、センターに申し込みます。特別な資格などは必要ありません。ただし、会員を対象に育児などに関する知識・技術を身につけるための会員養成講習会を受講しなければなりません。この講習を修了した人が会員登録を行います。登録料は無料。会員からの依頼を受けると各支部で条件に合った提供会員が紹介され、会員同士が事前に打ち合わせをし、会員相互の了解の上で活動が始まります。

ファミリー・サポート・センター



ファミリー・サポート・センターは、地域において育児の援助を受けたい人（依頼会員）と行いたい人（提供会員）が会員となり、会員同士が互いに助けたり助けられたりする会員組織です。

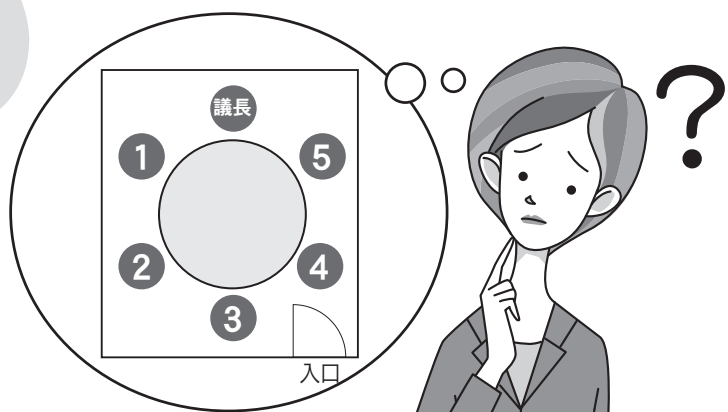
まず、援助を受けたい人や援助

マナークイズ No.11

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

入社して初めて会議に出席することになりました。どこに座ればよいのか迷っています。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



こたえは ③

通常、会議室の入口から遠い席ほど上席になります。参加者の中で下位の人は、入口近くの末席へ座り、会議中に発生する外部との連絡や追加資料の準備などを行います。また、会議開始時刻の5分前には着席しておくことが大切。遅刻は、最大のマナー違反です。

にお話しを聞きました。

正社員として働いている田中さんは共働き。家族は夫と小学2年生の男の子との3人です。帰宅時間は午後8時を過ぎます。

「息子が1歳になった頃から利用しています。私の場合には、保育園と病児ケア(次号で詳しく説明)、かかりつけの病院、それに自宅とそれぞれに近い提供会員の方をサポートセンターに紹介していただきました。突発的な出来事や病児ケアへの送り迎えなど、仕事の都合がつかない時はすぐにに対応していただけるよう、提供会員の方と事前に打ち合わせをした上で利用しました。現在は、ほぼ毎日利用。福岡市の学童保育は通常17時までで、18時まで預かりを延長をする場合、お迎えが必要となります。そこで、提供会員の方に学童保育にお迎えに行ってもらい、19時まで会員の方の自宅で預かってもらい、その後、自宅まで送ってもらっています。1年生の時は20時まで預かってもらっていました。仕事でどうしても

遅くなる時は提供会員の方に夕食までもお願いすることがあります。平日の利用料は19時までが1時間600円、19時以降が800円。送迎とお菓子代が1日1000円ずつ。夕食をお願いする場合は、1回300円となっております。料金は直接、提供会員の方に支払います。近所に主人と私の親戚がいないので、このシステムは本当に助かっています」

お近くのファミリーサポートセンターを探したい方は、
<http://www.jaaww.or.jp/research/>

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。

CRC サポート

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. 健康相談「尿酸血症」 |
| 2. おすすめの一冊 | 11. 水のはなし「蒸発残留物」 |
| 3. もしもの時の救急法 | 12. 加熱しても油断は禁物 |
| 4. 熱中症の予防と対策 | 13. ファミリー・サポート・センター |
| 5. 応急手当の基礎知識 | 14. ビジネスマナークイズ |
| 6. 夏バテに効くツボ | 15. ホロスコープ |
| 7. 海外旅行保険のはなし | 16. 脳だめし |
| 8. 結膜炎の原因と治療 | |
| 9. ウォーキングに必要な筋肉作り | |

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 7月～9月の仕事運

牡羊座



3/21 - 4/19

仕事に対するパワーとやる気に満ちている運勢。難しい場面もスムーズにクリアできそう。

てんびん座



9/23 - 10/23

新しい能力に目覚めそうな予感。諦めていたことにも再チャレンジしてみると吉。

牡牛座



4/20 - 5/20

プロの仕事が求められそう。今の実力を出し切るとよい方向に道が開けてきそうな予感。

さそり座



10/24 - 11/21

普段よりいっそう自分の能力が発揮できそう。周囲に気を使いながら仕事をするとう吉。

ふたご座



5/21 - 6/21

今までの努力が評価され、やりがいのある仕事や責任ある役割を任せられるでしょう。

いて座



11/22 - 12/21

パワーが不完全燃焼してストレスがたまりがち。上手なストレス解消が仕事運上昇への鍵。

かに座



6/22 - 7/22

仕事運は吉。目標を決め、他人にとらわれずマイペースに進むとよいでしょう。

やぎ座



12/22 - 1/19

仕事運は大吉。新しいビジネスチャンスが訪れそうな気配。

しし座



7/23 - 8/22

忙しくなりそうな予感。イライラせず効率的に落ち着いてするとい仕事ができそう。

みずがめ座



1/20 - 2/18

コツコツと地道にしていたことが開花しそうな予感。周囲からも期待される存在に。

おとめ座



8/23 - 9/22

ちょっとしたトラブルに巻き込まれてしまうかも。慌てず自分を信じて行動すれば吉。

うお座



2/19 - 3/20

機転の効いた対応が上司に高く評価されそう。積極的に行動すれば吉。

脳だめしの答え

- 1 ①抽出②郊外③継④興味津々⑤免⑥合併⑦緩⑧入場制限・措置⑨委託⑩面
2 ①表②納③勢④称⑤思⑥鑑



あなたは何問できる？

1 カタカナを漢字にしましょう

① 無造作に()する
チユウシユツ

② ()のレストラン
コウガイ

③ 家業を()ぐ
ツ

④ ()
キヨウミシンシン

⑤ 難を()れる
マヌガ

ガツベイ

⑥ 企業同士の()

⑦ ()やかな下り坂
ユル

⑧ ()の()
ニウジョウウセイゲン
ソチ

⑨ 外部に()する
イタク

⑩ 泣き()に蜂
ツラ

2 正しいのはどちらでしょう？

① 喜びを(表・著)す

② 胸に(収・納)める

③ 体(制・勢)を整える

④ 左右対(称・照)う

⑤ 意(志・思)表示

⑥ 名画(鑑・観)賞

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)

答えはP 15の下にあります

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 紋

(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			

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

こらぼ秋号は2007年10月1日(月)発行予定です！

次号予告
特集 今や糖尿病は国民病

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