

# こらぼ

collaboration  
夏号 vol.15 2008.7.1

## C O N T E N T S

### 表紙写真 「溪流の妖精」



#### 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/>

溪流を散策していると、石の上に見慣れないトンボを発見しました。茶色の翅に金属的な緑色の腹部を持つ、きれいな姿に感動しました。  
名前が分からないので、帰ってから写真をもとに調べたところ「ミヤマカワトンボ」とわかりました。日本産のカワトンボの中で最大の種だそうです。  
このトンボはとても敏感でなかなか近くで写真が撮れなかったため、来そうな所で待ち伏せをし、じっくり時間をかけて撮影しました。  
静かな風景の中に川のせせらぎの音を聞きながら、ミヤマカワトンボが飛び立つ姿を眺める瞬間がたまりません。

●発行日：2008年(平成20年)7月1日 ●企画・編集・発行：(株)CRCアド  
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。

## 2 汗、紫外線、細菌…症状と対策 夏の皮膚トラブル

紫外線による日焼け  
紫外線対策  
日焼け止めの選び方と使い方  
水虫  
あせも、みずいぼ、とびひ、かぶれ

## 8 保険のはなし 私的保険の基礎知識 成人で大流行 百日咳

## 10 たるんで気になる 二の腕、引き締め体操

## 12 健康・食よろず相談

### 健診でASTとγ-GTPの値が高かったのですが、どんな病気が疑われますか？

## 水のはなし「トリハロメタン」 期限表示設定について

## 14 働く人の知恵袋 ビジスマナー 敬語を正しく使いこなす

ビジスマナークイズ  
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？

### おすすめの1冊



## 命終の時

在宅ホスピス医がみた「死と生」と希望

吉川 浩一 著  
木星舎 1,600円+税

著者は福岡市東区でよしかわ内科医院を開業されてある吉川浩一院長。

本書のタイトルである「命終の時」という言葉には、死を意味するだけでなく、四季の移りかわりや自然とともに「流転する生死」、「流転する命の永遠性」というニュアンスが託されている。

避けられない死を前にして、入院ではなく在宅ホスピスを選んだ患者と家族。そして、死に逝く人や家族に寄り添い、その声に耳をすませる一人の医師。

在宅看取りの事例を紹介しながら、やがて命終を迎えようとしている人に、彼岸と此岸の境から希望を語りかける一冊です。

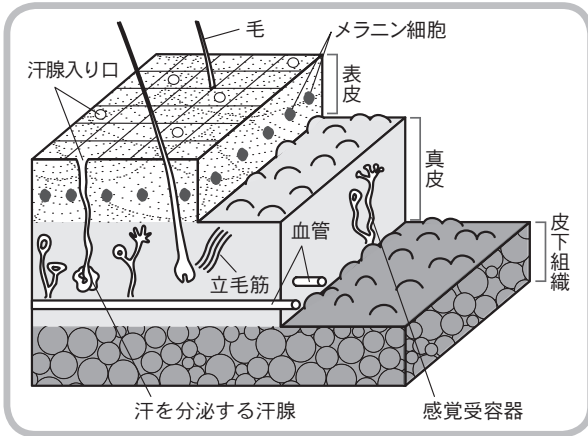
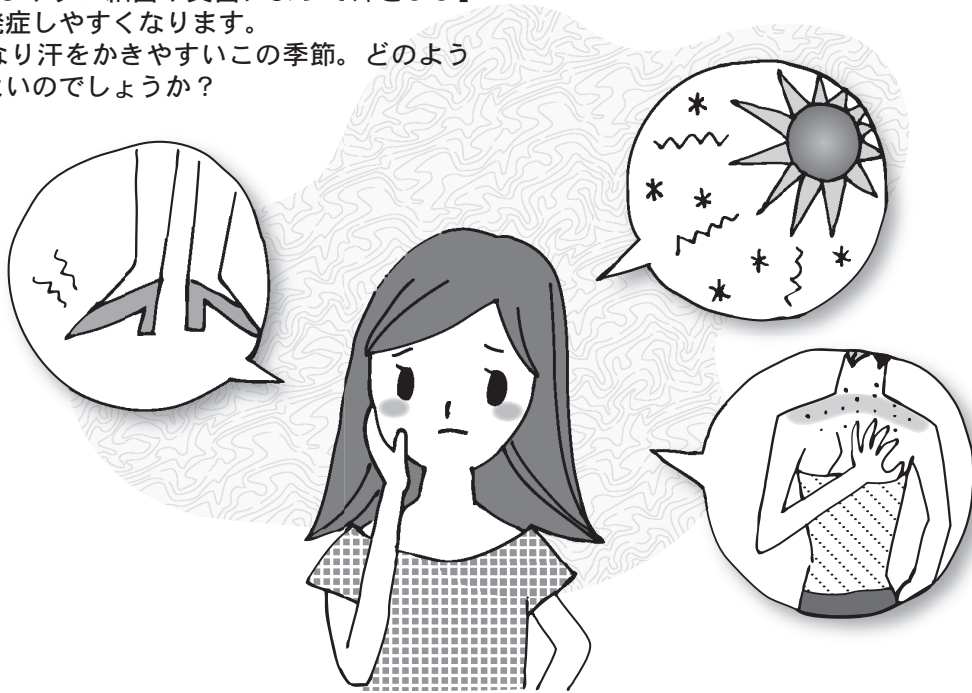
汗、紫外線、細菌…症状と対策

