

こらぼ

collaboration

冬号 vol.13 2008.1.1

表紙写真 「豊年」



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/>

黒竜江省の田舎では、冬になると家の軒下に、とうもろこしやとうがらしを縛り、吊るして飾る習慣があります。最初に見た時には食べるために干してあるのだと思いました。

雪景色の中で見たこの飾りがあまりにもきれいだだったので、村人に尋ねてみました。「農作物は気候変動や土壌の状態によって毎年の収穫量が違う。豊作の年には収入が増えるので、新しい年の農作物が多く収穫できることを願い、色がきれいな収穫物を飾る風習がある」と説明してくれました。つまり日本で言う豊作祈願に当たります。

新年が始まりました。この1年、「こらぼ」を読まれる皆様にとって豊作の年になるようお祈り申し上げます。

●発行日：2008年(平成20年)1月1日 ●企画・編集・発行：セント・アコール・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



ホームレス中学生

田村 裕 著

ワニブックス 1,365円(税込)

お笑いコンビ麒麟の田村裕のせつなく面白い貧乏自叙伝。

中学生時代の田村少年が、ある日突然、差し押さえられた家の前で父より突然の「解散！」宣告を受ける。住む家を無くし姉とも別れ、近所の公園でのホームレス生活が始まる。

ダンボールで飢えを凌いだ幼き日々から、苦しい境遇の中、人の優しさに触れ救ってくれた人たちの言葉に素直に耳を傾ける。

いつも遠くで見守ってくれていた母への想いがいっぱい詰まった、笑えて泣ける一冊。

発売開始からわずか2カ月で発行部数100万部の大台を突破しベストセラーとなった。

C O N T E N T S

2 冬も危ない食中毒
ノロウイルス

6 ノロウイルスの予防法と対処法
便秘に効くツボ

8 保険のはなし 飲酒運転による事故
インフルエンザの流行

10 座ってできる
背中すっきり エクササイズ

12 健康・食よろず相談

健診で尿に蛋白が出たのですが
水のはなし「レジオネラ」
信頼回復は検査データで

14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー
社会人としての心構えと身だしなみ
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？

冬も危ない食中毒

ノロウイルス



冬季を中心に年間を通して胃腸炎を引き起こすノロウイルス。

ノロウイルスは、食品を介して食中毒を起こすだけでなく、感染者の糞便やおう吐物を介しての二次感染に注意する必要があります。

そのためにもノロウイルスを正しく知って、予防に努めましょう。

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることをいいます。食中毒にはさまざまな種類があります。

まず、フグや毒キノコ、じゃがいも、トリカブトなどが持つ「自然毒」による食中毒。もう一つは、メタノール、ヒ素、農薬などの「化学物質」によって起こる食中毒。そして、発生率が一番高いのが、食中毒菌やウイルスが食品に付着し、それを食べた時に起こる「微生物」による食中毒です。

微生物による食中毒は、食材の腐敗とは違い、食中毒菌やウイルスが食品に付着するものですが、「味」「色」「臭い」が変わってないこともあります。

細菌性の食中毒で思い出されるのが、2000年の6月から7月にかけて起こった雪印集団食中毒事件。この事件は、近畿地方で販売された雪印乳業の低脂肪牛乳を飲んだ人が下痢などを訴えたもので、低脂肪乳の材料である脱

脂粉乳を生産している工場が停電を起こし、黄色ブドウ球菌が増殖して毒素が発生したことが原因と推定されました。結局、この事件の認定者数は1万3420名にのぼり、過去最大の食中毒となりました。

このように細菌性の食中毒は湿気があり、菌が繁殖しやすい梅雨から夏にかけて多く発生しているため、食中毒は夏に起こるというイメージですが、冬でもウイルス性の食中毒は頻発します。

昨年のノロウイルスによる食中毒と集団感染性胃腸炎の発生は、過去25年で最大規模といわれたように、全国的に猛威を振りました。平成18年度に全国で発生した食中毒患者数は3万9222人。その約70%である2万7642人は、ノロウイルスが原因でした。

生食や調理済み食品を購入する場合、味や見た目、臭いなどに変化がないので、食中毒菌やウイルスが付着しているかどうかは分かりません。

そのため、食中毒の防止対

●三大食中毒 基礎データ

病原性大腸菌

体内に 100 万個以上入ると危険。ただし、O-157 の場合は 100 個程度でも発病。

症状：腹痛、下痢、発熱、血便など
 繁殖環境：10℃以上で繁殖。30～42℃が最も適している。
 主な感染ルート：
 1. 動物の糞尿→土壌→人間の飲み水
 2. 有機肥料によって栽培された野菜など

腸炎ビブリオ菌

もともと海水に生息している食中毒菌で、体内に 100 万個以上入ると発病。

症状：激しい腹痛、嘔吐、下痢
 繁殖環境：10℃以上で繁殖。30～37℃で2～5%の塩分があるのが最も適している。
 主な感染ルート：近海の魚介類、刺身

サルモネラ菌

体内に 100 万個以上入ると発病。大型食中毒を起こす傾向がある。

症状：腹痛が起こり、38℃前後の熱が数日続く。風邪と間違われることも多い。
 繁殖環境：10℃以上で繁殖。30～37℃が最も適している。
 主な感染ルート：肉・卵などの大量調理

●食中毒の分類

種類	原因物質	感染源	原因になった食品など	
細菌性	サルモネラ	鶏肉、鶏卵	卵加工品、食肉など	
	腸炎ビブリオ	生鮮魚介類	刺身、寿司、弁当類など	
	病原性大腸菌	人、動物の腸管	飲料水、サラダなど	
	カンピロバクター	鶏、豚	鶏肉、飲料水など	
	ウエルシュ菌	人、動物の腸管	シチュー、カレー	
	ブドウ球菌	手指の化膿	シュークリーム、おにぎりなど	
	ポツリヌス菌	土壌、魚介類、動物の腸管		
	セレウス菌	土壌、河川		
	エルシニア・エンテロコリチカ	食肉、乳製品、野菜		
	ナグビブリオ	生鮮魚介類	刺身、寿司、弁当類など	
	感染症	腸管出血性大腸菌	人、動物の腸管	牛肉関連食品、野菜、飲料水など
		コレラ菌	コレラ汚染地区の魚介類	
		赤痢菌	人、動物	
チフス菌		人		
パラチフス A 菌	人			
ウイルス性	ノロウイルス等		貝類など	
自然毒	植物性		毒キノコ、じゃがいもの芽など	
	動物性		ふぐ、貝など	
化学性	化学物質の食品中への混入		洗剤、消毒薬などの薬剤	
	有毒性金属による食品汚染		微量重金属	

