

こらぼ

collaboration

春号 vol.14 2008.4.1

表紙写真 「春の燦爛」
さんらん



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/>

筑前の『小京都』として有名な秋月は、いまでも城下町の街並みと雰囲気が残されています。城下のまっすぐのびた道路の両側には、何百本に及ぶ桜の木が並び、桜の季節には大勢の人々が訪れます。

昨年、花見に行った際、秋月城下町の入り口に架かる橋から川沿に鮮やかな黄色の花が咲いた木が私の目を引きました。春の色はピンクと黄緑のイメージしかなかったので、目新しく感じられずと見ているだけでも飽きない風景でした。

●発行日：2008年(平成20年)4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



女性の品格

坂東真理子 著
PHP 研究所 756円(税込)

いまや女性の社会進出、活躍が当たり前となった日本社会。そんな時代だからこそ、女性の価値観、果たすべき役割が大きく変化している。従来の男性とは異なる価値観、よき女性らしさを、職場や家庭に持ち込んでほしい、と著者は語っている。

本書はビジネスから装い、話し方、恋愛にいたるまで、女性としての振舞い方を具体的にアドバイス。「礼状が書ける」「約束を守る」「型どおりの挨拶ができる」といった普段の言動に、女性の生き方と品位はおのずと表われるのである。

読んだすぐから実践してみようと思うことがたくさん書いてある1冊です。

C O N T E N T S

- 2 40才からのメタボリックシンドローム対策
**特定健康診査・
特定保健指導が始まります。**

疲れ目に効くツボ

- 8 保険のはなし **医療保険の基礎知識**
今シーズンも麻疹は流行するのか？

- 10 1日のスタートに
気分爽快！目覚めすっきり体操

- 12 健康・食よろず相談

健診の便検査で潜血反応が陽性でした。便潜血検査とは、どんな検査ですか？

水のはなし「赤潮」

食の安全・安心は見せる化で

- 14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー
好感度を上げる挨拶の仕方

ビジネスマナークイズ
ホロスコープ 春のお仕事運

- 16 脳だめし
あなたは何問できる？

40才
からの

特定健康診査・ 特定保健指導が始まります



医療制度改革の基本的な考え方の1つに、生活習慣病に対する予防の重視があります。今や国民医療費の約3割、死亡別死亡率の約6割が生活習慣病が原因です。

そこで、平成20年4月より40歳～74歳の被保険者および被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた、特定健康診査（特定健診）・特定保健指導がはじまりました。

これまでの健康診断・ 保健指導の現状

国は、昭和53年からの「第一次国民健康づくり対策」、昭和63年からの「第二次国民健康づくり対策」を経て、平成12年からは「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」として、健康づくり施策を推進してきました。

それとともに、健康診断、健康診査（健診）については、医療保険各法に基づき医療保険者が行う一般健診や、労働安全衛生法に基づき事業者が行う健診、老人保健法に基づき市町村が行う健診として実施されてきました。

これまでで生活習慣病に関する一時予防、二次予防施策を推進してきましたが、糖尿病有病者・予備軍の増加、肥満者の増加（20～60歳代男性）や野菜摂取量の不足、日常生活における歩数の減少のように健康状態及び生活習慣の改善が見られない、もしくは悪化してい

る現状があります。

また、「今後の生活習慣病対策の推進について」では、
◎生活習慣病予備軍の確実な抽出と保健指導の徹底が不十分

◎科学的根拠に基づく健診・保健指導の徹底が必要

◎健診・保健指導の質の更なる向上が必要

◎国としての具体的な戦略やプログラム提示が不十分

◎現状把握・施策評価のためのデータの整備が不十分

などが生活習慣病対策を推進していく上での課題としてあげられており、このような課題を解決するために、新たな視点で生活習慣病対策を充実・強化することになりました。

メタボリックシンドロームとは？

1980年代以降、日本の疾病構造は、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病にシフトしており、国民医療費の約3割を生活習慣病が占めています。

生活習慣病の中でも「高血

特定健診・特定保健指導の流れ

新しい特定健診・特定保健指導は年に1回、国保などの医療保険者が中心となって実施されます。対象は40歳から74歳の人です。医療保険者からの通知や広報などに注意して、忘れずに受診しましょう。

1 特定健診

受診のお知らせが届いた後、指定の医療機関などで受診します。

基本的な健診
(問診+基本的な検査)

+

詳細な健診



2 判定・結果通知

生活習慣改善の必要性レベルを3段階に分けて判定、通知されます。



必要性
レベル **低い**

必要性
レベル **中程度**

必要性
レベル **高い**

情報提供

健診結果から現在の健康状態をしっかりと把握。健康的な生活を送るための生活習慣の見直しや改善に役立つ情報を提供します。

3 特定保健指導

検査値改善のために目標を設定して保健指導を受けます。



動機づけ支援

生活習慣の改善点に基づき、目標を設定し行動できるように支援。

積極的支援

健診判定改善のため、実践できる目標を選択、継続的に実行できるように支援。

一番怖いのが、健康診断結果などの「やや高め」。明らかに検査結果が高く病気が重いと、通院したり薬を飲んだりして用心しますが、グレーゾーンである「やや高め」は、病気であるという意識が薄いため、ついつい放ってしまいがち。こういう軽症の病気がいくつか集まることで、重症の病気を1つ持っていることより、危険度は高くなる可能性があります。これがメタボ

特定健康診査とは？

「内臓脂肪型肥満」「糖尿病」は、死の四重奏といわれ、別名は「サイレントキラー」。本人に自覚症状がないまま病状が進行し、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。それに深く関わっているのが、内臓周りに脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」。「内臓脂肪型肥満」に高血糖、高血圧、脂質異常が2つ以上あわせ持つことをメタボリックシンドロームといいます。

また、今までは被保険者は、職場や個人で健診を受けてきましたが、被保険者の自主性に任されていたため、何年も健診を受けていない人が少なくありませんでした。しかし、新しい制度では、40歳〜74歳の被保険者(本人)や被扶養者(家族)も対象となり、保険者(国民健康保険、健保組合、政府管掌保険、共済組合など)からの健診を受けるようになりました。そのため保険者は、これら対象者の健診を行なうことが義務づけられています。

これらを踏まえ、平成20年4月から、40歳〜74歳までの人を対象に、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した、生活習慣を見直していくための特定健康診査(以下、特定健診)・特定保健指導という新しい制度がはじまりました。実施された特定健診の結果により、健康維持に努める必要がある人に対しては、特定保健指導が義務づけられています。

