

# こらぼ

collaboration

秋号 vol.12 2007.10.1

## C O N T E N T S

2 巻頭インタビュー  
（株）シー・アール・シー  
**江川 洋** 会長兼社長 **インタビュー**

5 **臨床検査の40年**  
九州大学名誉教授 濱崎 直孝氏  
前九州大学病院検査部長

6 **糖尿病から身を守る!!**

8 **糖尿病予備軍とは？**

10 **怖い 合併症を防ごう**

12 **無選択型医療保険ってどんなもの？**

14 **簡単にできる お腹周り集中ケア**

16 **健康・食よろず相談**

**健診で貧血があると言われた  
水のはなし「温泉法」  
食中毒にかからないための食生活**

18 **仕事と家庭の両立のために  
病児デイケアルーム  
ビジネスマナークイズ  
ホロスコープ 秋のお仕事運**

20 **脳だめし  
あなたは何問できる？**

表紙写真 「京都の紅葉」



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/>

「京都の紅葉は格別だ」と、周りの人からよく聞きます。九州でも有名な紅葉の名所がありますので、京都までわざわざ紅葉を見に行くのはどうかな？と思っていました。昨年11月に京都に行く機会があり、京都の紅葉を見ることができました。鮮やかな色の紅葉は歴史ある寺や神社、街並みにとけ込んでいて、他では見られない美しい色の風景にたくさん出会えました。

京都を散策した時に、ある池で見たことのない風景が目にとまりました。静かな池に映り込んだ紅葉と光で輝く葉の“紅一点”。美しいコントラストと絶妙な組合せに感動しました。京都の紅葉は本当に素晴らしい！

●発行日：2007年(平成19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。

## おすすめの1冊



### 川島隆太教授の 脳力を鍛える大人の寺子屋

川島隆太 著  
宝島社 定価 480円

東北大学教授・医学博士の川島隆太氏は「脳は体と同じで、使わないとどんどん衰えてしまいます。これはごく普通の生活をしていても体力や筋力が年々低下するのと同じです。でも、ほんの少し意識的に脳を使う時間をもつことで簡単に脳を鍛えることができます。短時間で脳を鍛えるのにもっとも効果的な方法が読み・書き、計算によるトレーニングです。しかも、それは1日のうちたった5分で行うだけでいいです」と話されています。

脳の健康と明るい未来のために、脳力トレーニングをはじめませんか？



巻頭インタビュー

# おかげさまで40周年

これからも皆様から  
信用される企業へ

*Hiroshi Egawa*

## 江川 洋

(株)シー・アール・シー  
代表取締役会長兼社長

1940年 7月8日生  
1962年 九州大学医学部附属  
衛生検査技師学校 卒業  
(現九州大学医学部保健学科)  
1967年 株式会社シー・アール・シーを  
創立し、代表取締役社長となり  
現在に至る





榊シー・アール・シーは、今年  
の10月1日をもって、創立40周  
年を迎えました。

そこで、江川洋会長兼社長  
に、シー・アール・シーの創業  
者として、現在に至る歴史や理  
念、今後の展望について話を伺  
いました。

：創業40周年を迎え、振り返っ  
てのお気持ちを聞かせくだ  
さい。

何と言つても、お客様である

多くの先生方にご支援をいただ  
いたことが、今までやってこら  
れた根本です。そして、表のお  
客様だけではなく、裏から支え  
ていただいている取引先の力を  
忘れることは出来ません。診断  
薬の問屋さんやメーカー、銀行  
やリース会社からのご支援は、  
筆舌に尽くしがたいものがあ  
り、心から感謝しています。

また、学術的な面で支えてい  
ただいている大学の先生方も、  
忘れることが出来ません。そ  
して、厳しい労働条件の中で頑  
張ってくれた多くの社員達あつ  
ての40年でした。

創業した昭和  
42年頃は、医療  
の中の臨床検  
査の重要性が一  
段と増してきた  
時代でした。国  
の経済発展の中  
で、健康保険制  
度の拡充や国の  
社会保障に対す

る重要性を背景に、臨床検査は、  
前年比30%増のペースで推移す  
るような時代を経験してきました。  
た。

振り返ってみると、日本全国  
の臨床検査センターの経営者は  
私と同世代の人が多く、改めて  
時代の要請があつたんだなと思  
います。また、そんな時代に生  
まれたことを幸運に思っていま  
す。

：会社設立の経緯についてお聞  
かせください。

創業したことは「若さゆえ」と  
しか言いようがありません。

九州大学医学部付属病院の中  
央検査部に勤務している時に、  
友人に誘われての思いつきでし  
た。ただ、「衛生検査所」開設に  
関する新しい法律が施行され  
たり、会社創立の環境は整って  
いました。何と言つても地元  
九州大学附属衛生検査技師学校  
を卒業したことで、多くの同窓  
生の支援を受けられたことが、  
最大の財産でした。

その中でも、橋本美智雄先生、  
橋本紀三先生と、偶然にも同じ

名字の先生方に永年にわたるご  
指導を受けたことは幸運でし  
た。

：シー・アール・シーの社訓は  
「縁の下の力持ち」ですが、その  
言葉に込めた思いをお聞かせく  
ださい。

学生の時「臨床検査は医療の  
一端を担う意義ある仕事だ」と、  
永井諄爾先生の教育を受けまし  
た。その教えを当然の言葉と今  
でも思っています。事実、医療が  
どんなに進んでも、臨床検査は、  
第一線でご活躍されている臨床  
の先生方の「縁の下の力持ち」で  
あることに何ら変わりありませ  
ん。40年経つても、この言葉の  
持つ意味の重みを感じながら、  
臨床検査をやらせてもらってい  
ることに、大きな誇りと喜びを  
感じています。

：各グループ会社設立の経緯に  
ついてお聞かせください。

健康保険制度の歴史の中で、  
昭和56年、臨床検査は保険点数  
の包括、いわゆる「マルメ」と  
いう最初の医療改革の波に見



舞われました。生化学検査などは、それまでの実施料の半分に引き下げられたのです。それにより、弊社も経営的に大変な危機を迎えました。この時は全社員の協力のもと、夜間勤務などを取り入れて、どうにか危機を脱しました。しかし、その頃、高齢化社会のことが取り上げられるようになり、その後も同じような波が押し寄せることは間違いなく、経営者としては、経営の多角化を考えざるを得ませんでした。とは言うものの、臨床検査以外に知識がない私のことです。私を持つている知識に近い仕事を手掛けることにしました。

食品の検査や公害分析（現在の環境計量）の会社を手始めに、時代にあつた会社を、昭和の終わり頃から平成始めにかけて、立ち上げてきました。

最近では、医療廃棄物の収集運搬事業や人材の派遣事業などを立ち上げ、先生方の要望にお応えできるよう頑張っております。

：シー・アール・シーの今後の展望について、お聞かせください。  
弊社は、医療の一端を担う臨床検査を中心とし、技術力を基盤とした企業を目指してきました。

例えば、現在九州では弊社で行っていないクオンティフェロンT B I 2 Gの検査（結核菌感染診断検査）は、弊社が長い間培ってきた細菌検査の技術と久留米研究所での熟練した遺伝子検査の技術が合体したものであり、業界の中でも先行したものです。