非細菌性急性胃腸炎の患者からノロウイルスに似た小型球形ウイルスが次々と発見されたため、一時的にノロウイルスあるいはノロウイルス様ウイルス、あるいはこれを総称して「小型球形ウイルス」と呼称していました。

遺伝子が詳しく調べられるようになると小型球形ウイルスには2種類あり、そのほとんどが今までノロウイルス様

策をきちんとすることが重要です。

ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、1968年に米国のオハイオ州ノーウォークという町の小学校で集団発生した急性胃腸炎の患者の糞便からウイルスが検出され、その土地の名前から「ノーウォークウイルス」と呼ばれました。1972年にその形態が明らかにされ、このウイルスがウイルスの中でも小さく、球体をしていたことから「小型球形ウイルス」の一種と考えられました。その後、

ノロウイルスの感染時期は？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。日本での月別発生状況をみると、11月から12月にかけて発生件数は増加しはじめ、1～2月が発生のピークになる傾向があります。

ウイルスと呼ばれていたウイルスであることが判明し、2002年の国際ウイルス学会で正式に「ノロウイルス」と命名されました。もう1種類は「サポウイルス」と命名されました。このサポウイルスはノロウイルス同様、集団食などにより集団発生を伴うこともありますが、ノロウイルスほど発生頻度は高くありません。

ノロウイルスの特徴は、ヒトの小腸でしか増殖しないウイルスであり、食品などの細胞では増殖しません。そのため、ヒトにだけ感染するので

ノロウイルスに感染するとどうなるの？

ノロウイルスに感染すると、潜伏期間(感染から発症までの時間)は1〜2日で、主な症状は、下痢、おう吐、腹痛で、軽度の発熱を伴う場合もあります。小児では、おう吐が多く、おう吐・下痢は、1日数回からひどい時には、10回以上の時もあります。通常、これらの症状が1〜2日続いた後治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

ノロウイルスは感染力が強いため、家庭内に感染した人がいると、二次感染を引き起こすことがありますので、十分注意が必要です。とくに子どもや高齢者など抵抗力の弱い人は重症化することもあります。また、ごくまれに吐しゃ物を喉につめて窒息することがありますので、注意してください。

残念ながら現在のところノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。この

ため、治療は対処療法が行なわれます。とくに体力がない子どもや高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行なう必要があります。脱水症状がひどい場合は、病院で点滴などの治療が必要となります。

また、自分で勝手に判断して薬を飲むと、薬によっては下痢を長引かせることもありますので、早めに医師の診察を受けることが重要です。

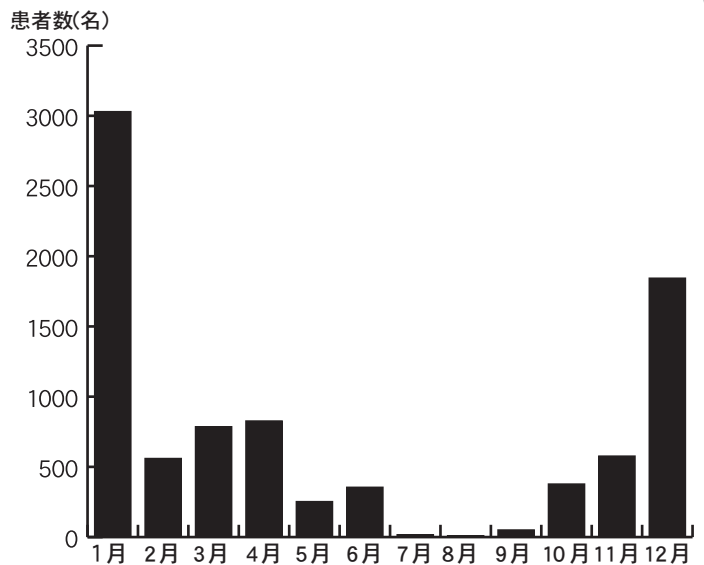
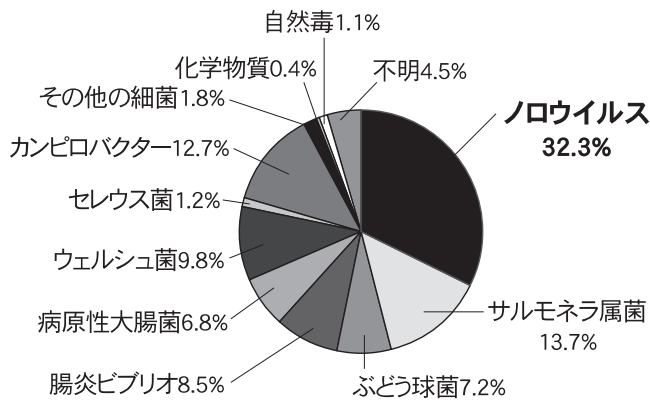
ノロウイルスはどうやって感染するのですか？

ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染(口から体内に入ること)です。一般的に次のような感染経路が考えられます。

①ノロウイルスに汚染された二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合

②食品取扱者(食品の製造などに従事する者、飲食店における調理従事者、家庭で調理を行なう者などが含まれる)がノロウイルスに感染し

全国食中毒発生状況(平成17年)



ノロウイルス食中毒患者数の推移

	平成12年	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年
総件数	245	269	268	278	277	274
魚介類	81	98	83	73	39	45
うち二枚貝	80	94	81	70	38	42
魚介類加工品	2	1	3	0	1	3
肉類及びその加工品	0	0	1	1	1	1
卵類及びその加工品	0	0	0	0	0	0
乳類及びその加工品	0	0	0	0	0	0
穀類及びその加工品	2	0	3	3	2	3
野菜及びその加工品	0	0	2	1	1	1
菓子類	1	1	0	2	2	3
複合調理食品	9	9	11	15	21	19
その他	105	106	131	145	162	172
うち食品特定	3	6	3	6	4	5
うち食事特定	102	100	128	139	158	167
不明	45	54	34	38	48	27

ノロウイルス食中毒の原因食品別発生件数の年次推移(件)