リックシンドロームの怖いところです。

特定保健指導とは？

特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行なうようにすることにあります。そのため、対象者が健康的な生活に自ら改善できるような働きかけやアドバイスを医師や保健師、管理栄養士などが行います。

まず、特定健診でP5の図のように、腹囲測定を行います。その後、血液検査、血圧検査をし、検査結果や質問票により追加リスクがカウントされ、グループ分けされます。グループは「積極的支援」「動機づけ支援」「情報提供のみ」の3つに分けられ、「積極的支援」「動機づけ支援」に該当した人は、「特定保健指導利用券」が送られ、特定保健指導が行われます。

この指導により、平成27年度には平成20年と比較して、生活習慣病有病者や予備群を25%減少させることを目的としています。

1 特定健診

各保険者より「特定健康診査受診券」が発行されます。それに基づき、指定された医療機関で健診を受けます。検査内容は下記の通りです。主にメタボリックシンドロームの進行度をチェックするために、「腹囲」や「血圧」、「血糖」などを検査します。また、「問診」では、喫煙歴や飲酒、運動習慣などに関する質問があります。

基本的な健診(必須項目)

■ 診察など

- ・ 問診
病歴・治療中の病気・服薬中の薬・生活習慣などの情報
- ・ 身体計測(身長・体重・腹囲)
- ・ BMI
- ・ 理学的所見(身体診察など)
- ・ 血圧測定



■ 脂質を調べる検査

- ・ 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
(血液中に含まれる中性脂肪の高値、HDLコレステロールの低値は、メタボリックシンドロームの危険信号です)

■ 代謝系を調べる検査

- ・ 血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖

■ 肝機能を調べる検査

- ・ AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP

■ 尿・腎臓機能を調べる検査

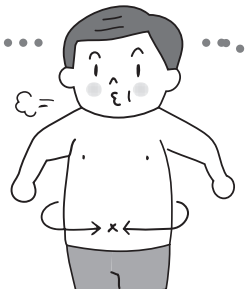
- ・ 尿たんぱく



腹囲の測定方法

メタボリックシンドロームの基準となる腹部周りを測るときの注意点は「おへその高さ」の腹囲を測定することです。

女性の場合、胴回りの一番細いところと思いがちですが、おへその高さの腹囲を測ります。また、測定する場合は、息を吐いた状態で測定します。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※BMI25 以上の場合は、リスクがあると判断されます。

詳細な健診(医師が必要とした人)

■ 貧血を調べる検査

- ・ 赤血球、血色素(ヘモグロビン)、ヘマトクリット

■ その他

- ・ 心電図検査、眼底検査

グリコアルブミン

グリコアルブミンは、ブドウ糖とアルブミンが結合したものです。血糖値が高い状態が続くと、アルブミンと結合する量が増加して、グリコアルブミンは高くなります。アルブミンの半減期は、17日です。すなわち、過去2週間から1カ月の平均血糖値をみることができます。今まで、血糖コントロール指標の代表的検査は、ヘモグロビンA1cでした。ヘモグロビンA1cの半減期は約1カ月なので、過去1〜2カ月の平均血糖値を反映します。

最近の糖尿病の治療法進歩に伴い、データの動きがより早く、より大きいグリコアルブミンが、ヘモグロビンA1cに代わって頻用されるようになってきました。

弊社では、原則、翌日に検査結果をご返却しています。ぜひ、ご利用下さい。なお、詳細につきましては、担当営業にお問い合わせ下さい。

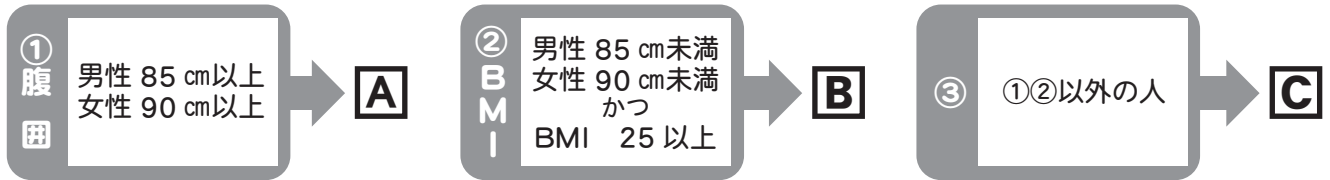
これらの検査は医療機関で受けることができます。詳しくはかかりつけの先生にお尋ね下さい。

2 判定・結果通知

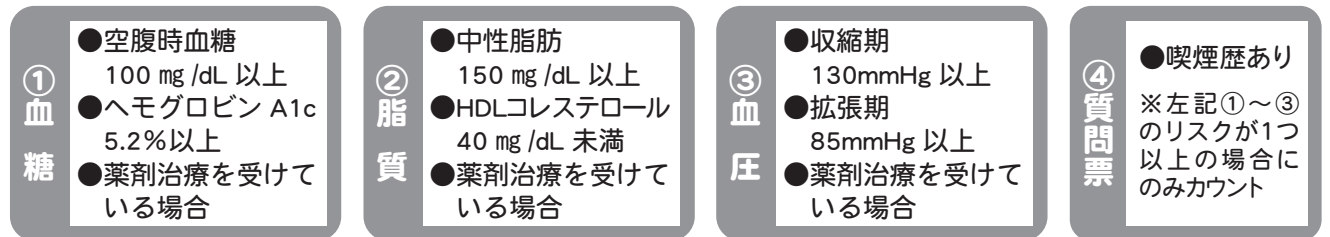
検査や問診の結果などから、生活習慣病などのリスク要因の数や年齢などを総合して、生活改善の必要性レベルが判定され、3つのグループに分けられて結果通知が行われます。



Step 1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクが判定されます。



Step 2 検査結果、質問票より追加リスクがカウントされます。



Step 3 特定健診受診者全員に情報提供され、Step 1、2 から保健指導の対象者がグループ分けされます。

全員	情報提供						特定健診結果をもとにした、生活習慣病の理解を深める情報や生活習慣の改善に関する情報が提供されます。
	A		B			C	
Step 2	追加リスク 2 以上	追加リスク 1	追加リスク 0	追加リスク 3 以上	追加リスク 1~2	追加リスク 0	情報提供のみ※
判定	積極的支援	動機づけ支援	情報提供のみ※	積極的支援	動機づけ支援	情報提供のみ※	