また、開発中の尿中ジアセチルスベルミン検査も、近い将来に市場に投入出来るでしょう。今後とも、営業社員がお客様とのニーズを聞き漏らさず、技術社員が時代の潮流を見誤らなければ、これからも多くの先生方から信用される企業へ、進化していくるに違いないと思っております。

これからも進化を続けるC R Cグループをよろしく願いたします。



創立40周年の佳節を迎え、心よりお祝いを申し上げます。

貴社は、衛生検査所の黎明期ともいえる1967年に有限会社セントラル医学研究所の名で産声を上げ、爾来、臨床検査の担い手として一貫して国民医療に貢献されてこられました。その足跡と実績に対し、改めて敬意を表します。貴社40年の歴史は、また、衛生検査所業界の歩みでもありました。

## シー・アール・シー 創立40周年に寄せて

その3年半後に設立された全国臨床検査所協会において、設立当初から積極的に参画し、世話役として活躍されてきました。

現在の社団法人日本衛生検査所協会においても副会長として、また、九州支部長として重責を担っていただいています。私にとって江川会長兼社長は、全国組織発足時からの掛替えのない仲間であり、共に業界を築いてきた大切な同志でもあります。

江川会長兼社長は、1969年8月に全国に先駆け設立された九州地区臨床検査協会、そして、

創立40周年を新たなスタートの節目として、更に発展、興隆されますよう願っています。

(社)日本衛生検査所協会  
会長 伊達 忠一

昭和14年1月20日生まれ  
昭和39年11月  
札幌臨床検査センター開設  
平成13年4月  
参議院議員選挙北海道選挙区  
より初当選（現在、2期目）

# 臨床検査の40年

九州大学名誉教授  
前九州大学病院検査部長

濱崎 直孝 氏  
はまさき なおたか



昭和 43年 3月 九州大学医学部医学科卒業  
昭和 47年 3月 九州大学大学院医学研究科修了  
平成 5年 1月 九州大学医学部教授  
(臨床検査医学)  
平成 18年 3月 九州大学大学院医学研究院を定年退職  
平成 18年 4月 長崎国際大学薬学部教授  
九州大学名誉教授

株式会社「シー・アール・シー」は、平成19年10月1日で創立40周年を迎えられ、大変おめでたいことである。

遡って考えると昭和42年が創立の年になる。この年は私が医学生最後の年(昭和43年卒)で、非常に印象深い年である。定かには覚えていないが、10月は卒業試験が始まっていたか、将に、始まろうとしていた時期である。一方で、大学紛争の火種が燻っていた頃でもあり、昭和42年12月には米国の空母エンタープライズが佐世保港に入港し、それを契機に学生運動が全国的に広がった。進歩的な同級生は卒業試験を放棄して佐世保に反対運動に出かけ、それでも、無事に卒業することができたおおらかな時代でもあった。

査の今日を見据えて、株式会社「シー・アール・シー」を創立された江川社長の慧眼には恐れ入る。

私が臨床検査と深いかわりを持つようになったのは20年後の昭和61年からである。縁あって福岡大学病院検査部に関わりを持たせていただき、最初の仕事は日立716型生化学自動分析機を日立736型機に入れ換えることであった。この頃から臨床検査自動分析の時代に急速に突入していく。「シー・アール・シー」もこの時期の前後で運営形態などは劇的に変化したのではないかと思われる。

これまでの疾病の歴史を振り返ってみると、検査診断法が確立されると、われわれ人間はその疾病に対する対策(治療法)を見出している。そのようなことを考えると、臨床検査に与えられた使命は大きい。現在、頻用されている臨床検査項目のほとんどは1950年から約20年間の生化学の成果、特に、代謝学、酵

素化学の成果を利用したものである。その成果で今日の医療が支えられている。

さらに、最近の生命科学研究では高分子間の相互作用が引き起こす生命現象の解明が著しく発展し、旧来の酵素学では理解できなかった現象が説明できるようになってきている。細胞膜を介したシグナル情報伝達やアポトシス、血液凝固・凝固制御や細胞分化の機序などは高分子間の相互作用が引き起こす生命現象であり、高分子相互作用の異常が引き起こす疾病が明らかになってきた。これらが臨床検査に導入されるのは時間の問題である。近い将来、臨床検査医学は疾病の予防、診断、治療において、これまでもまして、非常に大きな比重を占めることになることと予測される。病院における検査の利用方法も変化する可能性も秘めている。そのような時代に「シー・アール・シー」が益々輝きを増す会社であることを祈念している。

！ 自分には関係がないと思っ  
ていませんか？

# 糖尿病から身を守る！！

知らず知らずのうちに進行し、合併症を引き起  
こす糖尿病は別名サイレントキラーとも呼ばれ  
ています。

糖尿病のサインを見逃さないためにも、まずは  
病気を知ることです。

## 糖尿病とはどんな病気？

血液中のブドウ糖のことを  
血糖といい、体を作る組織細  
胞のエネルギー源となる大切  
な物質です。この血糖量をコ  
ントロールしているのが、膵  
臓のランゲルハンス島から分  
泌されているホルモンの一種  
「インスリン」。インスリンが  
何らかの原因で不足したり、  
効き目が低下すると血糖が血  
管内にとどまり、血糖値が下

がらず、体に障害を起し  
ます。これが糖尿病です。

糖尿病患者は、食生活の欧  
米化や運動不足、ストレスな  
どによって、年々増え続け  
ています。生活習慣病の代  
表的な病気の1つでもあり、  
今や日本国内の患者数は約  
740万人、糖尿病予備軍を  
含めると、約1620万人に  
上るといわれています。初期  
には自覚症状がないので、自  
分でも気づかず放っておく

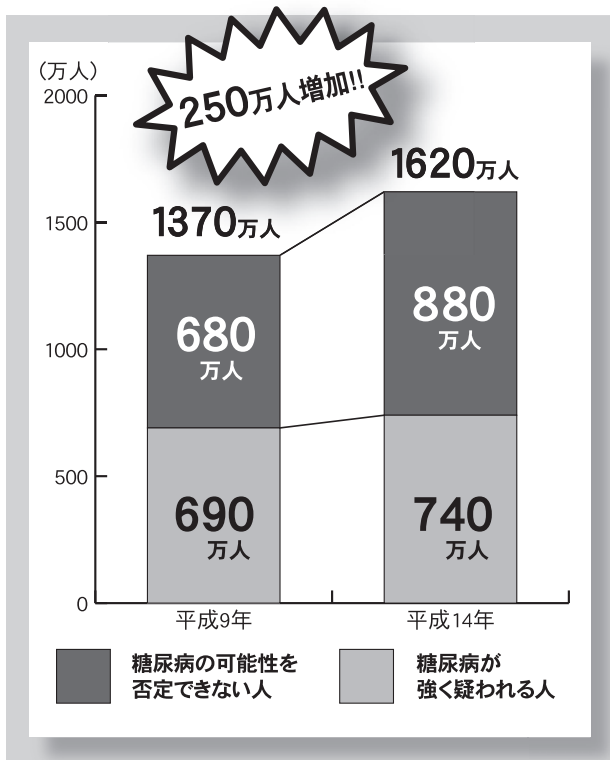
## 糖尿病に なりやすい人チェック

- 肥満である(BMIが25以上)  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- メタボリックシンドロームである
  - ・中性脂肪150mg/dL以上
  - またはHDLコレステロール40mg/dL未満
  - ・空腹時血糖110mg/dL以上
  - ・収縮期血圧130mmHg以上
  - 拡張期血圧 85mmHg以上
- 家族に糖尿病の人がいる。
- 虚血性心臓病、脳硬塞などの動脈硬化がある。