# 夏の皮膚トラブル

湿度が高い日本では、汗をかくことが多く、それが原因で「あせも」や「湿疹」などができやすくなります。

また、夏に繁殖しやすい細菌や真菌によって、「とびひ」や「水虫」なども発症しやすくなります。

紫外線も強くなり汗をかきやすいこの季節。どのような対策をしたらよいのでしょうか？



■皮膚の構造

## 皮膚の構造と機能

皮膚は人間の体の中で、最も大きな器官といえます。皮膚は大きく分けると、表皮と真皮、皮下組織の3層からなり、体温の調節や水と電解質のバランス保持、痛みや心地良さといった刺激の知覚など、大きな役割を果たしています。

そのため、皮膚の機能やその外観に異常が生じると、心身の健康に重大な影響を及ぼします。

また、どの器官よりも成長が早く、一生を通じて常に新しく生まれ変わっています。

## ダニアレルギー

梅雨から夏場にかけては、ダニの繁殖に最適である高温多湿な室内環境が続きます。そのためダニアレルゲン（アレルギーの原因物質）もこの時期に多くなり、喘息や鼻炎などのアレルギー症状が問題となります。

わが国では、室内アレルギーとしての陽性率が一番高いのが、ダニです。

通常、皮膚科などのアレルギー検査として「皮膚テスト」が行われます。しかし、「皮膚テスト」は侵襲的であることがデメリットです。

一方、「アレルギー特異的IgE抗体」は侵襲性が比較的低く、約200項目（ダニ、スギ花粉、牛乳など）のアレルゲンを選択でき、1回の採血で検査が可能です。

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。

# 紫外線による日焼け

昔は「日光に当たると健康によい」といわれていましたが、最近では、日光に当たり過ぎるとしみやしわなどの肌の老化を促進させるだけでなく、免疫力が低下し、細菌やウイルスに感染しやすいといわれています。紫外線が強いこの季節、日焼け対策をしつかりすることが大切です。

## 紫外線とは？

紫外線とは、太陽光に含まれる光成分で、人の目には見えないものです。

紫外線にはUVA（長波長）、UVB（中波長）、UVC（短波長）の3種類があり、一番波長が長いUVAは、皮

膚の深い部分まで届きます。そのため、皮膚の張りを保つ

弾性線維などにダメージを与え、深いしわやしみなどを作る原因となります。一方、エネルギーが強いUVBは波長が短いため、皮膚の浅い部分の表皮に作用します。これを長時間浴びると皮膚が炎症を

## 日焼けが起こる仕組み

起こし、ヒリヒリした痛みを伴います。また、波長の一番短いUVCは生物に強い障害を与えますが、通常、地球を包んでいるオゾン層に吸収され、地表には届きません。しかし、近年の環境汚染などによるオゾン層の破壊で、有害な紫外線が地上に到達し、健康へのさまざまな影響が懸念されています。

日焼けは、紫外線を皮膚に過度に浴びることにより、皮膚が赤く炎症を起こし、やけどの状態になったことをいいます。

日焼けの種類は2種類あり、皮膚の炎症が起こり、赤くなってヒリヒリ痛むのを「サンバーン」といい、強い日差しに当たった約半日〜2日で発症します。その後、3〜4日たって色素が沈着し、肌が褐色になるのを「サンタニン」といいます。サンタニンを発症して約7日目で肌は最も黒くなります。

では、なぜ肌が褐色になるのでしょうか？  
皮膚が紫外線を浴びると角質層が紫外線を反射して、体内に入り込む量を少なくしようとし、それをくぐり抜けて内部に入ってきた紫外線に対し、メラノサイトがメラニン色素をつくり出して紫外線を吸収し、真皮への侵入を防御します。紫外線を過度に浴びた皮膚では、この作用がたくさん働いてメラニン色素が増大し、皮膚の中に沈着して肌の色が次第に黒くなってきます。肌が褐色化することで、皮膚細胞の遺伝子を紫外線から守るといって大切な作用をしています。

## 紫外線を浴びるとなぜ「しみ」「しわ」ができるの？

**しみ**  
紫外線を浴びると、それに対する防御反応として、メラニン色素がたくさん作られ、肌は黒くなります。メラニン色素は通常28日周期で表皮の生まれ変わりにより抜け落ちますが、日焼けの程度がひどい場合は、表皮が壊れてメラニン色素が真皮に落ち込み、色素沈着を起こし、しみになります。軽い日焼けでも、人によっては、色素沈着を起こす場合があります。

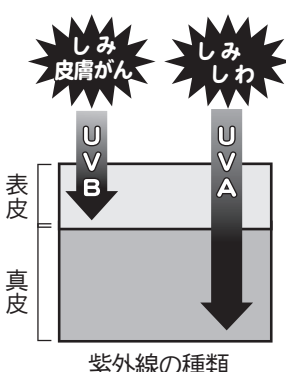
**しわ**  
真皮まで届いた紫外線が、肌の弾力とハリを司るコラーゲンを断裂します。それによりコラーゲン産出量も減少し、真皮が萎縮して、深いしわが出来ます。