※保険者の判断より「動機づけ支援」「積極的支援」の対象者以外の人に対しても保健指導が実施される場合もあります。

- 服薬中の方は継続的に医療機関で受診しているため、保健指導の対象とはなりません。ただし、主治医の依頼・了解のもとに必要に応じて保健指導を行うこともあります。
- 65~74歳の人は「積極的支援」の対象となった場合も「動機づけ支援」となります。

3 特定保健指導

「動機づけ支援」「積極的支援」と判定された人には、「特定保健指導利用券」が送られます。生活改善の実践と検査値改善を目指して、保健師や管理栄養士、医師などから保健指導を受けます。



動機づけ支援と判定された人

メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた人です。自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定して、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。原則1回の保健指導が行われます。

積極的支援と判定された人

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人です。3~6カ月、積極的に保健指導が行われます。生活習慣を改善するために、実践できる目標を自分で選択して、継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。

特定健診の 簡単な 検査のはなし

血圧

心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。この血液を送り出す時に血管に加わる圧力を血圧といいます。心臓が縮んで血液を押し出す時の圧力を収縮期(最大血圧)、心臓が元へ戻った時の圧力を拡張期(最小血圧)といいます。一般的に夜より朝の方が低く、冬は高く夏は低いという傾向があります。一時的な緊張でも高くなるので、何回か測定した上で判定します。

中性脂肪

体内に蓄積されている皮下脂肪の大部分は中性脂肪で、肥満になると高くなり、動脈硬化の危険因子になります。日本人の場合、心筋梗塞の患者のコレステロール値はそれほど高くなく、むしろ中性脂肪が高値を示す例が多くみられます。



LDLコレステロール

動脈の内側についたLDLコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐと考えられていることから、善玉コレステロールといわれています。低値の場合、動脈硬化を引き起こす誘因になります。



LDLコレステロール

LDLコレステロールは高値の場合、動脈硬化の危険因子と考えられており、悪玉コレステロールといわれています。

血糖

血液中のブドウ糖のことを血糖といい、からだをつくっている組織細胞のエネルギー源となる大切な物質です。血糖が増えると、インスリンが分泌されて、血糖値が下がります。インスリンが不足したり、効き目が低下すると血糖値が下がらず、体に障害をおこします。これが糖尿病です。



ヘモグロビンA_{1c}

赤血球の中にあつて、酸素を運ぶヘモグロビン(Hb)と、血液中のブドウ糖とが結合したものです。糖尿病では、主にHbA_{1c}が高くなります。

血糖の検査は飲食の影響を受けませんが、HbA_{1c}はあまり受けません。そのため、糖尿病の治療経過を判定するためにも用いられます。



尿酸

糖尿病で血糖値が高くなると、尿に糖が出てきます。ただし、食後や激しい運動、ストレス、胃の手術をした場合に出ることもあります。一時的なものです。

AST (GOT)

ASTは心筋、肝臓、骨格筋などに多く存在します。これらの臓器の細胞に異常がおこると、血清中のASTにもすぐ異常が現れるので、肝臓障害、心筋梗塞など診断するうえで重要です。

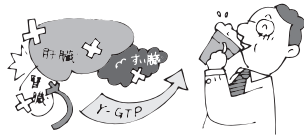
ALT (GPT)

ALTは、とくに肝細胞の異常に敏感に反応するので、肝臓、胆道系の病気の診断には欠かせない検査です。

γ-GTP

γ-GTPは、主に肝臓や腎臓、膵臓などに含まれている酵素です。

γ-GTPはとくにアルコールに敏感に反応し、しかも肝臓や胆道の病気があつると、他の酵素より早く異常値を示します。そのためアルコール性肝炎の指標といわれています。



尿蛋白

蛋白は健康な人でもわずかに尿中に出ています。腎臓が病気になるると多く出ます。ただし、激しい運動や寒さ、精神的な興奮、強いストレス等でも出ることがあります。



疲れ目に効くツボ

「太陽(たいよう)」

場所と押し方

目尻から、約2センチの外側にあるくぼみ。

左右の中指の腹で、最初は軽く次第に力を入れながら、そのツボを押すようにマッサージする。

「攢竹(さんちく)」

場所と押し方

眉毛の内端(眉間寄り)にあるツボ。

左右の親指で最初は軽く徐々に力を入れてそのツボを押す。

「晴明(せいめい)」

場所と押し方

目頭の少し鼻よりのくぼみ。

このツボを親指と人差し指の腹でつまむようにする。まず両指で下方向にツボを押ししたら、次に上方向にツボをつまむ。押し下げつまみ上げを、少し熱っぽい感じがするまで繰り返す。

「曲池(きょくち)」

場所と押し方

肘を軽く曲げた時に出来るシワの先端。

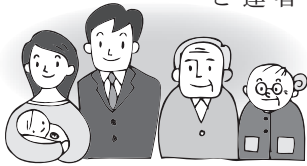
特定健診 Q&A

Q 特定健診の対象を外れた年齢層は、どうなるのですか？

A 39歳以下と75歳以上は制度が違います。

39歳以下の労働者ならば、労働安全衛生法に基づき健診を行います。また、それ以外の方は今まで通り、任意に健診・保健指導を行います。

75歳以上は「後期高齢者医療制度」が4月から始まり、この制度は75歳以上の被保険者、被扶養者が対象となります。今までの医療制度と異なる点は、運営主体が市区町村から、後期高齢者医療広域連合（都道府県単位）になる点と、各自が納付していた保険料が、原則として年金からの引き落としになる点です。健診は後期高齢者医療広域連合で実施されます。



後期高齢者医療制度の概要

対象者（被保険者）

75歳以上のすべての人、一定障害のある65歳以上の人、一人に1枚新しい「後期高齢者医療被保険者証」が交付されます。

自己負担

医療機関での自己負担は、これまでの老人保健制度と同様に一般の人は1割、現役並み所得者は3割です。
※健診の自己負担は異なります。

保険料

保険料は被保険者全員が納めます。保険料は原則として年金から天引きされます。

給付

これまでの老人保健制度と同様の給付が受けられます。

Q 忙しいのですが、健診に行かないといけませんか。

A 病気の早期発見のチャンスです。

メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病のリスクは気づきにくく、自覚症状が出る頃には、病気はかなり進行しています。年一回の健診は、生活習慣を見直してリスクの芽をつみとるチャンスととらえ、普段は気にしない健康情報を手入して悪い生活習慣の改善のきっかけにしましょう。