チェック数の多い人ほど、糖尿病になりやすく、予備軍の可能性が高いと思われます。

心配な方はかかりつけの先生にご相談ください。





と、さまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病は大きく2つのタイプに分けられます。

●1型糖尿病

体の外から侵入する病原菌などを攻撃する免疫システムが異常をきたし、インスリンを合成する膵β細胞を破壊し、インスリン合成が絶対的に欠乏するタイプ。日本人には頻度が低く、8〜12歳の思春期に発症が多く見られます。

●2型糖尿病

膵臓から分泌されるインスリンの量が少なかったり、インスリンの働きが悪くなったりの場合に起こります。このタイプは、糖尿病の98%以上を占め、中高年で発病する人が多いのが特徴です。遺伝的な要素に加え、ストレスや肥満、運動不足などの生活習慣と加齢などが重なって発病します。

その他に、妊娠による女性ホルモンの影響で発病する

■糖尿病実態調査

厚生労働省ホームページより



「妊娠糖尿病」もあります。ほとんどの人が出産後は正常に戻りますが、妊娠糖尿病になった人は、将来、糖尿病になりやすいので、注意が必要です。

### 自覚症状のない糖尿病

前述のように、糖尿病の初期には、ほとんど自覚症状がありません。そのため、ほとんどの人が地域や職場での健康診断による血糖値の異常によって見つかります。健康診断などで見つからなければいいのですが、見つからずにそのままの状態にしておくと、自覚症状が出る頃には、かなり病気が進行していて、合併症を併発してしまうことがあります。

血糖値を知るためには、血液検査や尿検査をします。

血液検査では、空腹時血糖値や約2カ月間の平均血糖値を反映するヘモグロビンA1cが主なもので、その他にも、さまざまな検査で血糖の状態を知ることができます。

尿検査では、ブドウ糖が尿

中に漏れ出した「尿糖」を測定します。

血糖や尿糖の値が高値の場合、「糖尿病」と診断されます。自分の血糖値を知るためにも、年に1回の検査は重要です。

### 増える子どもの糖尿病

高脂血症や高血圧、糖尿病などは、大人の病気といわれてきました。しかし、近年、子ども達にも生活習慣が原因で発症する、2型糖尿病の患者が増えています。

糖尿病になる原因として、外食や清涼飲料水、スナック菓子などによる摂取カロリーが増大やテレビゲームやコンピュータゲームなどの遊び方の変化による運動不足などが考えられます。



## 糖尿病予備軍とは？



糖尿病と診断されてはいないものの、放置すると糖尿病に進む可能性が高い人のことを「糖尿病予備軍」といいます。糖尿病予備軍は、実は「動脈硬化」が進む危険性が高い状態です。一般的に、血糖値が「境界型」の人をいいますが、「家族に糖尿病の患者さんがいる人」も注意が必要です。

通常、健康診断での糖尿病検査は、空腹時の血糖値を測定します。しかし、この検査では、糖尿病予備軍が見逃されることが多いのが現状です。糖尿病では、空腹時にも血糖値が高くなります。しかし、予備軍では、空腹時血糖値が基準値内でも、調べてみると食後に急激に血糖値が高くなる「食後高血糖」であることが多いのです。

**インスリン抵抗性について**  
インスリン抵抗性指数 (HOMA-IR)

現在、国内の糖尿病患者とその予備軍は、あわせて1000万人以上といわれています。インスリン抵抗性を基本的病態特徴とした、2型糖尿病が糖尿病患者の95%以上を占めています。

インスリンが分泌されているのに、肥満、運動不足、ストレス等の様々な原因でインスリンの作用が障害された状態がインスリン抵抗性です。空腹時血糖値と空腹時インスリン濃度から算出される値 (HOMA-IR) が、指標として用いられます。1.6以下が正常で、2.5以上でインスリン抵抗性があると考えられています。

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。



## 自分でできる糖尿病検査

糖尿病予備軍の早期発見には、食前、食後の血糖・尿糖測定が重要です。家庭で血糖値を手軽に測定できるのは「血糖自己測定器」と「尿蛋白試験紙」です。

「血糖自己測定器」は、指先などから専用の穿刺具で、少量の血液を採取するだけで、簡単に血糖値が測定できます。

また、薬局などで購入できる「尿試験紙」は、紙コップなどに尿を採り、試験紙を1枚、指定された時間通りに浸します。指定の時間が経ったら、試験紙をパッケージなどに表示してある色調表と見比べて、尿糖を測定します。

定期的に測定し、自分の血糖・尿糖値がどう変化するのかを知ることは大切です。

自己測定器の販売などは、かかりつけの先生にご相談ください。

## 糖尿病予備軍を見つけるには

予備軍を見つける検査のひとつにブドウ糖負荷試験があります。

糖が一定範囲を超えず、血糖値は基準値内に保たれています。食後すぐは誰でも血糖値が上がります。しかし、予備軍の場合、インスリンの分泌が遅く少ないなど、インスリンの働きが低下することで、血糖値が基準値を超えて高くなるケースが多く見られます。

ブドウ糖負荷試験とは、10時間以上絶食し、空腹の時に採血して血糖値を測定します。その後、水に75gのブドウ糖を溶かしたものを飲みます。飲んだ後の30分、1時間、2時間ごとに採血し、血糖値の変化を見る検査です。2ページのチェック項目が多い人は、ブドウ糖負荷試験が勧められます。