厚生労働省ホームページ ノロウイルスに関するQ&Aより引用



て、その手指を介して汚染された食品を食べた場合
 ③ノロウイルス感染者の糞便や吐しゃ物から二次感染した場合
 ④家庭や共同生活施設など、ヒト同士の接触をする機会が多いところで、ヒトからヒトへの飛沫などにより直接感染する場合
 このようなきさまな感染経路がノロウイルスの制御を困難なものにしています。
 人によっては、感染しても発症せずに（不顕性感染）ノロウイルスを便から排出し続けている場合があります。2003年2月には、「ミニきなこねじりパン」工場のたった1人の食品取扱従事者の手指からのノロウイルス汚染により、学校給食で、661名の患者が発生するという事件に発展しました。

また、患者の糞便や吐しゃ物がヒトを介して、食品を汚染したために発生したという事例もあります。昨年12月の東京都内のホテルで起きた436人の集団感染では、1人の女性がじゅうたんにおう

吐し、そのじゅうたんのの上を歩いた客や従業員が次々に感染したと報告されています。これは、じゅうたんの後始末で消毒が不適切だった上、拭き取り後に掃除機で吸引したため、掃除機の排気を通して、ウイルスが空中にばらまかれたものと考えられています。
 このようにノロウイルスは感染力が強いのでこわずかな糞便や吐しゃ物が付着した食品でも、多くの人に感染します。とくに食品への二次汚染を防止するためには、食品取扱い従事者が日頃から自分の健康状態を把握し、下痢やおう吐、風邪のような症状がある場合には、調理施設などの責任者にその旨をきちんと伝えることが重要です。2003年のような事件を防ぐためにも、食品取扱い従事者の定期的なノロウイルス検査は、二次感染を防ぐ上でも大切です。
 ノロウイルスに対する正しい知識をもって予防しましょう。

（厚生労働省ホームページより引用）

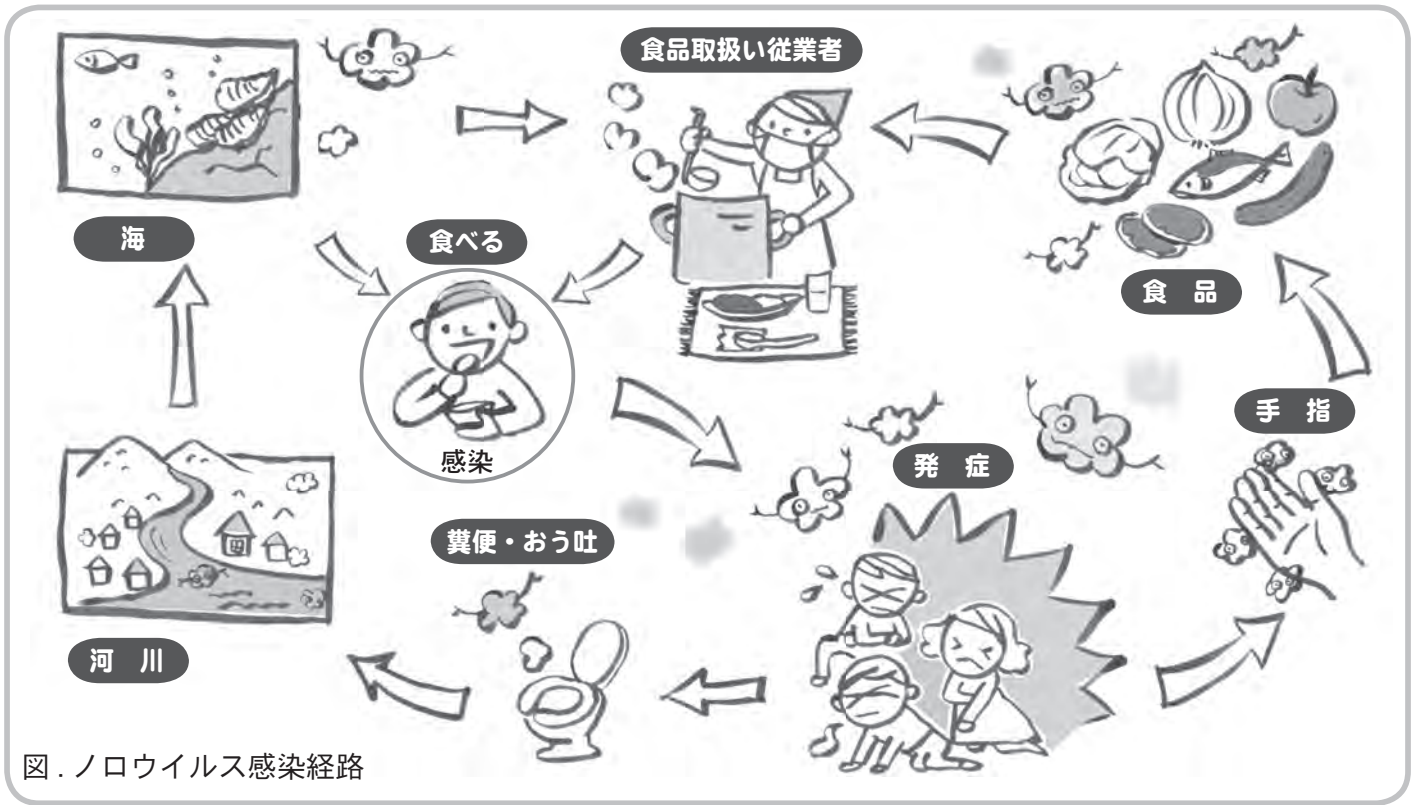


図. ノロウイルス感染経路

ノロウイルスの検査

ノロウイルスかどうかは、臨床症状だけでは特定が難しいので、特定するためには検査が必要になります。しかし、ノロウイルスは培養が不可能で、一般的には免疫反応を利用した方法（ELISA法）と遺伝子を検出する方法（リアルタイム-RT-PCR法）により検査します。

リアルタイム-RT-PCR法は、従来のPCR法と同等の感度を有します。特長は、RNA分解酵素の失活とウイルスからのRNAの取り出しが同時に行えるので、煩雑なDNAの抽出・精製をする必要がありません。これにより、検査が簡便・迅速に行えることから、特に大量の検体を測定する場合に有効です。また、ノロウイルスの2つの遺伝子タイプ「GIとGII」を個別に検出することが可能です。