### 肌のタイプ

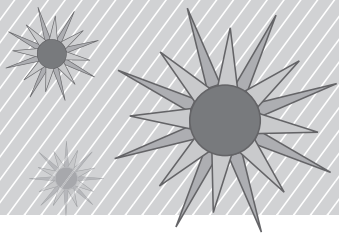
**I タイプ**  
色白で、日光に当たると褐色にはならずすぐに赤くなる。紫外線のダメージ大。

**II タイプ**  
日光に当たると少し赤くなり、その後褐色になる。日本人に最も多いタイプ。

**III タイプ**  
元々色黒で、日光に当たるとすぐに褐色になる。紫外線防御機能が高い。







# 日焼けしてからでは遅い！ 紫外線対策

## 衣類



七分袖や襟付きのもので露出部分を減らしましょう。おすすめはポリエステルと綿の混紡素材。色は淡いものよりも濃いもの、生地は薄いものよりも厚いもののほうが、紫外線の透過率が低くなります。  
※UV加工がされている生地なら、色や素材は関係なく紫外線をカットしてくれます。

最近では、UVカットに加え、吸湿性、速乾性を備えた素材も開発されています。また、洗うたびに有効成分が生地に染み込み、UVカット効果を発揮するという優れた洗剤も販売されています。

## 日傘



日傘は紫外線防止に効果的。最近ではUVカット効果のある素材や加工が施されているものもあります。色は濃色（黒など）のほうが薄色より紫外線を防ぎます。ただし、大気中に散乱している紫外線や地面や壁を反射して届く紫外線を防ぐことは難しいので、サングラスや日焼け止めなどと併用するとよいでしょう。

## 手袋・ストール

手袋、ストールはUV防止効果が明記された商品を選ぶようにしましょう。手袋は半袖やノースリーブ用のアームのみのものや手の甲だけのものなど、さまざまなものが販売されています。また、顔や手のケアはしていても、つい忘れがちなのが首周りの紫外線対策。首にストールをひと巻きするだけで、紫外線対策に効果的です。



## 帽子



帽子は直射日光をさえぎってくれます。顔や頭皮、髪への紫外線対策には帽子が最適です。UVカット加工のものや幅の広いつばのある帽子は外出時における紫外線防止に非常に効果的です。帽子をかぶるだけでも肌に届く紫外線を60～80%カットできます。  
サンバイザーはつばが前にしかないので、顔の側面や首の紫外線を防ぐことはできません。野球帽も同じ。紫外線防止を期待する場合は、つばが広い帽子がおすすめです。

## サングラス

紫外線を浴びすぎると、白内障の原因となります。サングラスは直射日光だけでなく、地面からの反射光から目を守るのにも活躍します。大きく目の周囲をカバーできるもので、水晶体にまで届くUVAをカットできるものがよいでしょう。また、日傘や帽子と併用することが大切です。

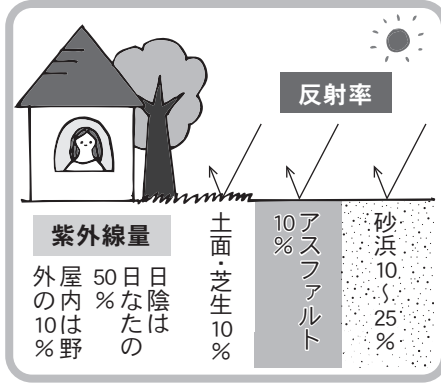
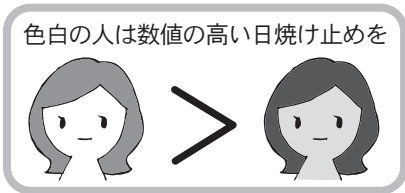


### 紫外線対策に有効な栄養素

栄養素	効用	食品例
ビタミンC	紫外線によって皮膚に発生する活性酸素を抑える。肌のハリや弾力を保つコラーゲン合成の促進作用もあり紫外線を浴びてしまった後の摂取も有効。	ブロッコリー、赤ピーマン、カリフラワー、イチゴなど
ビタミンE	活性酸素の影響で細胞膜が不飽和脂肪酸から過酸化脂質に変わるのを防ぎ、しわやしみ、たるみなどの肌の老化を防止します。ビタミンCと一緒にとると効果的。	にら、うなぎ、アーモンド、かぼちゃ、アボカドなど
ビタミンB2	細胞の再生や皮膚の新陳代謝を高めてくれます。	卵、うなぎ、大豆、豚肉など
β-カロテン	体内で代謝されて必要な分だけビタミンAになり、残りはβ-カロテンが活性酸素を抑えてくれます。また、ビタミンAが欠乏するとしみやたるみの原因になりますので、日頃からの補給が大切です。	春菊、ほうれん草、小松菜、大根葉、人参など
L-システイン	皮膚において強い抗酸化作用を發揮し、皮膚の細胞を守ります。メラニンの生成を抑え、できてしまったメラニンも少なくするため、しみを防ぐ効果があります。	豚レバー、卵、ねぎ、ハチミツなど

# 日焼け止めの 選び方と使い方

## 日焼け止めの使い分け目安



## ■ 日焼け止めの選択の目安

SPF	PA	目的
10前後	+	散歩、買い物など
20前後	++	スポーツ観戦、草取りなど
30以上	+++	海水浴、登山など

### SPF値

UVBの防止効果の指標で、肌が赤く日焼けするまでの平均値、約20分がSPF1で示されています。SPFの後についている数字は、日焼け防止を目的とした成分がどれだけ含まれているのかを表しています。SPF40以上を使う場合は、粒子が細かく落ちにくいため、クレンジングなどでしっかり落とす必要があります。

### PA値

PA値は、皮膚を黒くするだけでなくシワやたるみの原因となるUVAの防止効果を表しており、強い方から+++、++、+の3段階で表示されています。

## 日焼け止めの塗り方

2・3時間おきに塗り直すのがベスト!