予備軍から抜け出すには、毎日の食生活や運動習慣の見直しが大切です。

## 血糖の状態を知る検査

**空腹時血糖値**


10時間以上絶食してから採血し、血糖値を測定する。  
110mg/dl未満の人は正常。

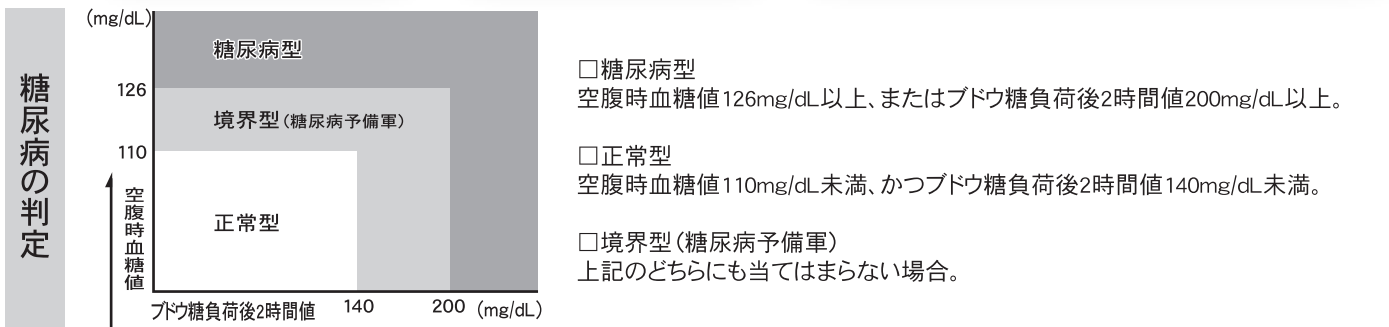
**ブドウ糖負荷後2時間値**

10時間以上絶食した後、空腹の状態75gのブドウ糖を溶かした液体を飲み、30分後、1時間後、2時間後の血糖値を測定する。

**HbA1c**

赤血球中の「ヘモグロビン」にブドウ糖が結合したものの一種。HbA1cがヘモグロビンの中で何%占めているかを調べる。1日の血糖値の平均が高いほど増える。この検査で、過去1~2か月間の血糖の状態が分かる。






**尿糖**

尿を採取し、尿中のブドウ糖の有無を調べる。陽性的場合、糖尿病が疑われるが、この検査だけでは糖尿病診断することはできない。

▲血液中(血清)のブドウ糖濃度

血糖値が高くても、尿に糖が出ないこともある。出た場合はさらに検査を受けること。



通常は、尿に糖は出てこない!

怖い

# 合併症を防ごう

糖尿病は、それ自体にはほとんど自覚症状がありません。知らず知らず  
に糖尿病が進行し、さまざまな合併症を引き起こします。

## 太い血管への悪影響

血液中に糖が増え過ぎると、活性酸素が作られます。この活性酸素が血管の内膜を傷つけ、傷ついた内膜の壁にコレステロールなどが沈着します。これにより血管壁が硬くなり、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。

## 細い血管への悪影響

糖尿病は、毛細血管やその他の細い血管に障害が起こりやすいのが特徴です。それにより、合併症を併発します。特に「神経障害、網膜症、腎症」は、糖尿病の3大合併症と言われています。

## 3大合併症

### 神経障害

糖尿病を発症して10年経つと、患者の7割以上の人が神経障害を発症します。これは、3大合併症の中で一番多いものです。高血糖が続くことで血行障害が起こり、末梢の神経線維が変性し、さまざまな症状が出ます。

### 感覚神経の障害

前期では手や足にしびれや痛みの異常感覚が出ます。中期ではしびれの範囲が広がります。後期では痛みなどの感覚がなくなり、やけどや靴擦れに気づかず壊疽を起すこともあります。ひどい時は足や手を切断することもあります。

### 自律神経の障害

便秘や下痢、発汗異常、立ちくらみ、勃起障害などが現れます。

### 運動神経の障害

筋力低下、筋萎縮などが起こります。

### 網膜症

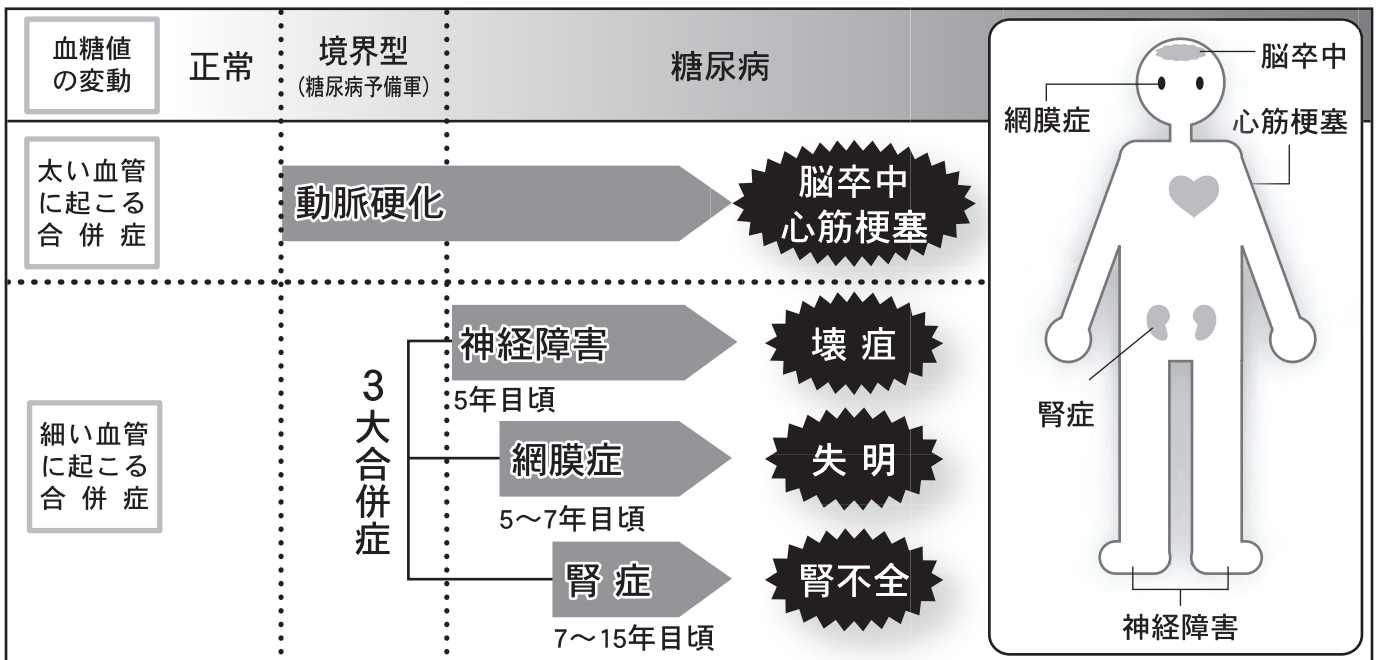
糖尿病を発症して5年を超えた頃から、痛みなどの自覚症状がないまま進行しはじめます。網膜とは眼の奥にあり、光を像として映す「フィルム」と同じ役目をしています。そこにはたくさんの毛細血管が集まっていますが、糖尿病になるとそれがもろくなったり、詰まったりして出血し、網膜症を引き起こします。成人の失明の80%以上が、糖尿病が原因であるといわれるように、最悪の場合は、失明するこ

### 腎症

左右の腎臓には、毛細血管

## ■糖尿病の合併症

動脈硬化は、糖尿病予備軍のころから進みます  
3大合併症が現れてきます。



が集まった「糸球体」がありません。糸球体は、体の中の老廃物を取り除くといった役目をしています。しかし、血糖が高い状態が続くと糸球体の毛細血管が傷み、腎症を引き起こします。腎症になると腎機能が低下して、老廃物が体内にたまる「尿毒症」になります。このように、腎臓が機能しなくなると、人工透析による治療が必要となります。