Q 成人が一日に必要なエネルギー量は、どのくらいですか？

A 年齢・性別・身長・普段の生活活動量によって基準が違います。

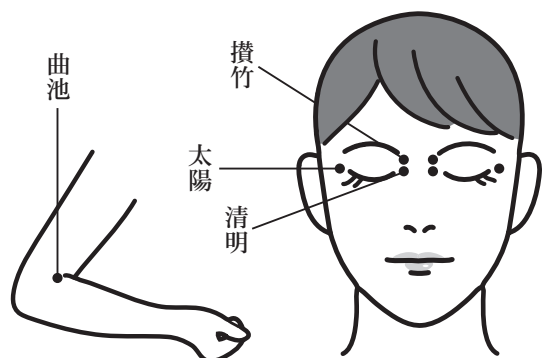
標準体重が56kg（身長160cm）なら、1400〜1680キロカロリーとなり、標準体重より重い人、普段の生活活動量が少ない人、高齢者は、標準体重に25キロカロリーをかけます。人は年齢とともに筋肉量が減り代謝が衰えるため、若い頃と同じ様に食べていると太りやすくなります。これを防ぐには、活動的な生活を心がけ、エネルギーを消費しやすい体を維持しましょう。

1日に必要なエネルギー量

標準体重* × 25~30キロカロリー

※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

肘を軽く曲げ、曲池を親指で押すようにして揉む。あまり痛くならない程度を目安に2〜3分行う。



※「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

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

保険のはなし

医療保険の基礎知識

知っているようで、案外知らない保険。その種類、用途など知っていなければ損をする反面、知っていれば得をすることが多くあります。では、どんなときに保障されるのでしょうか？
今回より、医療保険の基礎知識を掲載します。

●保険とは、そもそもどういうものなのでしょう

私たちが一般に言う「保険」とは、公的な保険と私的な保険に分けられます。

公的医療保険制度（図1）は、加入者やその被扶養者が、病気やケガで通院や入院した場合に、健康保険証を持って病院に行くと、公的機関などが医療費の一部負担をしてくれるという制度です。加入者が収入に応じて保険料を出し合い、そこから医療費を支出するという仕組みになっています。

現在、全ての日本国民はいずれかの公的な医療保険に加

入することになっています。

これは、病気やケガなどで治療が必要になった時、高額な医療費の負担を減らすために、「皆保険制度」とよばれています。公的医療保険にはいくつかの種類があり、それぞれの職域などによって加入する種類が違ってきます。

●では、なぜ私的保険が必要なのでしょう

公的な医療保険でカバーできない費用として、入院時の差額ベット代や食事療養費の自己負担部分などがあげられます。

とくに、がん治療など高度

先進医療には、保険適用外の

治療や医薬品などがあります。原則として混合診療（※1）は、禁じられており、1つの疾患で自由診療を受ける場合は、保険対象となる治療や検査の部分も含め、すべて自費扱いとなりますので、治療費もかさんでいきます。

また、最近では医療の進歩に

より「がん」は不治の病から治す時代になってきました。がんの種類にもよりますが、初期がん（ステージ1）で発見された場合の5年生存率は90%を超えています。そのため、通院によるがん治療も増え、その分、多額の治療費が

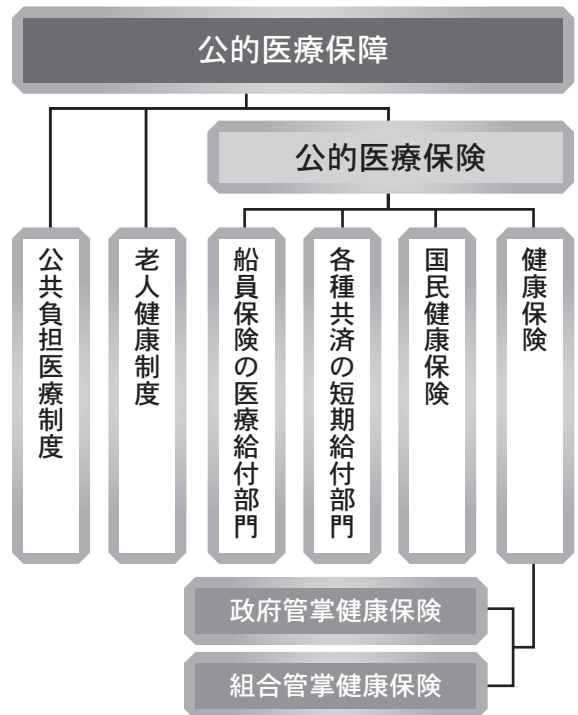


図1. 公的医療保障の種類

所得区分	自己負担上限額（1カ月）	4回目以降 ^{※4}
上位所得者 ^{※1}	150,000円＋ （医療費－500,000円）×1%	83,400円
一般 ^{※2}	80,100円＋ （医療費－267,000円）×1%	44,400円
低所得者 ^{※3}	35,400円	24,600円

※1 国保加入者は基礎控除後の総所得金額が600万以上、健保加入者は標準報酬月額53万円以上
 ※2 上位所得者、低所得者以外の人
 ※3 住民税非課税世帯や生活保護世帯など
 ※4 過去12カ月に4回以上高額療養費に該当した場合に適用される限度額

[所得区分「一般」の場合]

医療費100万円

窓口での負担金 3割 30万円	健康保険等からの給付（療養の給付）7割 70万円
--------------------	-----------------------------

高額療養費 21万2,570円
 = 30万円^{※5} - 自己負担金 87,430円^{※6}
 自己負担金 87,430円

※5 窓口での負担金3割（医療費100万円の場合）
 ※6 自己負担上限額80,100円＋（100万円－267,000円）×1%

図2. 高額医療費制度（70歳未満）

がん保険



(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

TEL 092-623-2181

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

患者にかかってくるのも現状です。いくら「3割」の負担でも家計の大きな負担になってくるのは間違いありません。

このような状況に対応しているのが「高額療養費制度」(図2)です。保険証とともに限度額適用認定証を提示すると、医療機関での支払いが、自己負担限度額までとなります。認定証の交付には、申請が必要です。しかし、これはあくまでも保険適用分に関する話です。

さらに、一家の大黒柱が長期の入院や治療となると医療費は支払えても、他の家族の生活費がままならなくなることもあります。その不足部分を補完するためにも、私的な医療保険は、有用です。