- 日焼け止めは、戸外に出る前に1円玉程の量を塗る。
- 1度塗って30分くらいして2度塗りすると効果的。
- 太陽光にさらされやすい鼻の頭、肩、背中の上など念入りに。また、忘れがちな耳や首の後ろにも塗る。
- 汗を拭いた後は日焼け止めが落ちるのですぐに重ね塗りを。

〈 気象庁 紫外線情報 <http://www.jma.go.jp/jp/uv/> 〉

## 子どもたちにも 紫外線対策を!

18歳までに、一生に浴びる紫外線のおよそ半分の量を浴びるといわれています。紫外線を浴び続けることにより「しみ」や「しわ」だけでなく、「皮膚がん」を引き起こすという危険性もわかっています。さらに私たちの健康を守ってくれる免疫力も低下します。

外出するときには、子どもにも大人と同じように紫外線対策をすることが大切です。子どもの日焼け止めは肌の刺激の少ない紫外線散乱剤タイプがおすすめです。



## 対処法

# 日焼けしてしまったら...



- ほてりがある場合は、冷たいタオルや水のシャワーなどで外から冷やす。
- 肌の乾燥を防止するため、たっぷりの化粧水で水分を補給し、その後、乳液、保湿クリームを使って保湿に努める。ヒリヒリとしみる場合は、まずは冷やすことに専念する。また、水しかけるだけでは保湿にならないので、注意する。
- メラニンの生成を抑えるため、ビタミンCを含んだ食品やサプリメントで補給する。
- しみ、たるみの原因になるビタミンA欠乏を防ぐことも大切。  
ビタミンA: かぼちゃやほうれん草などの緑黄色野菜、レバーやうなぎなどに含まれる。

### 日焼けしているときのメイク

刺激をできるだけ避けるのが基本

1. いつもより多めの化粧水で保水をする。
2. 肌を保護してからメイクをする。
3. ファンデーションはなるべく薄くぬるようにする。

# 水虫

## 水虫チェックリスト

- 通気性の悪い靴を長時間履くことがある。
- 同じ靴を何日も履いている。
- 同じ靴下を翌日も履いている。
- 入浴しなかった日、足を洗わずに寝た。
- 家族でスリッパやバスマットを共用している。
- バスマットはあまり洗濯しない。
- 同居している家族に水虫の人がいる。
- 水虫になったことがある。
- 足裏に汗をかきやすい。

※チェックした項目の数が多いほど、水虫になる可能性が高くなります。気になる症状がある人は、専門医を受診しましょう。

水虫というとおじさんのイメージがありますが、最近長時間靴を履いたままの人などが多くなり、年齢、性別に関係なく、水虫になる人が増えています。

水虫は立派な病気です。治りにくい病気ですが、根気よく治療を続けていけば完治します。患部が小さいうちにキチンとした治療をすることが大切です。

## 水虫とは？

水虫は「白癬菌（はくせんきん）」と呼ばれるカビの一種によって起こる皮膚病です。白癬菌は高温多湿の環境が大好き。一般的に温度15℃、湿度70%以上になると活性化します。低温で乾燥している冬は、白癬菌の多くは休眠状態となっているため、暑くなる春から夏にかけて、発病する人が増えてきます。

白癬菌のエサとなるのは、皮膚の角質を構成する成分の「ケラチン」というたんぱく質です。体の中で最も角質層が厚いのは手と足の裏です。手が洗うことが多く常に清潔にし乾燥しているため、白癬菌がつくことはほとんどありません。その反面、足は靴やストッキングを履いているので通気性が悪く、蒸れやすく白癬菌が最も活動しやすい環境になります。

## 水虫を放っておいたら

「薬局で薬を買っているらしいが、なかなか完治しない」とあきらめ、長年にわたって水虫を放っておくと、趾間型や小水泡型に移行します。（左図表参照）

### 趾間型

最も多いタイプ。指の間の皮が白くなり、皮が剥けて赤くただれた皮膚が露出する。ジクジクしていることが多く、ひどくなるとかゆみが出る。

### 小水泡型

足の裏や指の付け根に小さな水泡ができ、それが破けると皮がむけてかゆくなる。放置しておくと、足の裏全体に広がり慢性化してしまう。夏に繁殖する傾向がある。

### 角質増殖型

長い間、水虫を放置しておくと、足の裏全体に白癬菌が増殖して角質層が厚くなり、粉を吹いたように皮がむける。かゆみがないので、水虫と気づきにくい。この場合、爪や体の他の部分に水虫ができていたこともある。

### 爪の水虫

白癬菌が爪と皮膚の間に入り込み繁殖する。感染すると爪の先から黄色くなり、爪が厚くなるので、靴を履くと痛みを感じることもある。塗り薬では治りにくい。

## 水虫の予防と対策

水虫のほとんどが家族内感染です。同居の家族に水虫患者がいる場合は、バスマットやスリッパなどは別々のものを使いましょう。

また、白癬菌が皮膚の表面についた場合でも、洗い流せば感染することはありません。毎日お風呂に入ったら、足の裏や足の指の間などは丁寧に洗い、その後、水分を十分にふき取って、乾燥させることが大切です。