### 合併症予防

動脈硬化や3大合併症を予防するためには、まず定期的に検査を受けることが大切です。

神経障害の検査は「アキレス腱反射検査」や「振動覚検査」。網膜症の検査には「眼底検査」、腎症の検査には「尿中アルブミン」などがあります。

合併症を予防するには、血糖コントロールが必要です。コントロールの目安はヘモグロビンA1c。この値を6.5%未満にすることで、多くの合併症を抑制することができます。生活習慣を見直して、自己管理に努めましょう。

できることから  
やってみる！

# 生活習慣見直しポイント

## POINT

### 食事

摂取エネルギーに注意し、規則正しくよくかんでゆっくり食べることが大切です。

#### ■ 1日のエネルギー量の目安

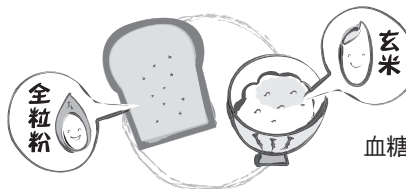
※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

軽	標準体重(kg) × (20~25)kcal 歩行は1日に1時間程度。軽作業やデスクワークが中心の生活。
中	標準体重(kg) × (25~30)kcal 歩行は1日に2時間程度。立ち仕事を中心の生活。製造業、サービスの従事者、小さな子どもがいる主婦など。
やや重	標準体重(kg) × (30~40)kcal 重い肉体力労働が1日に1時間程度。農業、漁業、建設業の従事者など。



野菜やきのこ類など食物繊維が豊富なものから先に食べると、消化・吸収をゆっくりさせて、食後の血糖値上昇を緩やかにする。

油料理を避け、蒸し料理や電子レンジを使った調理法にする。



主食を「玄米」や「全粒粉のパン」など、精製度の低いものにする、消化・吸収がゆっくりになり、食後の血糖値上昇を緩やかにさせる。



甘い物は控えた方が良いが、どうしても食べたい時は、食後に食べた方が消化・吸収がゆっくりになり、血糖値上昇が緩やかになる。



お酒も摂取エネルギーに含まれるため程々に。タバコは血流障害を促進するため禁煙する。

## POINT

### 運動

1日30分の全身運動が理想ですが、日常生活でのちょっとした工夫で無理なく毎日続けることが大切です。

(歩くことを習慣づける)



エレベーターを使わないで階段を利用する。



ひとつ手前の駅やバス停で降りて、目的地まで歩く。



テレビを見る時も立ったままや足踏みをしながら見る。





## 医療保険加入のポイント

# 無選択型医療保険って、

# どんなもの？



「ずっと健康でいたい…でも、年を重ねるにつれ、将来、いつまでも健康でいられるのか？いつか病気になって、寝たきりになるのでは？」という心配は、誰でも持っていると思います。とくに、自分の周りに病気になった人が増え始めると、他人事ではなく、健康維持に気をつけるようになってきます。でも、加齢に伴い、体のあちらこちらにガタがくるのも普通です。

そこで、今回は医療保険についてお話しします。

最近、「告知なしで誰でも入れる」をキャッチフレーズにした医療保険が販売されています。これは、「無選択型医療保険」といいます。

通常、生命保険に加入する際には、医師の診査や健康状態に関する告知をしなければなりません。しかし、無選択型医療保険は、保険会社側が契約者を選択することなく、誰でも無条件で加入できるものです。告知書の提出は不要で、簡単な手続きで加入できるといふメリットがあります。が、加入に際していくつか注意する点がありますので、ご紹介いたします。

① 保険料を保険会社が受け取った日から90日間の免責期間が設けられており、実際に保障が開始されるのは、91日目以降です。また、保障が始まる日より前に「発生した不慮の事故によるケガ」や「発病した病気」を原因とした入院などの場合は、給付金支払いの対象にはなりません。つまり、現在治療中の病気はもちろん、保障期間前に発病した病気を原因としての入院や手術は保障の対象外となります。

② 契約日から1年以内は、給付金額が半分になります。1年経過時に継続入院している場合は、その翌日以降の入院に対しては、給付金額が削減されずに支払われます。

③ 通常の医療保険に比べ、支払われる入院限度日数が短かったり、短期入院の保障がなかったりする場合がありま

き受け基準が緩和されている分、保険料が通常の医療保険に比べ高く設定されています。保険料については、「無選択型医療保険」、「限定告知型医療保険」、「通常の医療保険」という順に高い傾向にあります。

このような注意点から、自身の健康状態をきちんと把握し、まずは通常の医療保険に申し込みをして、加入が難しい場合には「限定告知型医療保険」を、それでも難しい場合に「無選択型医療保険」という順番に加入保険を検討するのが、保険の合理的な選び方だと思います。

また、既往歴の程度が比較的重いながらも、どうしても

## 肩こりに効くツボ

### 「天柱(てんちゆう)」

#### 場所と押し方

頭の後ろで髪の毛の生え際より少し頭の中寄り。首筋にある2本の太い筋肉の外側のくぼみ。左右のツボに親指をあてて、他の4本の指で頭を支える。親指を頭に入れ込むような気持ちで、こね上げるように押す。

### 「風池(ふうち)」

#### 場所と押し方

頭の後ろ、髪の毛の生え際のくぼんだところで、天柱より2cmほど外側。左右の親指でツボを押さえ、斜めに押し上げるように押す。

### 「肩井(けんせい)」

#### 場所と押し方

首のつけ根と肩先のちょうど中間。反対側の腕を前から回し、中指をツボにあてて、斜め下に向けて押す。左右10回程度ずつ押す。

保障が欲しい人には「無選択型医療保険」は、おすすめで  
す。

医療保険はいざというときに  
自分や家族を守ってくれる  
強い味方です。そのため、自  
分にあった保険を選びたいも  
のです。

保険会社によって、商品の  
内容が少しずつ違いますの  
で、詳しくは保険代理店など  
でご確認ください。

## 【皮膚炎】 ～かぶれについて～

「かぶれ」は皮膚についた物  
質が原因で炎症を起こすために  
生じますが、その起こり方に  
よってアレルギー性と非アレル  
ギー性（刺激性）に分けられま  
す。

アレルギー性のかぶれは、特  
定の物質にアレルギーを持った  
人の皮膚が、物質に接触するこ  
とで、炎症を起こします。

一方、刺激性のかぶれは、あ  
る程度以上の刺激性物質が皮膚  
につけば、誰にでも起こりうる  
ものです。例えば、肌の状態に  
よって、同じ人が同じ化粧品に、  
かぶれたりかぶれなかったりす  
ることがありますが、これは刺