万が一に備えて、私的保険に加入することをおすすめします。

※1 混合診療とは、日本の医療における保険診療に保険外診療(自由診療)を併用すること。



今シズンも 麻疹は流行するの？

麻疹(はしか)は、小児期の代表的な感染症の1つで、春から初夏にかけて流行がみられ、患者数のピークは5月です。麻疹は麻疹ウイルスの感染症で、咳やくしゃみなどの空気感染をします。感染力は非常に強く、インフルエンザの約10倍ともいわれています。成人がかかるのはまれなケースと言われてきましたが、昨年の流行では、15歳以上の発症が過去最高になりました。原因として、1989年〜1993年4月までの間、MMRWワクチン(麻疹、おたふく風邪、風疹)の副反応が多く報告されたことで予防接種が控えられたことが、影響していると指摘されています。

また、予防には2回接種が有効とされていますが、公費負担での2回接種は1昨年からのため、1回接種のみの人は予防接種から10〜20年が過ぎて免疫の記憶が弱くなり、効果が下がったことも一因とされています。

WHOは、日本を含む西太平洋地域において、2012年までに麻疹を排除する目標を定め、厚生労働省も2007年8月に「麻疹排除計画」を策定しました。

そこで、2008年4月1日から5年間の期限付きで、麻疹と風疹の定期予防接種対象が、現在の第1期(1歳児)、第2期(小学校入学前年度の1年間にあたる児)に加え、第3期(中学1年生相当世代)、第4

期(高校3年生相当世代)に拡大されます。(表)

しかし、2008年度も各地で流行が続いており、感染症研究所では、「このまま患者が減少しなければ、昨年を上回る規模の流行の恐れがある」と警告しています。

麻疹にかかった覚えがない人は、医療機関で抗体検査を受け、結果が陰性だった場合は、早目のワクチン接種が求められています。

表. 麻疹及び風疹の第3・4期予防接種対象者

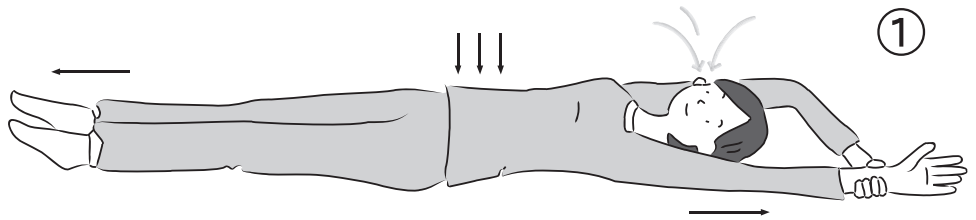
年度	第3期(中学1年生相当)	第4期(高校3年生相当)
2008年度	1995.4.2~1996.4.1生	1990.4.2~1991.4.1生
2009年度	1996.4.2~1997.4.1生	1991.4.2~1992.4.1生
2010年度	1997.4.2~1998.4.1生	1992.4.2~1993.4.1生
2011年度	1998.4.2~1999.4.1生	1993.4.2~1994.4.1生
2012年度	1999.4.2~2000.4.1生	1994.4.2~1995.4.1生

気分爽快！目覚めすっきり体操

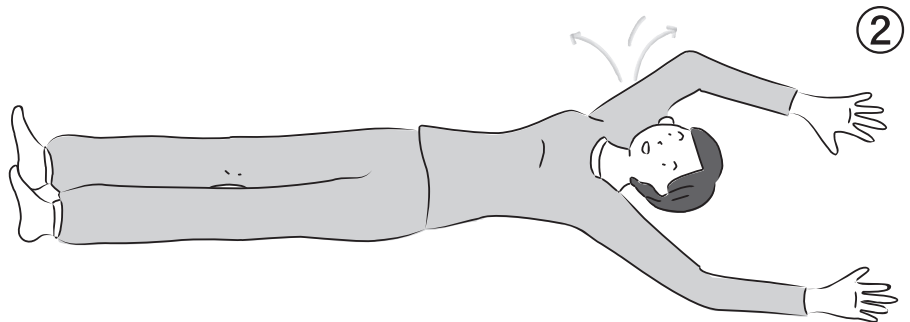
朝の体操は、寝ている体を目覚めさせるのに効果的です。
「春眠暁を覚えず…」この季節なかなか起きられないものです。
そんな時は、体操をして徐々に眠気を覚ましていきましょう。

◆伸びては脱力ストレッチ

①仰向けになり、右手で左手の手首を持ち、息を吸いながら全身で長い伸びをする。その時、腕は引っ張りあげ、お腹は徐々にへこませる。



②息を吐きながら、全身の力を抜いて脱力。両腕をゆるめてリラックスする。次に手を持ち替えて繰り返す。



これを3回繰り返す。

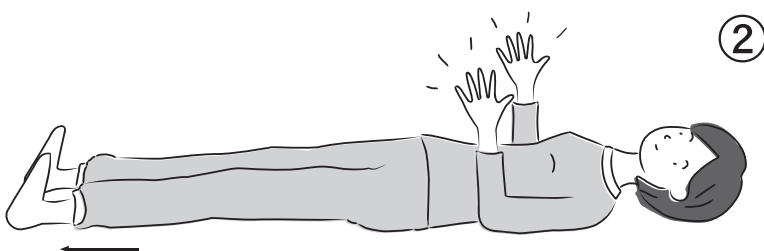
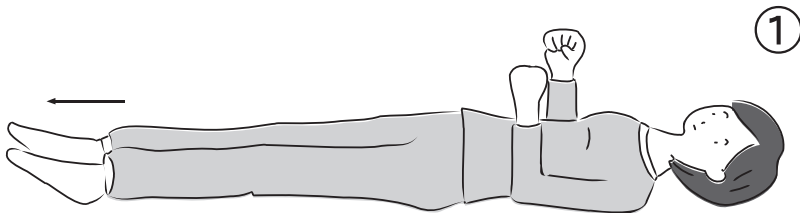
◆握って開いて足首屈伸