## 頭痛に効くツボ

「天柱（てんちゆう）」

場所と押し方

首の後ろの髪の毛の生え際で、2本の太い筋肉の外側。

左右の親指の腹で、最初は軽く次第に力を入れて押す。

「風池（ふうち）」

場所と押し方

首の後ろの髪の毛の生え際のくぼみ。耳の後ろの突起と天柱の間、左右両側にある。

左右の親指の腹でなでながら、円を描くようにゆっくり揉む。

「百会（ひやくえ）」

場所と押し方

頭の上の真中より、ほんのわずか後ろのくぼんだところ。頭痛全般に有効。

両手の中指を重ねて、初めは優しく、慣れてきたらやや強めに押す。

「太陽（たいよう）」

場所と押し方

眉じりの外側と目じりの外側の中間。



# あせも

汗をかいたまま放っておくと、汗の出ている汗腺の管が詰まり、汗が外に出られず皮膚が赤くふくれ上がり炎症を起こします。これがあせもです。あせもは暑く、湿度の高い夏に特に多くみられます。最近では暖房の影響で冬でもみられるようになりました。皮膚と皮膚、皮膚と衣服が接触する部分にできやすく、首の周りや脇の下など、汗がたまりやすいところにかゆみのあつた小さい赤いブツブツができます。汗をかく人ほどなりやすく、大人より子どもにも多く見られます。また、大人でも寝たきりの場合など常に布団と接している場所には、あせもができることがあります。あせもは早く治療しなければ、こじらせて膿むことがあります。これを「あせものより」といいます。このようになつた場合は、医療機関を受診することをお勧めします。あせも対策としては、皮膚を清潔にし、よく汗を洗い流

すことです。汗をかいたらこまめに着替えることも大切です。

# みずいぼ

みずいぼとは、伝染性軟属腫(でんせんせいなんぞくしゅ)ウイルスの感染によつてできるいぼの一種です。プールなどで接触してうつることが多いようです。

みずいぼは表面がツルツとした直径1〜3mmくらいのもので、胸や脇の下、ひじ、ひざの内側などにできます。いぼが破れるとウイルスが飛び散り、他の部位にうつり数個から数十個くらいできます。かゆみはほとんどなく、小学校前の小さな子供に多くみられ、大人がかかることは比較的まれです。

治療法としては、特殊なピンセットでつまんで取る、硝酸塩などを塗るなどがありますが、放っておいても数カ月から1年くらいで自然に治ります。ただし、自然に治る時期がはつきりせず、ど

増えてしまうこともあるので、数の少ないうちに除去する方法が一般的です。

# とびひ

とびひは、初夏から夏にかけて発症する子どもに多い皮膚病です。水が入つた水泡はかゆみがあるので、かくと水泡が破れ、菌が飛び散つてあちこちに水泡が広がることから、「とびひ」と呼ばれています。

湿疹やあせも、虫さされなどをかくとジュクジュクになり、そこにブドウ球菌や溶血性連鎖球菌が感染することでとびひになります。感染力が強いので、早めに医療機関を受診する必要があります。

治療法としては、患部をよく消毒して抗生物質が入つた軟膏を塗ります。ステロイド剤は症状を悪化させるので、使わないようにしましょう。また、入浴やプールは避けませんが、1日1回はシャワーなどで皮膚を清潔に保ちましょう。

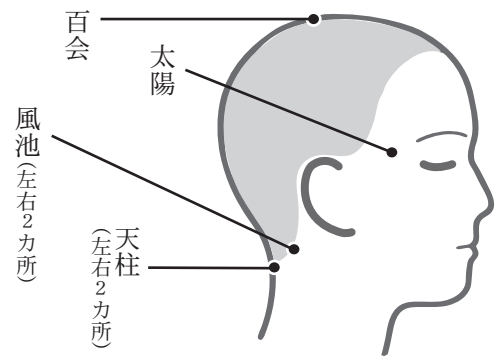
# かぶれ

かぶれには「非アレルギー性(刺激性)」のものと、「アレルギー性」のものとがあります。非アレルギー性(刺激性)のかぶれは、漆のように毒性があつて誰でもかぶれる急性のもの、洗剤をずっと使つてい

るうちにかぶれてしまうような慢性的なものがあります。これに対し、「アレルギー性」のものは、初めて接触した物質ではかぶれがおこらず、2回目以降に接触したときにおこります。原因はさまざまですが、化粧品成分(香料や色素、防腐剤など)、アクセサリーの金属などが上げられます。とくに最近では、ピアスによる金属アレルギーが増えて

います。また紫外線吸収剤が配合されている日焼け止め製品では、まれに光アレルギー性皮膚炎といつて、紫外線によつてアレルギーを起こす物質ができて皮膚炎をおこすことがあります。

人差し指または親指の腹で、始めは少し弱めに、力を少しずつ加えて、最終的にはしっかりと押す。目の疲れからくる頭痛によく効く。



※「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

# 私的保険の基礎知識

今回は公的保険について説明しましたが、今回は私的保険について説明します。

## ■私的保険とは？

私的な保険とは、民間の生命保険会社や損害保険会社が販売している商品のことをいいます。私たちが日々生活している中には、さまざまなリスクが潜んでいます。公的な保険だけでは補いきれないものを、これらの商品がカバーします。