激性のかぶれです。アレルギー  
性のかぶれであれば、その化  
粧品に触れるたびに必ずかぶ  
れが生じます。

かぶれと診断されたら、す  
ぐに副腎皮質ステロイド薬を  
塗って炎症をとることが大事  
です。掻くことを繰り返して  
慢性化してしまうと、治るま  
でに時間がかかります。ステ  
ロイド薬は副作用が問題視さ  
れがちですが、急性期の接触  
性皮膚炎は、早期に適切なス  
テロイド外用薬を開始すれば、  
数日間の短い期間で完治でき  
るので、弱い外用薬を長く使  
うよりも、効果を最大に発揮

でき、副作用を最小に抑えるこ  
とが出来ます。かゆみが強けれ  
ば、かゆみを抑える薬を内服す  
ることも有効です。

アレルギー性のかぶれの診断  
は、疑わしい数種の物質を塗っ  
たばんそうこうを腕や背中に貼  
り、遅延型アレルギー反応の  
ピークである2日後に剥がして  
判定するパッチテストで行いま  
す。剥がした箇所がブツブツ赤  
くなると陽性です。かぶれが改  
善したら、パッチテストによっ  
て原因物質を明らかにし、その  
後は、原因物質に触れないよう  
にすることが重要です。



**新登場**  
健康に不安がある人も入りやすい  
医療保険

### やさしい EVER

ご契約は満40歳から満80歳まで  
アフラックは健康に不安のある  
あなたを応援します！

(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

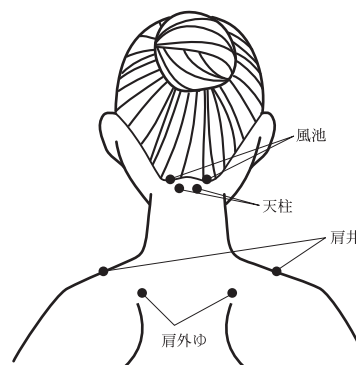
(株)シー・アール・シー・サービス  
保険事業課

お問い合わせ TEL 092-623-2181

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

### 「肩外ゆ(けんがいゆ)」 場所と押し方

肩こう骨の内側の頂点。  
押しにくい場所なので、傘な  
どの柄を使って押ししたり、カイ  
ロで温めたりしてもよい。



※「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。

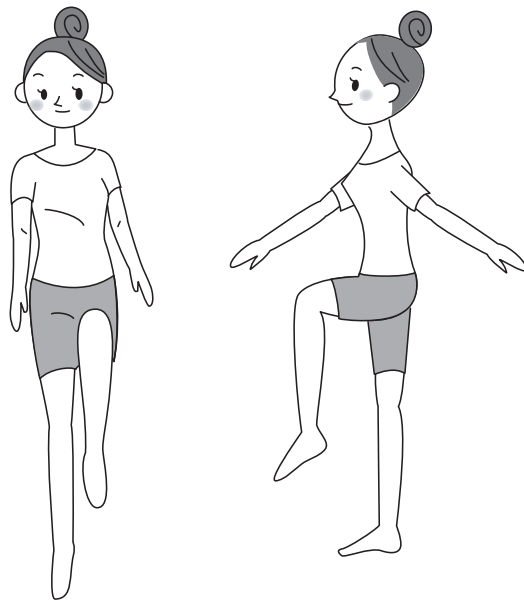
・病理組織診断・細胞診断

**臨床病態医学研究所**

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

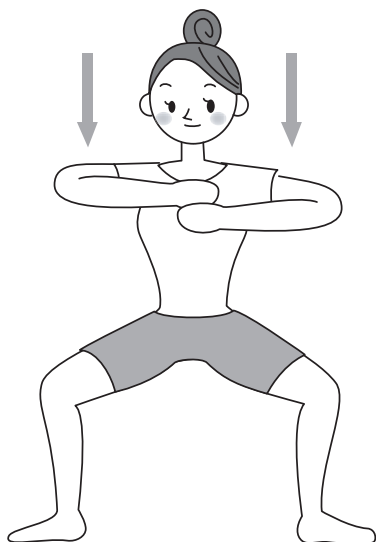
TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114  
〒 813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

# 簡単にできる お腹周り集中ケア



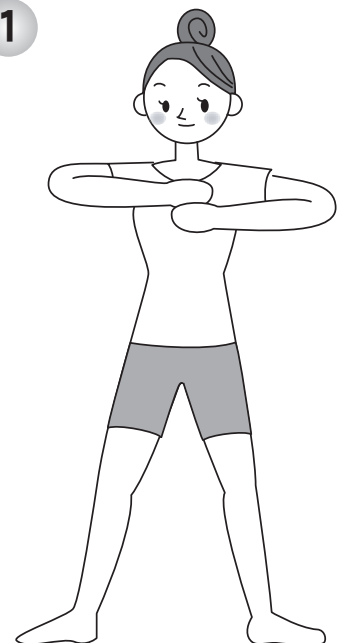
足を直角に上げ、その場で足踏みをする。  
左右合わせて50回。

2



息を吸いながら、腰をゆっくり落とす。できる限り腰を落としたら3秒間息を止め、吐きながら①の姿勢に戻す。ひざとつま先の方は同じにする。体が前に倒れたり、足のつま先が前を向いていると効果がない。①と②で1セット。これを10セットする。

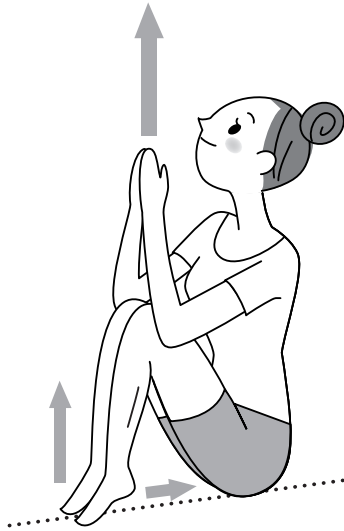
1



体の前に1本の棒があると想像し、胸の前で両手を握り、背筋を伸ばして立つ。  
足は肩幅よりも広く開き、つま先はできる限り外向きにする。



2



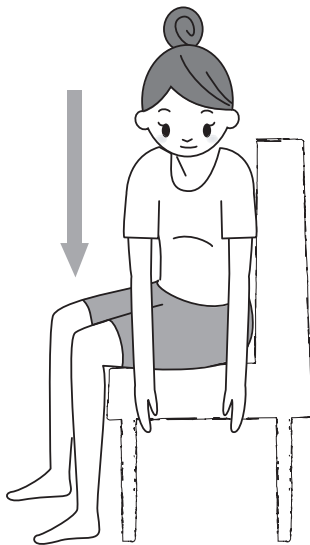
息を吸いながら、両ひじで両ひざを引き上げる。背筋を伸ばし、かかとをお尻に近づけるようにする。ポーズができたら、3秒間息を止め、吐きながら①の姿勢に戻る。①と②で1セット。これを10セットする。後ろに倒れたり、肘がひざから離れたり、足が前の方に出過ぎたりすると、効果がない。