①両手を握り、足首を伸ばす。

②指を力強く開き、かかとを突き出すようにして足のつま先を頭部側へ向ける。その時膝も伸ばし、足の後ろ側をストレッチする。4呼吸ずつ交互に繰り返す。

これを3回繰り返す。

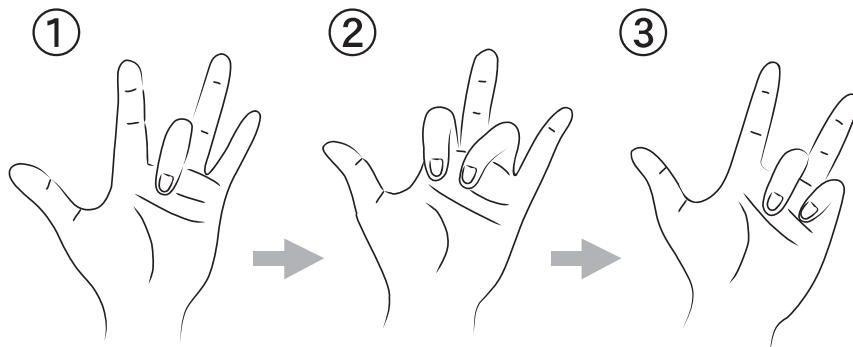
慣れたらリズムカルに！



指先を使うことは、健康にいいとされています。脳からの指令が手の指に届くことで、物をつかむ、握る、持つ、乗せるといった動作の力の加減をコントロールすることができます。脳から指先への伝達がうまくいかないと、この動作はスムーズに行えません。指先をしっかり動かさないと、この動作もうまくいかなくなります。目覚めた後は、手指を動かすことで頭をすっきりさせましょう。

◆手指の体操 その1

- ①中指を曲げる。
- ②人差し指と薬指を同時に曲げる。
- ③中指と小指を同時に曲げる。
- ①、②、③を繰り返し10回行う。

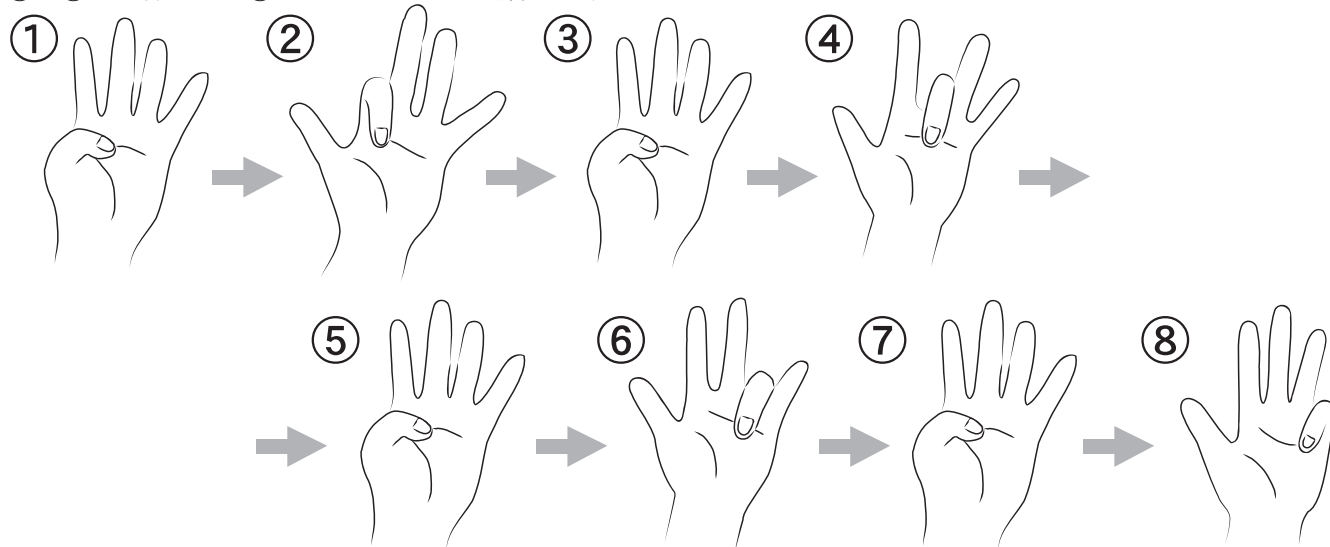


**最初は片手を交互に。
慣れたら両手で！**

◆手指の体操 その2

親指を始めに曲げ、人差し指、親指、中指、親指、薬指、親指、小指と順に曲げていく。

①～⑧まで行ったら①に戻る。これを3回繰り返す。



**慣れてきたら
スピードアップ！**

**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

健診の便検査で潜血反応が陽性でした。 便潜血検査とは、どんな検査ですか？

55歳 男性 会社員

便潜血検査とは？

便検査の中で、一般的な健康診断で行なわれるのが「便潜血検査」です。この検査は肉眼では確認できない便中の微量な血液の有無を調べるもので、これにより、消化管の潰瘍、腫瘍、炎症、感染症など出血性疾患の診断を行なうこ

とができます。また、病気を治療する上でも極めて重要な検査です。

検査は簡単で、自宅で専用容器に便を少し採ります。しかし、容器に入れて室温に放置すると、陽性は1〜2日で低下し、とくに高温に放置すると失活しますので、すぐに医療機関に持ち込まない場合、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で冷蔵保存する必要があります。

検査法は、「化学法」と「免疫法」がありますが、「化学法」では、人間以外の血液にも反応するため、食事で肉や魚を食べると陽性になることもあります。なので、検査をする場合、厳密な食事制限を行なわなければなりません。

そのため、現在主に用いられているのは「免疫法」です。これは、人間の血液の成分に特異的に反応するものなので、検査前に食事制限することなく検査することができます。しかし、胃など上部消化管出血の陽性率は、化学法より低いことがあります。免疫法は、大腸がんのスクリーニング検査として、最も簡便な検査で、大腸がんの集団健診の報告では、陽性率は受検者の5%前後で、その陽性者の2〜3%でがんが発見されます。

検査結果の見方

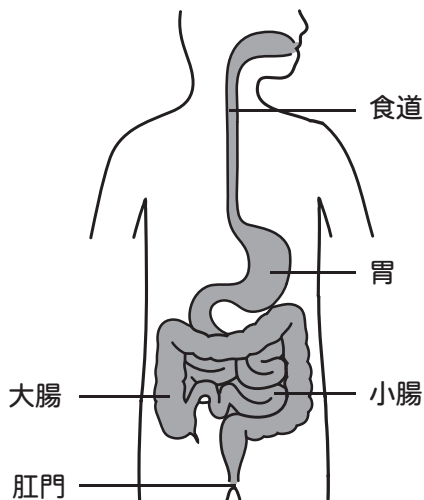
便潜血反応検査の結果は、「−(陰性)」と「+(陽性)」で判定されます。

「+(陽性)」であれば、口腔から肛門までの全消化管のどこからか出血しているということになります。また、大腸などの病気でないのに「+(陽性)」になるケースとして最も多いのが痔です。