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。

ノロウイルスの

手洗い

ノロウイルスの感染経路には、食品を介して感染する場合と、感染者の糞便やおう吐物に含まれるノロウイルスによって「人から人」へ感染する場合があります。いずれも感染経路となるのが手指です。家族全員が手洗いをきちんと行うことが感染予防の基本です。日常的に手洗いを習慣づけましょう。

POINT! 「いつ手を洗うの？」

- 調理をする前
- トイレに行った後
- 生肉、魚介類など生ものを触った時
(特にカキ、アサリ、シジミ、ハマグリなどの二枚貝)
- 加熱調理されずに食べる食品の調理、盛りつけ作業の前
(サラダ・和え物・刺身など)

【汚れが残りやすいところ】



- ① 手を水でぬらし、石けんをつける。
(石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はないが、手指からはがれやすくする効果がある)
- ② 両手のひらをこすり洗い。
- ③ 両手の甲をこすり洗い。
- ④ 両手の指の間をこすり洗い。
- ⑤ 両手の指先や爪の間をこすり洗い。
- ⑥ 右手の親指を左手全体で握り、こすり洗い。(左手も同様に)
- ⑦ 左手首を右手の手のひらでこすり洗い。(右手も同様に)
- ⑧ 十分に水洗いをし、石けんをよく洗い流す。(20秒～30秒間)ペーパータオルまたは清潔なタオルで手を拭く。

食品の取扱いと調理器具の消毒

食材を加熱する際には、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。加熱できない物は、流水でしっかり洗浄しましょう。また、生鮮食品を取り扱った調理器具と、生のままで食べる食品を取り扱う器具は、使い分けして調理を行うか、十分に洗浄するようにしましょう。

85℃以上
1分加熱



85℃以上の熱湯で消毒
または、次亜塩素酸ナトリウム
0.02%※消毒液で消毒

※消毒液の作り方は7ページ参照

便秘に効くツボ

「天枢(てんすう)」

場所と押し方

へその両側でへそから指2本外側のところ。左右どちらにもある。

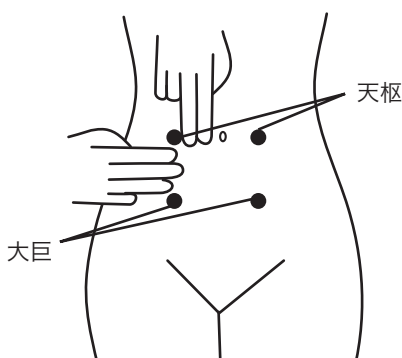
ここを左右同時に、人差し指・中指・薬指を揃えて、お腹が軽くへこむ程度に押す。

「大巨(たいこ)」

場所と押し方

天枢から指3本分下のところ。左右どちらにもある。

両手を腰骨に置いて、親指で左右のツボを同時に押す。



もしも家族が ががってしまったら！

ノロウイルスは症状回復後も3週間程度、糞便中に排泄されることがあります。又、おう吐物が飛散して周囲を広範囲に汚染し、空気感染することもあります。感染者の糞便やおう吐物の処理の際には、家族が二次感染を受けないよう十分注意するとともに、周囲への感染拡大を防ぐため、迅速、確実に処理を行うことが重要です。

おう吐物の処理



- ①他の家族が汚染場所に近づかないようにする。
- ②マスクや手袋、エプロンなどをする。
- ③使い捨ての布やペーパータオルなどで、外側から内側にむけて静かに拭き取る。
- ④拭き取った物はすぐにビニール袋に入れ、封をして処分する。
- ⑤おう吐物が付着していた床などは周囲を含めて0.1%消毒液*をしみ込ませたペーパータオルなどで拭くように拭く。
- ⑥消毒液は腐食性があるので、鉄などの金属に使用した時は拭き取り後、10分程度待って水拭きをする。

汚染された衣類などの洗濯と消毒



- ①おう吐物の処理②～④の処理をする。
- ②0.1%消毒液*に1時間浸して消毒する。

※そのまま洗濯機で洗うと、洗濯機が汚染され他の衣類にもウイルスが付着してしまうので注意すること。

POINT! 「二次感染を防ぐには？」

- 使い捨て手袋とマスクの着用
排泄の介助や糞便・おう吐物の処理の際には使い捨て手袋を使用する。
糞便やおう吐物が飛び散る恐れがある時は更にマスクも着用する。
- 作業後の手洗い
作業後は必ず石けんを使って手洗いを行う。
- 家の中の消毒
人の手の触れる可能性がある物は感染経路になるので、トイレだけでなく直接手で触れる場所は、0.1%消毒液*で消毒する。
(おう吐した場所・トイレ・手すり・ドアノブ・蛇口・ベッド回り・玩具など)

※消毒液の作り方は下記を参照



次亜塩素酸 消毒液の作り方

- ①ペットボトルに水を半分くらい入れる。
 - ②ペットボトルの口にじょうごを置き、家庭用漂白剤の原液 10mLを入れる。
 - ③最後に容量いっぱいまで水を加える。
 - ④キャップをしてよく振って混ぜ合わせる。
- ※ 誤って飲まないように注意すること。

- 酸性のものと混ぜない
- 作業中は換気をする
- 必ず手袋とじょうごを使う

ペットボトルのキャップ2杯分 (5mL × 2 = 10mL)

0.1%消毒液

家庭用漂白剤

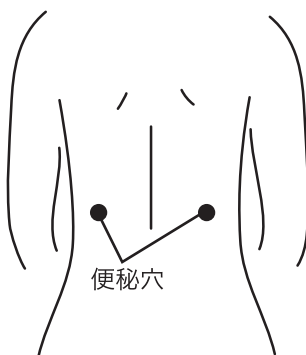
0.02%消毒液

(次亜塩素酸ナトリウム約5%)

予防法と 対処法

「便秘穴(べんぴけつ)」 場所と押し方

ろっ骨のいちばん下から指幅2本分下で、背骨から指幅4本分外側のところ。左右どちらにもある。
ウエストのくびれに手を置いて、親指でツボを押しながら、上体を左右にひねる。これを数回くり返す。



※「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

飲酒運転による事故

記憶に新しい福岡での飲酒運転による幼い子供の命が奪われる悲惨な事故。

2002年6月には酒酔い運転、酒気帯び運転、死亡事故など悪質・危険な違反の罰則強化の法律が施行され、飲酒運転による事故の発生は法律改正以前に比べ随分減少しました。