加入者が保険会社と契約し、保険料を支払うことで、いざという時に補償を得ることができます。

私的保険の種類を細かく分類するとキリがありませんが、大きく分類すると「生命保険」と「損害保険」の2種類に分けられます。

## ■生命保険と損害保険の違い

生命保険と損害保険の違いは、保険適用範囲の違いです。生命保険は人の生死が基準なので、死亡や病気、ケガなどで保障されます。また、病気や介護など予期しないうえに生活に支障をきたさないようにするための経済的備えです。

生命保険には、死亡保障に絞った掛け捨ての生命保険から、貯蓄性のある終身保険、または、将来、医療保障や年金に変更できる生命保険まで、さまざまなタイプがあります。また、病気やケガの時の入院費用などの備えは、医療保険で保障されます。一方、損害保険は国内外を

問わず家庭内や職場内、通勤途中や旅行中などでの交通事故

故をはじめとした偶然に起きた事故によるケガや死亡に備えるための保険です。病気の治療や入院には適用されないため、生命保険のように、健康状態を問われることはありません。

## ■生命保険の種類

### 終身保険

寿命がくるまで保障が確保できます。生存時に解約する場合は、継続期間に応じ掛金の一部、または全額以上がもどってきます。資産形成性が高く、同じ死亡保険金額の場合、定期保険よりも保険料は高くなります。

表. 生命保険基礎用語

保険契約者	生命保険会社と保険契約を結び、契約上さまざまな権利(契約内容変更などの請求権)と義務(保険料の支払い義務)を持つ人。
被保険者	その人の生死・病気・ケガなどが保険の対象となっている人。
受取人	保険金・給付金・年金などを受け取る人。
保険料	契約者が生命保険会社に払い込むお金。
保険金	被保険者が死亡・高度障害状態の時、または満期まで生存した時に生命保険会社から受取人に支払われるお金。尚、通常、保険金が支払われると保険契約は消滅する。
給付金	被保険者が入院した時、手術をした時などに生命保険会社から受取人に支払われるお金。

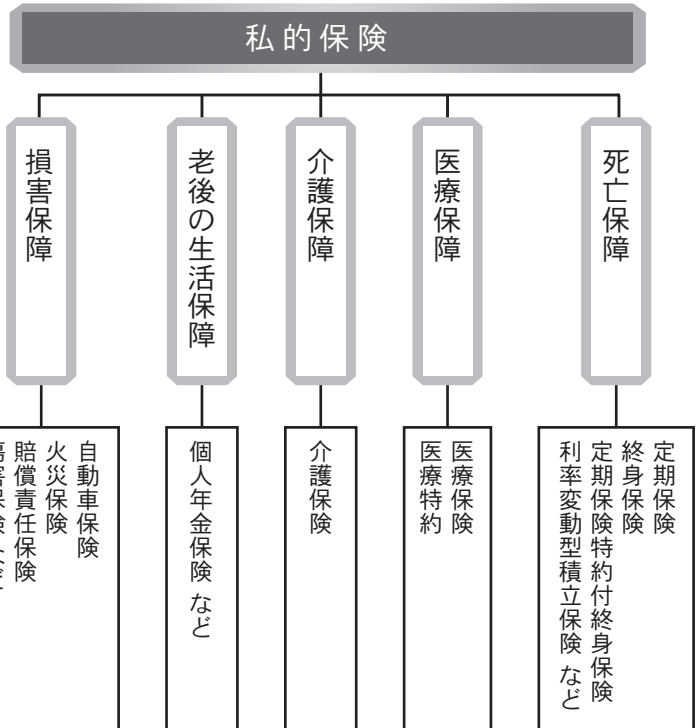


図. 私的医療保障の種類



# 火災保険・自動車保険



(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/>

## 定期保険

保険期間が終了すると保障はなくなります。掛け捨てタイプが多く、保険期間が終了した場合は、掛け金は戻りません。比較的安い保険料で保障を確保できます。

## 養老保険

定期保険と一緒に保険期間が一定ですが、その間死亡した場合は、死亡保険金が、また生存していた場合は、満期と呼ばれる保険終了時に支

払った掛け金と同額以上(まれに下回る場合もある)が受け取れます。

## 個人年金保険

払い込まれた保険料を年金の原資として積立て、保険料の払い込みが満了した時点から毎年所定の額を年金として受け取れます。しかし、年金受け取り開始前に被保険者が亡くなった場合、死亡給付金は受け取れますが、金額は少額となります。



## 成人で大流行

# 百日咳



徴です。そのため、成人患者が感染源となり感染を広げている可能性が指摘されています。

昨年は、複数の大学で百日咳の大規模な集団感染が起こり、休講や抗菌薬の投与などの措置が取られました。現在、百日咳は感染症情報センターで、全国約3000

力所の小児科定点からの報告数に基づいて分析されているため、成人を含む患者発生動向を正確に把握することは難しい状況です。今後は麻疹と同様に、全数把握疾患への移行が必要と考えられています。

百日咳の対策としては、乳幼児期に接種する三種混合ワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風)が最も効果的で、これにより、百日咳の患者数は激減しました。しかし、接種してから5年〜10年経つと、予防接種効果の減弱による免疫力の低下で、成人が感染すると見られていて、全患者数の約40%を20歳以上が占めています。