便潜血とは何か

潜血という単語は日常ではあまり使用しませんが、辞典を引いてみると「肉眼では見分けられない微量の出血。便中に認められ、消化管※からの出血をいうことが多い。」とあり、簡単な解説としてはこれで充分です。

潜血は英語では occult blood といい、オカルトは日本語でも「神秘的なこと」、あるいは「超自然的なこと」という意味で使われていますが、英語には「隠れた」という意味もあり、occult blood は「隠れた血液」ですから、それを潜血という日本語に訳したものだと思われる。臨床検査では便潜血と尿潜血があります。



※食道、胃、小腸、大腸、肛門はひとつつながりの管になっており、合わせて「消化管」と呼ばれる。

(株)シー・オール・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・オール・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



赤潮



春から夏の時期に海岸が赤く染まる現象を目にすることがあります。これは「赤潮」と呼ばれる現象で、植物プランクトンが大量に増殖することによって発生します。

赤潮の発生は、植物プランクトンが増殖するのに必要な栄養物質（リンや窒素等）が水中に多くなり過ぎること（富栄養化と言う）、また、地球温暖化に伴う水温上昇が、植物プランクトンの増殖を促進していることが原因だとされています。これらの栄養物質は、家庭から出る生活排水や農地で使われる化学肥料などにも含まれています。

生活排水で汚れてしまった水が、魚が棲める程度のきれいな水に戻るまでには、多くの水が必要です。

例えば、味噌汁お碗1杯では、浴槽4杯分、飲み残しは

ビール(100ml)だと浴槽5杯分の水が必要だと言われています。このように生活排水が河川や海域に与える影響は非常に大きいのです。

赤潮が発生すると、海の生物に悪影響を与え、漁業にも大きな被害をもたらします。赤潮を予防・防止するには、海水域の富栄養化を引き起こさないために生活排水や工場廃水をできるだけ出さないようにすることが必要です。

例えば、台所の三角コーナーに布巾やストッキングなどを利用して、少しでも過したり、米のとき汁は排水溝に流さず、植木にあげたりすることなどです。

また、水温上昇を防ぐため、地球温暖化防止対策をもしなければなりません。私達人間の力ではどうにもならないこともかもしれません。しかし、何もしなければ悪化していくばかりです。自分達でできることに1つでも多く取り組んでいくことが、地球温暖化防止につながるのではないのでしょうか。

食の安全・安心は見せる化で

昨年の一連の食品偽装事件は健康被害が生じたわけではありませんが、消費者を「だました」ことで消費者に不安を抱かせました。そして、その代償として、偽装した食品企業は大きなダメージを受けることになりました。これからは科学的な意味の「食の安全」だけでなく、心理的、情緒的な「食の安心」を確保するために、衛生管理の様子を見せる「見せる化」が大事となります。

昨年の一連の食品偽装事件は健康被害が生じたわけではありませんが、消費者を「だました」ことで消費者に不安を抱かせました。そして、その代償として、偽装した食品企業は大きなダメージを受けることになりました。これからは科学的な意味の「食の安全」だけでなく、心理的、情緒的な「食の安心」を確保するために、衛生管理の様子を見せる「見せる化」が大事となります。

製造業で採用されている整理・整頓・清掃・しつけ・清潔の「5S活動」に、微生物レベルの清潔を達成するため、洗浄・殺菌を加えた「食品衛生7S」を食品安全ネットワーク(米虫節夫会長)が提唱しています。引用図の本の執筆に私も参加しました。

「食の安全・安心」を確保するという目標に向けて「食品衛生7S」を全社的に取り



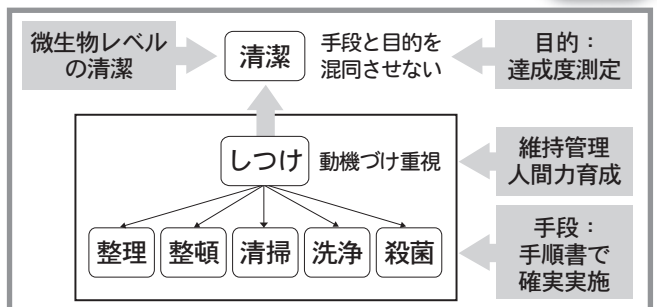
西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

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

今回で私の執筆も終了となります。長い間ご愛読いただきまして、ありがとうございます。



●食品衛生7Sの概念図

食品安全ネットワーク編「食品衛生7S入門Q&A」日刊工業新聞社から引用

コミュニケーションは挨拶から

好感度を上げる

挨拶の仕方



挨拶は働いている人だけに必要なものではなく、全ての人にとって重要なものです。

また、挨拶は、相手に好印象をもってもらうためのコミュニケーションの第一歩でもあります。もう一度、自分の挨拶の仕方を見直してみましよう。

は大切です。また、挨拶された場合は、必ず返事をすることを忘れずに。

しかし、挨拶はすればよい、というものではありません。挨拶の基本は「相手の目を見て、明るく元気よく、先に声をかける」ことです。

●挨拶の基本
まともな挨拶ができなければ、社会人としても失格。お客様に対してはもちろんのこと、職場での円滑なコミュニケーションのためにも、積極的に、元気な挨拶をすること

また、挨拶したのに返事が返ってこない…。自分では挨拶したつもりでも、小さい声でボソボソ言ってますか？
それでは、誰に向かって声をかけたのかわかりませんし、相手に聞こえていなかったのかもしれない。元気よくはっきり挨拶しないと、挨拶をしたとは言えません。

大きな声で挨拶しているのに返事がない場合でも、気にせず、挨拶は続けましょう。きつといつかお互いのコミュニケーションが取れる日がやってきます。

●社内の人にも挨拶を
挨拶は社外の人だけにすればよいものではありません。社内の人とすれ違う時は軽く会釈を。「お疲れ様です」と声をかけるのがいいでしょう。仕事などで外出するとき「行ってきます」。それを受けて、「行ってらっしゃい」などと応えましょう。

マナークイズ No.14

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

〇〇株式会社の田中部長から山下係長あてにととても怒っている様子の電話がありました。「また、電話をする」と言って電話を切られたので、山下係長には「〇〇株式会社の田中部長から電話がありました。また、電話されるそうです」と書いたメモを残しておきました。