しかし、今なお飲酒運転での事故は後を立ちません。今回は飲酒運転で事故を起こした事例を紹介します。

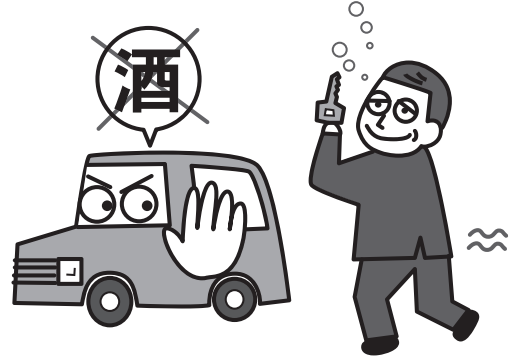
社員のAさんは、ある日急ぎよ入った飲み会にどうしても参加しないとけなくなり、渋々行くことにしました。しかし、翌日は朝早くから仕事。車がどうしても必要だったので、翌日のことも考え、車に乗って飲み会の会場に行きました。会は無事終了。今回は飲む量も少しかったというのと、お酒には強いという自信があったため、運転代行を使わずに自分で運転して帰宅することにしました。

しかし、帰宅途中に信号待ちのBさんに追突する事故を起こしてしまいました。追突されたBさんは、頰挫（全治2週間）のケガと車はバンパー取替えなど30万円ほど修理代がかかる被害に遭いました。一方、Aさんは、フロントガラスで頭を打ってケガ（全治1週間）をし、車はバンパー、ボンネットを取り替える30万円ほどの修理代が発生しました。

Aさんは、幸いフルカバータイプの任意自動車保険に入れています。では、今回の事故の場合、どのような支払いになるのでしょうか？

①飲酒事故ではあるが、フルカバータイプの自動車保険に加入しているので、すべて保険で支払われる。
②飲酒事故のため、Bさんに対する補償だけ支払われる。
③飲酒事故ではあるが少量の飲酒のため、BさんのケガとAさんのケガの治療部分のみ支払われる。
④飲酒事故のため自動車保険からは支払が無いが、ケガを伴う事故のため国から補償が受けられる。
⑤飲酒事故のため一切支払われない。

正解は②。自動車保険（任意保険）には「免責事由」というものがあり、これに該当する場合には、基本的に保険が使えないことになっています。飲酒や無免許、違法薬物使用などによる事故が、この「免責事由」にあたり、飲酒運転はこの代表ともいえるものです。しかし、事故にあった被害者に対しては被害者保護という観点から対人・対物賠償責任保険から保険金は支払われます。今回のケースでは、Bさんへの補償のみ支払いの対



象となります。

その反面、飲酒運転による事故によって運転者であるAさんがケガをしても、搭乗者傷害保険や人身傷害補償保険による支払いを受けることができません。それだけではありません。法令違反ですから医療費は全額自己負担となり、医療保険など各種の保険からの保険金や給付金はもちろん、健康保険などの公的医療保険制度からの給付すら受けることはできません。また、道交法違反で処分も受けま

自動車保険

万が一事故にあった時や故障時に素早く対応いたします。
お気軽にお問い合わせ下さい。



(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

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

事故などを起こした場合、かなりの金額を請求されることになりま。補償があるから心配ないなどと勘違いしないようにしてください。

「Aさんのように「酒の量が少しかった」など、飲酒量は一切関係ありません。一口でもお酒を飲んでしまうと飲酒運転になります。飲酒運転は重大な事故につながります。これからの季節、新年会や歓送迎会で、飲み会の席が増える季節、楽しいお酒の席にするためにも、「飲んだら乗るな!」を徹底しましょう。



インフルエンザの流行

シーズン到来!

今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

このようなインフルエンザの早期流行が大流行につながることは限りません。流行の程度を予測することは困難ですが、十分な注意が必要です。今冬のインフルエンザの特徴は、ほとんどが「Aソ連型」で、昨シーズンの「A香港型」や「B型」はあまり検出されていません。

今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

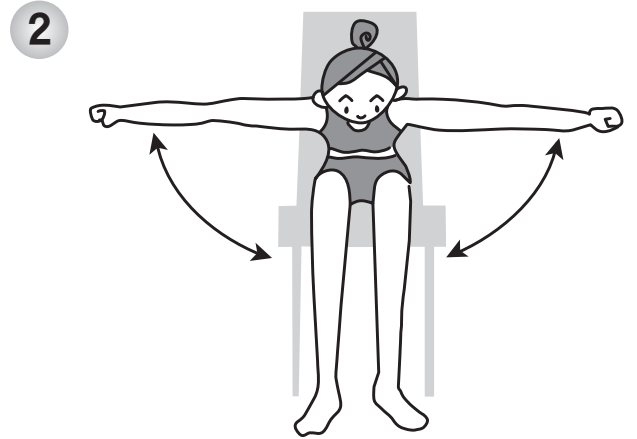
今年の冬はフニーニヤ現象の影響で、平年より寒さが厳しくなることが予想される中、インフルエンザは、例年になく2カ月程早いペースで広がっています。毎年、流行期は12月下旬から3月上旬にかけてですが、昨年11月には休校や学級閉鎖をした全国の学校数は、2週間で70校を超え、過去10年間で最も多い数となりました。

座ってできる

背中すっきり エクササイズ



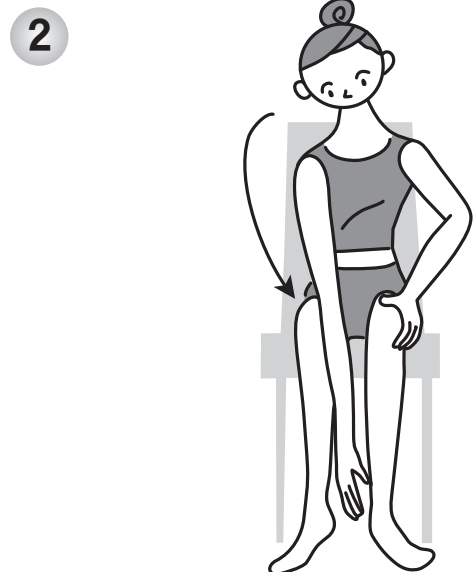
胸を張って、イスの中央に座り、胸をひざに近づけていく。このとき両腕は前に下ろし、手を軽くこぶしに握る。
このときの目線は足のつま先あたりに。
胸とひざを近づけて上体を曲げる。