成人の百日咳患者は、典型的な発作症状がない場合が多く、見逃されやすいのが特徴です。そのため、成人患者が感染源となり感染を広げている可能性が指摘されています。

成人の百日咳患者は、典型的な発作症状がない場合が多く、見逃されやすいのが特徴です。そのため、成人患者が感染源となり感染を広げている可能性が指摘されています。

成人の百日咳患者は、典型的な発作症状がない場合が多く、見逃されやすいのが特徴です。そのため、成人患者が感染源となり感染を広げている可能性が指摘されています。

百日咳とは百日咳菌の気道感染によって引き起こされる急性呼吸器感染症です。年間を通して発症しますが、春から夏、秋にかけてが比較的多く、2歳未満の小さな子どもにも多く見られます。症状は、鼻水や咳などのかぜの症状から始まり、その後1週間以上咳が続く、だんだん強くなります。熱は微熱程度で、時にコンコンと立て続けに激しく咳き込みます。感染経路は感染した人が咳をした際に飛び散る飛沫によって広がり、麻疹と並び非常に感染力が強いことが知られています。

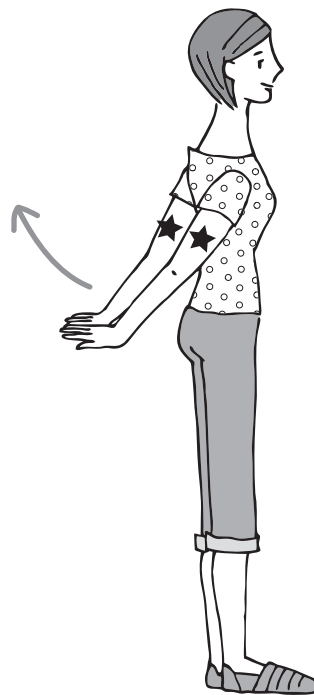
世界の患者数はWHOの発表で年間20000〜40000人で、そのうち死亡数は約20万人〜40万人

# 二の腕、引き締め体操

夏本番！

薄着になり、露出部分が増えると気になるのが「体のたるみ」。そこで今回は、二の腕を中心に簡単にできる体操をご紹介します。まずたるんだ二の腕に手を当てて、鍛えたい部分に意識を集中させます。ノースリーブを着て格好良く歩く姿を想像しながら、限界までトレーニングしてみましょう。

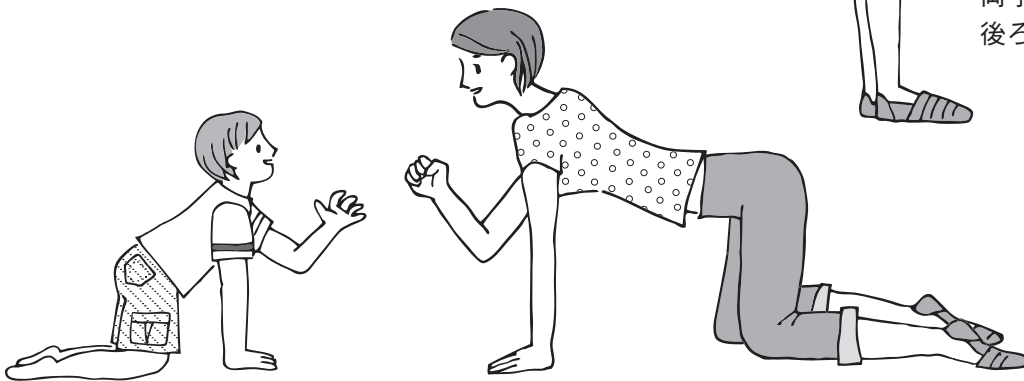
◆思い立ったら10秒キープ！  
多くやる程効果大！！



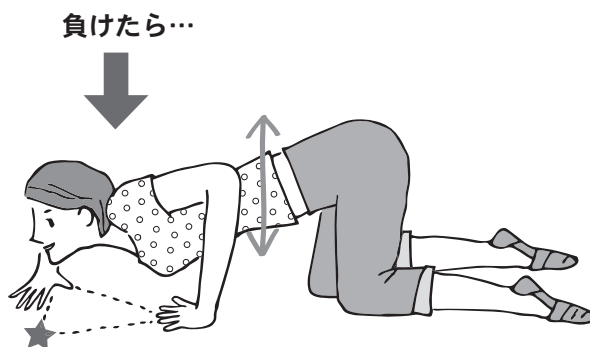
POINT  
二の腕に意識を集中！  
両腕は平行に  
開かないこと

背筋を伸ばす。  
両腕を後ろにまっすぐ引き上げ、  
手首を反らし10秒キープ。  
その時、両腕は平行にする。  
両手のひらは下向き、指先は真  
後ろに。