1



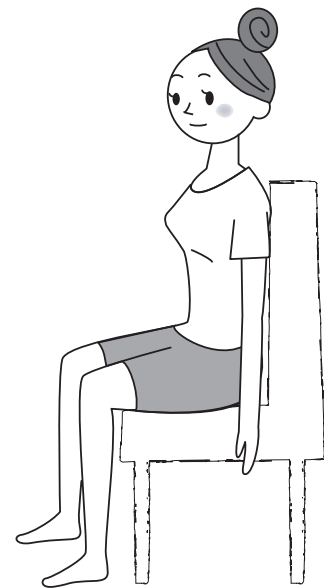
体操座りになり、両ひじで両ひざをはさんで、手を合わせる。両足はできるだけお腹に引き寄せ、かかとをお尻に近づける。

2



上半身だけを90度真横に向ける。そのまま胸を張り、前屈。左右の指先が同じ高さになるようにして10秒間キープ。反対側も同様に。この時、曲げた向きと逆側の太ももが座面から浮かないようにする。左右1回を1セットとし、3セットする。

1



イスに座って胸は張ったまま、足の裏はしっかり床につけて、足が浮かないように気をつけ、軽く足を開く。

## 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 健診で貧血があると言われました。どのようにしたらいいでしょうか？

42歳 女性 主婦

## 貧血とは何か

日常生活の中でも「貧血」という言葉が使われますが、医学的な意味での貧血は、その原因は何であれ、血液単位容積中の赤血球、あるいはヘモグロビンが減少した状態を指します。なお、ヘモグロビンは赤血球の主成分で主として酸素を運搬する働きがあり、その中に鉄分子を含んでいま

命(約120日)がきて、脾臓などで処理されます。一方、骨髄ではこれを補うだけの量の赤血球が作られて、血管の中に補充されます。

赤血球の減少は、赤血球の血管内寿命の短縮である溶血(赤血球が何らかの理由で壊れる)か、あるいは血管外へ流出する出血(外傷、消化器潰瘍、痔、月経過多など)によって起きます。しかし、骨髄での赤血球産生能力は6〜8倍

に高めることができるので、その範囲内での赤血球減少があっても貧血が表れない事があります。

## 貧血の発生原因

赤血球数やヘモグロビン濃度は個人差が大きいのですが、個人について一定条件で測定すると、健康である限り常にほぼ一定した値が得られます。赤血球は骨髄で作られて血液の中に入り、血管内を循環して酸素運搬作用を行

なっているうちに、次第に寿

命(約120日)がきて、脾臓

などで処理されます。一方、骨髄ではこれを補うだけの量の赤血球が作られて、血管の中に補充されます。

赤血球の減少は、赤血球の血管内寿命の短縮である溶血(赤血球が何らかの理由で壊れる)か、あるいは血管外へ流出する出血(外傷、消化器潰瘍、痔、月経過多など)によって起きます。しかし、骨髄での赤血球産生能力は6〜8倍に高めることができるので、その範囲内での赤血球減少があっても貧血が表れない事があります。

## 貧血の一般症状

1. 倦怠感※
2. 微熱
3. 顔色不良※
4. 頭痛
5. めまい※耳鳴り※
6. 動悸、息切れ
7. 食欲不振
8. 下痢

※比較的频率が高い。

合わせて起きるということは容易に理解できます。その他、骨髄での赤血球生成能力が低下した場合は、赤血球の寿命を延長させる事は出来ないのです、容易に貧血になります。

## 貧血の症状

赤血球の主要な働きは、肺から取り入れた酸素を全身の臓器や組織に運搬供給することです。貧血になると組織は酸素不足になり、それに

伴っていろいろな症状を起します。

## 貧血の診断

貧血の最も重要で一般的な検査は、ヘモグロビン濃度の測定です。この例でもヘモグロビン濃度が低下していたので貧血と言われたと思います。男では13 g/dL以下、女では11 g/dL以下であれば貧血と診断します。貧血の正確な診断には、この他のいろいろな検査が必要で専門的になりますので省略しますが、

全国の主な大病院での貧血症例の統計では、鉄欠乏性貧血が約70%で圧倒的に多く、次いで再生不良性貧血が約13%、先天性溶血性貧血が5%、という順になっています。

## 貧血の治療

最も頻度の高い鉄欠乏性貧血について述べます。治療の原則は原因疾患、たとえば子宮筋腫による月経過多などの治療と鉄剤の服用です。鉄剤の服用は貧血が改善しても3〜6カ月間継続する必要があります。

るので、勝手に中止しないで医師の指示に従う必要があります。また、鉄剤内服で消化器症状などの副作用が起きる事がありますが、服用方法を工夫するなどすれば副作用を軽くする方法がありますので、主治医や薬剤師に相談して下さい。



(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

# 温泉法



平成19年4月25日に、温泉法の一部を改正する法律が公布されました。この法律は温泉施設などで、温泉成分の分析結果が古いまま更新されずに掲示されていることや、利用者に対する温泉成分などについての情報提供の充実が求められていることなどから、温泉成分の定期的な分析及び公表が義務付けられました。

また、限りある温泉資源を枯渇させないため、温泉掘削・利用などの許可に係わる制度の見直しが行われました。

ところで、温泉とはどのようなものをいうのでしょうか。

温泉法では、地中から湧出する温水、鉱水および水蒸

気、その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）を含む地下水で、水温が25℃以上あるもの。25℃未満であっても、遊離炭酸、硫化物イオン、リチウムイオン、ストロンチウムイオンなどの19種類の物質のうち、いずれか1つでも一定量以上含むものを温泉と定義します。

また、含有している成分と含有量などにより一定の効能が認められるものを療養泉と呼び、それ以外を規定泉と呼びます。

これからの行楽シーズンに、温泉に行かれる機会も多くなるかと思いますが、温泉成分表にも目を留めてみてはいかがでしょうか。

# 食中毒にかからないための食生活

食中毒は、食中毒菌やウイルスに汚染された食べ物を食べて起こします。しかし、発症率は20%程度で、同じ物を食べても80%の人は発症しません。日頃の食事に注意することで、食中毒にかかりにくい体質に改善できます。

物が腸に入ってくると増殖して発症します。これを防ぐためには、偏食せず多くの食材を摂ることが大切です。

1日に30品目の食材を目標にすれば、自然に野菜類が増えてきます。生活習慣病対策と同じです。外食の多い人は単品メニューより、定食のような食材の多いメニューを選ぶと良いでしょう。食材の数が多いいのは宅配の弁当です。大量に作るため、メインの肉や魚に加え、煮物や和え物、酢の物や付けあわせ野菜と

人の腸内には大腸菌を含む腸内細菌が存在します。人により菌の量も組成も異なります。お腹の中に良い腸内細菌がたくさん存在すると、病原性微生物が腸に入ってきたても増殖しにくくなります。腸内細菌の組成を良くするには、発酵食品や野菜を多く摂ることが重要です。また、健康な食事は体力を付け免疫力を高めます。

食中毒は、食中毒菌やウイルスに汚染された食べ物を食べて起こします。しかし、発症率は20%程度で、同じ物を食べても80%の人は発症しません。日頃の食事に注意することで、食中毒にかかりにくい体質に改善できます。