腕は軽く曲げたまま、真横に大きく開きながらゆっくりと上げていく。
意外と脂肪がつきやすい背中なので、肩甲骨の内側あたりに力を入れる。やっている時は、肩甲骨をしっかり意識する。
腕が床と水平になるまで引き上げたら、まっすぐに戻す。
①と②で1セット。これを15セットする。

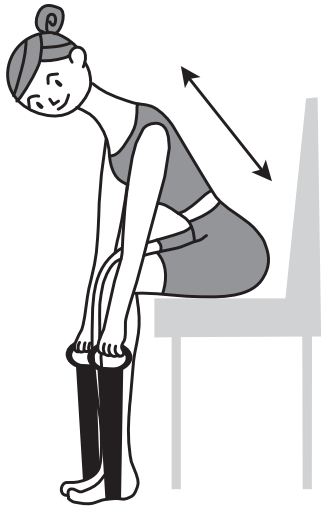


背筋を伸ばしてイスに座り、足のつま先あたりを少し開く。両方の手はひざの上のせる。



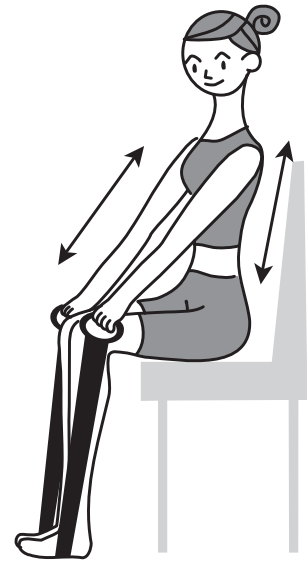
右手で左足のかかたと触れたら元の状態に戻り、左も右足のかかたと触れる。背筋を伸ばし、左右行う。
①と②で1セット。これを15セットする。

1



両足を揃えてイスに浅く腰かける。ゴムバンドを両足で踏みながら両手で端をつかむ。

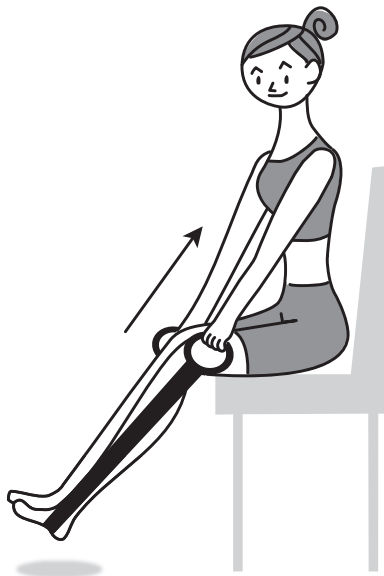
2



視線をだんだん上げながら、腕を伸ばしたまま上体を起こし、ひっぱる。このとき、背中と腰を意識して力を入れる。腕には力を入れない。上体を起こす時は息を吸う。

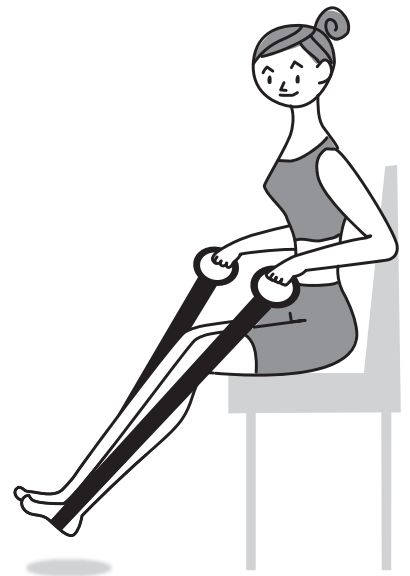
①と②で1セット。これを15セットする。

1



イスに深く腰掛け、両足を揃えて前に伸ばす。両足にゴムバンドを引っ掛け、両手で持つ。この時、背筋をピンと伸ばす。

2



①の姿勢のまま両手を脇腹のところまで、背中の筋肉を使ってひっぱる。この時、胸を張りまっすぐ背筋を伸ばす。これ以上ひっぱれないところまで引きつけるのがコツ。

①と②で1セット。これを15セットする。

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

健診の尿検査で蛋白が2+といわれました。どのような病気が疑われますか？

48歳 男性 会社員

尿蛋白検査

尿蛋白検査は腎疾患の診断で最も重要な検査です。ほとんどの腎疾患で尿蛋白が陽性になります。通常は、まず定性法で陽性なら次に24時間の蛋白量を定量して確実に尿蛋白があることを調べます。健診や病院外来で行う尿検査は試験紙法による定性検査で、1+は30mg/dL、2+は100mg/dLと濃度で表示され、健康人の平均尿量は1〜1.5L/日なので、2+は1日の蛋白量が1g以上になり精密検査を受ける必要があります。

尿はどのようにして作られるか？

腎臓の基本構造はネフロン（図参照）といい、毛細血管が糸球状になった糸球体とそれを取り巻くボウマン嚢から

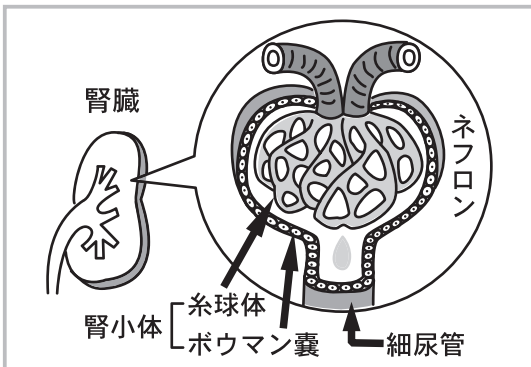
なる腎小体と、ボウマン嚢から出る細尿管から出ています。細尿管は曲がりくねった長い管で、最後は集まって腎臓の出口の腎盂につながっています。このネフロンは片側の腎臓に約100万個あります。

糸球体の毛細血管の壁は、大型の蛋白質や血球は通しません。水や小型の蛋白、ブドウ糖、いろいろの無機塩類などは通す特殊なフィルター作用を持っており、毎分約1Lの血液から約120mLの濾液が出来ます。この糸球体濾液が長く曲がりくねった細尿管を通る間に、水分をはじめ蛋白、ブドウ糖、無機イオンなどが再吸収されて血管内に戻り、老廃物の尿素や余分な無機イオンなどは吸収されず、