この対応で良かったのでしょうか？

- ① はい
- ② いいえ

こたえは ②

このメモの書き方だと事実や状況をきちんと伝えていない。大切なのは「相手が怒っている様子で電話がかかってきた」状況を伝えることであり、「相手が電話する」と言ったことを伝えるのは二の次。できるだけそのニュアンスや相手の状況を、メモにして正確に伝えることが大切。



■お辞儀の種類

会釈	敬礼	最敬礼
<p>使う場面 人とすれ違ったとき 出・退社の挨拶</p> <p>言葉の例 失礼します。 お疲れ様です。</p> <p>約15度</p>	<p>使う場面 朝夕の挨拶 お客様のお迎え、お見送り 得意先への訪問時</p> <p>言葉の例 おはようございます。 いらっしゃいませ。</p> <p>約30度 ~35度</p>	<p>使う場面 感謝の意を表す時 お詫びする時</p> <p>言葉の例 ありがとうございます。 申し訳ございません。</p> <p>約45度</p>

朝	おはようございます。 am 11:00
昼	お疲れ様です。
夜	お疲れ様でした。

■お辞儀のポイント

- ・足先はそろえる。
- ・首だけを曲げず、上体は腰から曲げる。
- ・男性は両手を体の前で重ねるか、ズボンの両脇に沿わせて軽く伸ばす。女性も両手を体の前で合わせる。
- ・挨拶をした後は、いったん間をおいてゆっくり上半身を起こす。

また、「戻って来た時は「戻りました」と声をかけ、自分が帰社したことを伝えることも大切です。目上の人が目下の人にかけて言葉が「ご苦労様」、上司や先輩などには「お疲れ様です」が一般的な言い方です。

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/>

●お辞儀には種類がある
お辞儀の基本は、背筋を伸ばして相手の顔をまっすぐ見て、挨拶の言葉をいいながら一礼することです。若い人たちの中には、背中が丸くなつて首だけ曲げたりする人もいますが、これではお辞儀になつていません。お辞儀は腰から曲げるものです。立ち方と手の位置を決めて背筋を伸ばすよう心がけましょう。また、お辞儀には種類と使い方（上記）があります。正しい挨拶をぜひ実践してください。

マケンシムシュケル・達也

ホロスコープ 4月～6月の仕事運

牡羊座
3/21 - 4/19

頭の回転がスムーズで仕事の効率アップが期待できそう。ただし目先の利益にこだわると運気が下がるので要注意。

しし座
7/23 - 8/22

スケジュール通りに仕事を進めていくとよい結果が得られそう。周囲の信用度もますますアップするでしょう。

いて座
11/22 - 12/21

誰に対してもにこやかな態度で接する努力をするとよいでしょう。仕事は単独行動よりもチームプレーが吉。

牡牛座
4/20 - 5/20

好奇心が刺激されチャレンジ精神が盛んになりそうな予感。色々なことにトライしてみると今後の展望が開けそう。

おとめ座
8/23 - 9/22

行動がそのまま結果につながり展望が開けそうな予感。おくすることなく一歩ずつ前進するとよいでしょう。

やぎ座
12/22 - 1/19

好調で安定している運気のため、普段より何倍もの集中力が発揮でき、仕事効率もアップしそうな予感。

ふたご座
5/21 - 6/21

運気が強いのでチームで仕事をするよりスタンドプレイで動いた方が成功しそうな予感。ただし、周囲の意見には耳を傾けて。

てんびん座
9/23 - 10/23

観察力がバツグンにさえているので確かな判断が下せそう。自分が中心となって仕事をするとい結果が得られるでしょう。

みずがめ座
1/20 - 2/18

現実を見つめ仕事に打ち込むと成功する可能性大。人の嫌がることでもコツコツ行なっているときっと、努力が実るでしょう。

かに座
6/22 - 7/22

自分だけの満足よりも大勢の利益を考えて行動すると周りの人の協力も得られ、仕事も大躍進するでしょう。

さそり座
10/24 - 11/21

斬新なアイデアで仕事に取り組みと新しいビジネスチャンスが訪れそうな予感。何事にも集中しましょう。

うお座
2/19 - 3/20

ズルズルと先送りにしてきたことが大きな問題を引き起こすことがあるかも。現実を見つめて決断を下すと吉。

P16の答え ①模擬②因果③迷子④濃厚⑤瀬戸際⑥請⑦観⑧向⑨佳⑩施
⑪自立⑫短縮⑬縮小⑭慎重⑮浪費⑯ゆうかんち⑰ぜんぶく⑱ふんさい⑲ちゃくなん⑳はんも



あなたは何問できる？

答えはP15の下にあります。

カタカナを漢字にしましょう

- ① (モギ) 試験を受ける。
- ② (インガ) 関係を調べる。
- ③ 子どもが (マイゴ) になった。
- ④ 勝利が (ノウコウ) になる。
- ⑤ 人生の (セトギワ) 。

正しいのはどっち？

- ⑥ 仕事を (受・請) け負う。
- ⑦ 価値 (観・感) 。
- ⑧ 趣 (好・向) をこらす。
- ⑨ (佳・桂) 作をとる。
- ⑩ 法律を (志・施) 行する。

対義語を書きましよう

- ⑪ 依存 (↑) ()
- ⑫ 延長 (↓) ()
- ⑬ 拡大 (↓) ()
- ⑭ 軽率 (↑) ()
- ⑮ 儉約 (↓) ()

線の部分の読みを書きましよう

- ⑬ 駅前の遊閑地を活用する。
- ⑭ 全幅の信頼。
- ⑮ 岩を粉砕する。
- ⑯ 待望の嫡男、の誕生。
- ⑰ 原っば一面に花が繁茂する。

医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県 大分県

詳しくはお問い合わせ下さい。

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

092-626-3807

次号予告

ころぼ 夏

collaboration

2008年7月1日発行予定

特集 夏の皮膚トラブル

あせも、虫さされ、日焼けなど夏の皮膚トラブルの適切な対処法を紹介します。

発行所 / セント・アール・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



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



金子 仁美
(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



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



中島 洋典
(社)日本健康倶楽部
福岡統括支部
昭和62年入社
管理栄養士
衛生検査技師
ヘルスクアトレーナー



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



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



迫頭 宏
(株)シー・アール・シー
サービス
平成5年入社
医療用具修理業責任
技術者

ころぼ
編集委員紹介