いった20品目以上の食材が使われています。

殺菌された加工食品や冷凍食品のように菌数の少ない食事を多く摂る人は、腸内細菌の組成が貧弱になり、良い腸内細菌が少なく、病原性微生物



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

子どもが病気になった時

# 病児デイケアルーム

子どもの突然の病気、または病気の回復期は、保育園や幼稚園、小学校に通わせることができません。しかし、仕事は休めない。そんな時に利用できるのが、「病児デイケアルーム（福岡市の呼称）」です。

日本全国どこでも受けられるサービスですが、県によって呼称が違ってきます。

病児デイケアルームは、0歳〜小学3年生までが対象。利用したい人は直接、各実施施設に連絡します。福岡市の場合、各区に1〜2施設が設けられており、利用時間は、平日が8時半から17時半、土曜日が8時半から13時までとなっています。利用料金は

2000円で、昼食やおやつ代は別途500円必要。

実際に病児デイケアルームを利用している福岡市在住の鈴木さん（仮名）にお話を聞

きました。

正社員として働いている鈴木さんは母子家庭。小学2年生の男の子と生活しています。

日	月	日	時間	保育者	観察
1	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
1	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
2	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
3	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
4	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
5	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
6	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
7	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
8	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
9	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00
10	10	19	9:45-17:05	佐藤	17:00

## マナークイズ No.12

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

夕方、山下部長は「お疲れ様！」と言って会社を出ました。その後、取引先から電話がありました。あなたならどのように対応しますか。

- ① 「申し訳ございません。山下は帰宅いたしました」
- ② 「申し訳ございません。山下は外出しており、今日は戻りません」
- ③ 「あいにく山下はもう帰らせていただきました」
- ④ 「すみません。退社いたしました」

こたえは ② 打ち合わせや接待などで仕事に関係あることで出ているかもしれませんが、帰宅したとは限らないので、この場合は「外出しているので戻らない」と言ったほうがよいでしょう。「帰った」「帰宅した」は仕事を切り上げた印象になります。



「息子が3歳になった頃から利用しています。一番最初に利用した時は、熱が高い息子に泣きながら後追いされ、預けるのがとても辛かったのを覚えています。でも、お迎えに行つた際に渡された保育日誌（P18参照）には、決められた時間での体温管理や病状に応じた薬の服用などが記録されており、とても安心しました。息子の場合、かかりつけ医院の2階が病児デイケアアルームということもあり、日頃、診察していただいているので、仕事をしていても不安にはなりません。もちろん、かかりつけ医ではない方も利用されています。昼食はお弁当持参でもいいのですが、おかげや野菜の煮物、スープなど、お弁当には入れにくいものを出していただけるので別料金ですが、お願いしています。また、預けた時に1回、帰る前に1回と診察もしていただけるので、帰宅後も何ら心配なく病状を経過観察することができそうです。ただし、失敗談として、預けた日の帰る時に『明日もお願いします』

と言つて、翌日連れて行くと、満員で断られました。結局、私の勤務先の近くの病児デイケアアルームに連絡し、空きがあつたので預けました。後日、詫び状が届き、『預ける当日に連絡をしないといけないこと、連絡をしても定員になると断ることがあること』などが書かれていました。それ以来、預ける日の朝は、早目に連絡するようにしています。最近では息子も大きくなり、軽い発熱くらいであれば、一人で家で寝ていることができるようになりました。しかし、高熱など、病状によつて預けた方が安心な時は、お願いするようにしています」

## 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。

 **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  
2. おすすめの一冊  
3. 巻頭インタビュー  
4. 臨床検査の40年  
5. 糖尿病から身を守る  
6. 糖尿病予備軍とは  
7. 怖い合併症を防ごう  
8. 無選択型医療保険ってどんもの  
9. 簡単にできるお腹周り集中ケア
10. 健康相談「貧血」  
11. 水のはなし「温泉法」  
12. 食中毒にかからないための食生活  
13. 病児デイケアアルーム  
14. ビジネスマナークイズ  
15. ホロスコープ  
16. 脳だめし
- 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。

マケーンシウムシュケル・達也

## ホロスコープ 10月～12月の仕事運

【牡羊座】



3/21 - 4/19

運気がとても強くチームで仕事をする、より成功しそう。結果を残して高く評価されるでしょう。

【てんびん座】



9/23 - 10/23

やる気とは裏腹に集中力が不足して空回りしそうな予感。電話の対応は丁寧にすると吉。

【牡牛座】



4/20 - 5/20

誠実な態度が仕事の決め手。何でもポジティブに受け止め、ステップアップの糧にしましょう。

【さそり座】



10/24 - 11/21

ねばり強く最後まで仕事に打ち込むと吉。ストレスがたまりがちなので上手に解消しましょう。

【ふたご座】



5/21 - 6/21

勝負強くカンが鋭い時。新しいプロジェクトの企画やプレゼンなどでは力が発揮できそうな予感。

【いて座】



11/22 - 12/21

オイシイところをライバルに奪われ不満がたまりそう。割り切って仕事をするとう吉。

【かに座】



6/22 - 7/22

地味なことでもコツコツと手抜きせずがんばれば、強力なバックアップが現れるかも。

【やぎ座】



12/22 - 1/19

今までの仕事が目上の人から評価されそうな予感。ただし、謙虚な態度は忘れずに。

【しし座】



7/23 - 8/22

仕事の目的をしっかり持ってマイペースで丁寧に仕事に打ち込むと、いい話が飛び込んできそう。

【みずがめ座】



1/20 - 2/18

観察力がバツグンにさえている運勢。的確な判断を下し、あなたの力が十分に発揮できそう。

【おとめ座】



8/23 - 9/22

二兎を追って一兎も得ず。腰を据え、仕事に打ち込みましょう。きっと良い結果が得られるはず。

【うお座】



2/19 - 3/20

こ一番のときにカンが鈍ってしまいそう。そんな時は周囲の話しに耳を傾けるとうまくいきそう。

脳だめしの答え

- 1 ①澄②書留③補充④成就⑤情緒⑥操⑦書斎・本棚⑧懇切丁寧⑨文献⑩境内  
2 ①絶②換③努④既⑤及⑥会



# あなたは何問できる？

1 カタカナを漢字にしましょう

① 耳を( ) ます

カキトメ

② ( ) 郵便

ホジユウ

③ 部品の( ) をする

ジヨウジュ

④ 願いが( ) した

ジヨウチヨ

⑤ ( ) にあふれた町

ケイダイ

⑥ 人に( ) られる

アヤツ

⑦ 父の( ) の( )

シヨサイ

ホンダナ

⑧ ( )

コンセツテイネイ

⑨ ( ) を集める

ブンケン

⑩ 社社の( )

2 正しいのはどちらでしょう？

① 交際を(絶・断)つ

② お金に(替・換)える

③ 解決に(努・務)める

④ (既・規)成概念

⑤ 責任を追(求・及)する

⑥ 人に(会・遭)う

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 19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

こらぼ冬号は2008年1月1日(火)発行予定です!

次号予告

特集 食中毒の発生状況と原因菌

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