残った水分に溶けて尿になります。

尿に蛋白が出る理由

正常な腎臓では大型の蛋白はほとんど濾過されず、小型の蛋白は濾過されても細尿管で再吸収されるので、健康人の尿中には1日で150mg以内の微量の蛋白しか出ません。



ん。ところが、糸球体の炎症や血行障害などでこのフィルターが障害されると、血液中の蛋白が漏れ出します。また、細尿管が障害されて、再吸収能力が低下すると尿中に蛋白が出ます。しかし、起立時、激しい運動後、発熱時、便秘、月経前などに一時的、可逆的に蛋白尿が見られることがあり、これらは生理的蛋白尿といわれ、病的な蛋白尿と区別する必要があります。

どのような病気で尿蛋白が出るか？

蛋白尿を主な訴えで受診する患者さんでは、慢性糸球体腎炎が最も多いのですが、小児く思春期には、学校検尿などで発見される蛋白尿の20〜30%に起立性蛋白尿が見られます。成人では慢性糸球体腎炎以外にいろいろの原因疾患があります。

頻度は低いのですが、腎臓は正常でも多発性骨髄腫などで小型の異常蛋白が過剰に作られ糸球体を大量に通過すると、細尿管での再吸収が追いつかず尿中に出ることがあり

ます（腎前性蛋白尿）。また、腎盂、尿管、膀胱などの炎症、腫瘍、結石などが原因で出ることもあり（腎後性蛋白尿）、腎性の蛋白尿と区別する必要があります。

このようにいろいろな原因で尿に蛋白が出るので、精密検査をして原因をはっきりさせ、治療する必要があります。

(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



レジオネラ

1976年に米国フィラデルフィアのホテルで開催された在郷軍人会の参加者やホテル周辺の通行人など221人に、原因不明の重症肺炎が集団発生しました。この原因調査によって、肺炎はこれまで報告のなかった新種のグラム陰性杆菌による感染症であることが明らかになり、在郷軍人会(Legion)をとってレジオネラ症という病名が付けられました。

レジオネラ属菌は土壌や河川、湖沼など自然界に広く生息しており、生育に適した20〜50℃の水が停滞あるいは循環する冷却塔、循環式浴槽や噴水などの修景施設では、高率に生息しています。

また、他の細菌や藻類などから必要な栄養分を吸収したり、アメーバなどの原生動物に寄生したりして、生存・増殖しています。

家庭内でできる予防法は、循環式浴槽を使用している場合、浴槽の全換水を週1回以上定期的に行ない、ぬめりや汚れを十分に洗浄することです。また、加湿器を使用する場合は、こまめな水の交換、清掃を行うと良いでしょう。

信頼回復は検査データで

不二家、白い恋人、赤福、船場吉兆、ミートホープ、比内鶏…と、食品偽造事件はとどまるところを知りません。

事件の内容は産地や原材料の偽装、期限表示に関することです。これらの食品を摂取して、健康被害が発生しているわけはありませんが、悪質な「ごまかし」で食品企業と消費者との信頼関係を損ねました。また、ミートホープ、比内鶏は刑事事件にまで発展し、倒産に追い込まれました。

では何故、これらの企業は「ごまかし」をしたのでしょうか。それは利益追求が目的です。

不二家、白い恋人、赤福、船場吉兆、ミートホープ、比内鶏…と、食品偽造事件はとどまるところを知りません。事件の内容は産地や原材料の偽装、期限表示に関することです。これらの食品を摂取して、健康被害が発生しているわけはありませんが、悪質な「ごまかし」で食品企業と消費者との信頼関係を損ねました。また、ミートホープ、比内鶏は刑事事件にまで発展し、倒産に追い込まれました。

偽装事件を防止し、消費者との信頼関係を保持するためには、原材料の検査結果や保存検査に基づく期限設定の情報開示が必要です。

シー・アール・シー食品環境衛生研究所では、「食の安全、食の安心」のために、時代の

ニーズにあった検査を行っております。

5種類の食肉種の鑑別が可能な「肉種鑑別DNA検査」は、食肉原材料や加工食品の特定肉腫の確認や混入肉種の確認を行っています。この検査は遺伝子検査のスペシャリスト「遺伝子分析科学認定士」が正確かつ迅速に検査をしています。

また、消費者からのクレームから発生する食品への混入異物が何かを突き止める「異物検査」、食品の期限表示を設定するための科学的な「食品保存検査」なども行なっています。

是非、ご利用下さい。



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

社会人としての

心構えと身だしなみ

ビジネスマナーの基本は、社会人としていかに自覚をもって行動するかです。取引先はもちろんのこと、一緒に働いている職場の同僚や上司などにも、きちんとしたビジネスマナーで対応することが、職場を明るく、仕事を楽しくします。今月号から社会人として必要なビジネスマナーについて掲載します。



社会人としての心構え

企業での働き方が多様化している今日、正社員、パート、アルバイト、派遣社員など、勤める上での立場は人それぞれです。しかし、お互い立場は違えど、自分がその会社の一員であることを自覚することが、ビジネスマナーの第一歩です。

企業で働くということは、会社組織の一員として目標に向かった仕事に参加することです。しかし、その心構えがなく、自分勝手な行動や周囲に対して嫌な思いをさせる

男性の身だしなみチェック表

身 体	寝ぐせは直っているか？	服 装	ワイシャツの袖口は汚れていないか？
	ヒゲのそり残しはないか？		ワイシャツ、ネクタイにシワはないか？
	目やにはついてないか？		スーツの肩にフケが落ちていないか？
	鼻毛は出ていないか？		ポケットに物を入れすぎて膨らんでいないか？
	歯はきちんと磨いたか？		ズボンには折り目がついているか？
	爪は短く切っているか？		ズボンの裾に泥はねなどはないか？
	髪にフケがないか？		靴はきちんと磨いているか？

女性の身だしなみチェック表

身 体	寝ぐせは直っているか？	服 装	スーツはよれよれになっていないか？
	化粧はナチュラルなものか？		ブラウス、シャツの襟、袖口は汚れていないか？
	目やにはついてないか？		派手なアクセサリをつけていないか？
	鼻毛は出ていないか？		服装全体が派手すぎているか？
	香水はきつ過ぎないか？		バッグは派手すぎないものか？
	爪は手入れしているか？		ヒールが高すぎないか？
	口臭はチェックしたか？		靴はきちんと磨いているか？

マナークイズ No.13

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

3つボタンのスーツを着て歩く時には、ジャケットのボタンはどのようにしているのがよいのでしょうか？

- ① しなくてもよい
- ② 一番上のボタンをするのがよい
- ③ 真ん中のボタンか上2つのボタンをするのがよい
- ④ 3つとも全部するのがよい

こたえは③ 3つボタンのスーツの場合、上2つのボタンをとめるか真ん中1つをとめるようにする。2つボタンの場合は上の1つをとめる。座っている時には窮屈な感じがするので、ボタンをはずしておいてもかまわないが、立つ時にはとめる癖をつけておく。



ことは、組織の和を乱しかねません。ただみんなと仲良くワイワイするだけでは、企業の実績はあがりません。まずは、社内での自分の立場を理解し、きちんとしたビジネス・マナーを実践することです。これによって社内でのコミュニケーションが円滑になり、会社組織がうまく機能し、目標に沿った成果を上げていくことができます。

仕事がうまくいかない、人間関係がうまくいかないなどの理由で落ち込んでいませんか？毎日の仕事を充実したものにし、いきいきと仕事ができるよう、まずはあなたから正しいマナーのコミュニケーションを心がけていきましよう。

服装と身だしなみ

だらしない服装や派手すぎる格好は相手の印象を悪くします。取引先にとってあなたは所属する会社の代表。あなたのために会社全体の印象が悪くなってしまうこともあります。また、初めて会う人にとって第一印象はとても大

切です。そのためにも、男性、女性ともにビジネス社会でいっつも好感を持たれる身だしなみに気をつけましょう。

身だしなみで注意することは、清潔で相手に不快感を与えないということです。おしゃれと身だしなみは違います。ブランド品や高価な品をそろえる必要はありません。また、いくら高価なスーツや洋服であっても、不潔だと相手に好印象を与えることはできません。もちろん、服装だけではありません。髪型から足元までに気を配り、人に清潔感を与えられるよう心がけましょう。

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、こらば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. 水のはなし「レジオネラ」 |
| 2. おすすめの一冊 | 11. 信頼回復は検査データで |
| 3. ノロウイルス | 12. ビジネスマナー 身だしなみ |
| 4. ノロウイルスの対処法と予防法 | 13. ビジネスマナークイズ |
| 5. 便秘に効くツボ | 14. ホロスコープ |
| 6. 自動車保険のはなし | 15. 脳だめし |
| 7. インフルエンザの流行 | |
| 8. 背中すつきり エクササイズ | |
| 9. 健康相談「尿蛋白」 | |

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. マナー講座	()
3. 旅行	6. 介護・福祉関連	

問6 『こらば』についてご意見・ご要望がございましたら、お書き下さい。

マケーンシュムシュケル・達也

ホロスコープ 1月～3月の仕事運

【牡羊座】



3/21 - 4/19

他人の意見にきちんと耳を傾け協調性を持って仕事をすれば、道は開けるでしょう。

【てんびん座】



9/23 - 10/23

精神的に不安定で集中力に欠け空回りしそう。くよくよせず、明るく振る舞うと運気は上昇。

【牡牛座】



4/20 - 5/20

人が嫌がる仕事をコツコツしていれば周囲から評価される予感。ただし、疲れたら休むことが大切。

【さそり座】



10/24 - 11/21

職場でのバランスが今ひとつになりそう。周囲の話に耳を傾けると上手くいくでしょう。

【ふたご座】



5/21 - 6/21

リラックスして仕事を楽しむ気持ちで立ち向かうと良い結果が得られるでしょう。

【いて座】



11/22 - 12/21

自分が中心となることができる仕事をコツコツと地道にするといい結果が得られるでしょう。

【かに座】



6/22 - 7/22

自分のことを棚に上げた発言をすると信用を失ってしまいそう。謙虚な態度は忘れずに。

【やぎ座】



12/22 - 1/19

絶対に大丈夫という自信があっても油断は禁物。何事にも集中しましょう。

【しし座】



7/23 - 8/22

頭の回転がスムーズで効率アップが期待できそう。新しいビジネスチャンスが訪れそうな気配。

【みずがめ座】



1/20 - 2/18

ユニークなアイデアや企画力が採用される予感。斬新なアイデアで新しい仕事に取り組みと吉。

【おとめ座】



8/23 - 9/22

何にでもポジティブに取り組むことで展望が開ける予感。自分を信じて一歩ずつ前進しましょう。

【うお座】



2/19 - 3/20

誰に対してもものおじしない言動が、上司から評価されるかも。新しい能力に目覚めそうな予感。

脳だめしの答え

- 1 ①眺②文敵③翹④全国制覇⑤真面目⑥額⑦鳴⑧軽率⑨建立⑩嫌
2 ①を②嫁③後④転⑤義⑥散々



あなたは何問できる？

1 カタカナを漢字にしましょう

① 車窓からの() (め) ナガ

② () を集める ブンケン

③ 市民の() (い)の公園 イコ

④ () ゼンコクセイハ

⑤ () (な)性格 マジメ

⑥ () (に)汗して働く ヒタイ

⑦ () (かず)飛ばず ナ

⑧ () (な)行動 ケイソツ

⑨ 大仏が() ()された コンリユウ

⑩ 注射を() ()がる イヤ

2 正しいのはどちらでしょう？

① 上(へ・を)下への大騒ぎ

② 責任転(嫁・化)

③ 流行に(後・遅)れる

④ 逆(点・転)のホームラン

⑤ 大学の講(義・議)

⑥ (散々・惨々)な目にあう

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 15の下にあります

こらぼ 編集委員紹介



原田重信

(株)シー・アール・シー
昭和62年入社
臨床検査技師
治験コーディネーター



金子仁美

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



松井明香

(株)臨床病態医学研究所
平成11年入社
細胞検査士
国際細胞検査士
健康食品管理士



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



迫頭宏

(株)シー・アール・シー・サービス
平成13年入社
医療用具修理業責任技術者



中島洋典

(社)日本健康倶楽部
福岡統括支部
平成16年入社
管理栄養士
衛生検査技師
ヘルスケアトレーナー



多智谷伸治

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

こらぼ春号は2008年4月1日(火)発行予定です！

次号予告
特集 健康診断が変わる!?

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