◆ゲーム感覚で楽しく鍛える！  
じゃんけん腕立て伏せ

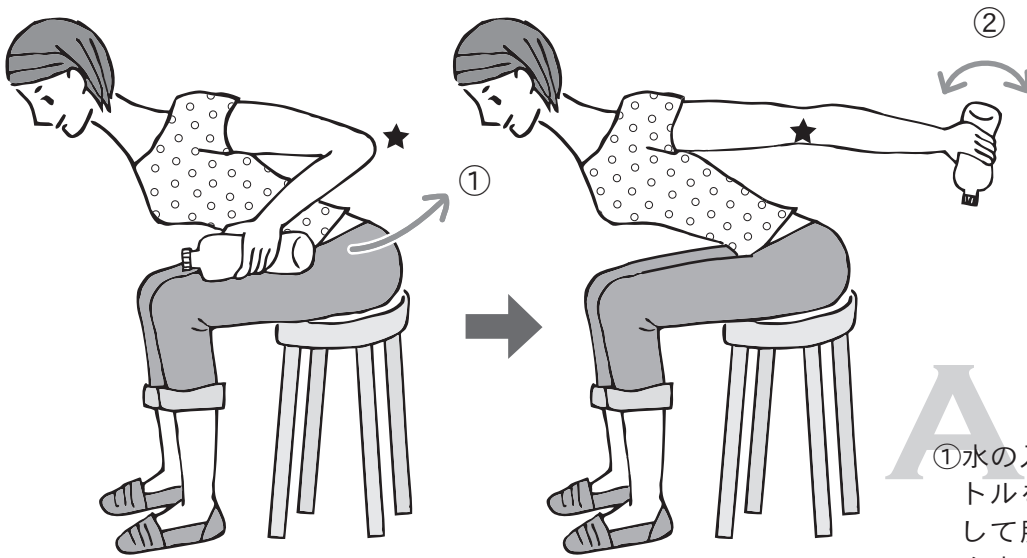


POINT  
腕立て伏せで  
腕を伸ばすときは  
伸ばしきらずに



2人が四つん這いになり向かい合う。  
右手でじゃんけんをして、負けた方は  
腕立て伏せをする。じゃんけんする手  
は交互に。  
腕立て伏せで肘を曲げた時、目印（手  
のひらを底辺にした三角形のトップ）  
にあごをつける。  
パーで負けたら5回、グーで負けたら  
8回などルールを決める。勝った人が  
カウントすれば、ゲーム性があがり楽  
しい。

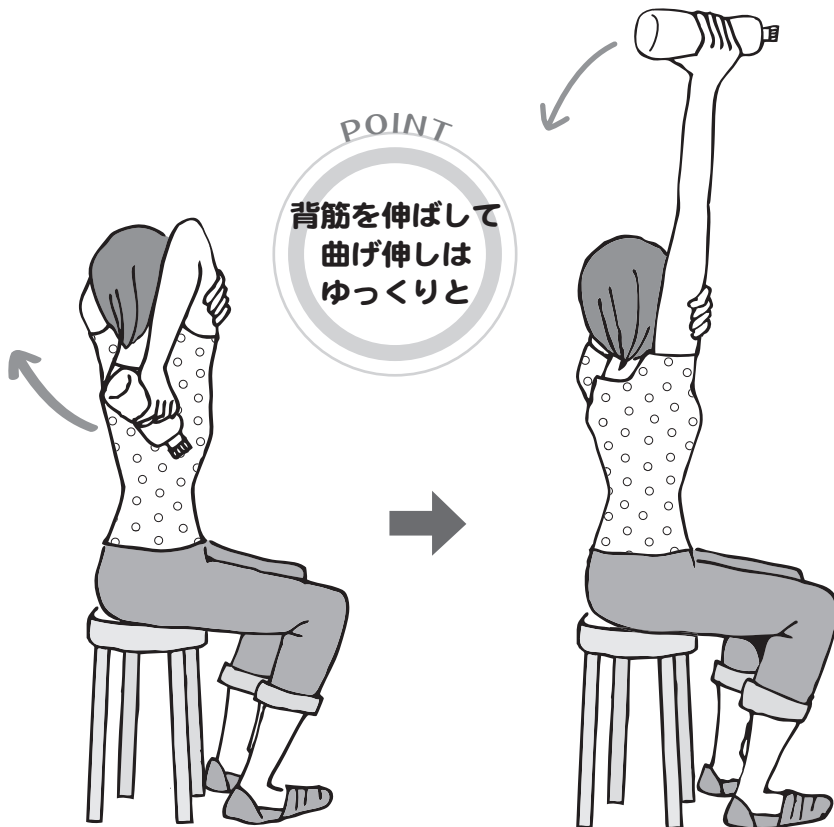
## ◆ペットボトルやダンベルを使って、 二の腕集中ストレッチ



POINT  
背筋を伸ばして  
肘の位置を  
変えないこと

- ①水のいった500 mL のペットボトルを両手で持ち、背筋を伸ばして肘を曲げる。次に肘の位置を変えずにゆっくり腕を後ろに伸ばす。
- ②続いて腕を後ろに上げたまま、内と外にくるくる回す。

①②ともに10～20回繰り返す。



POINT  
背筋を伸ばして  
曲げ伸しは  
ゆっくりと

背筋をのばしてイスに座る。右手で水のいった500 mL のペットボトルを持って上にあげる。その時左手で右の二の腕を持ち、支える。(右腕の筋肉が収縮) 次に伸ばした右手を徐々に後ろへ曲げ、後頭部まで下ろす。(筋肉が徐々に伸ばされる)

10～20回繰り返す、手をかえる。

国民の健康の積極的増進と  
疾病の予防に寄与します。

政府管掌生活習慣病健診指定機関  
特定健診・特定保健指導実施登録機関

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



# 健診でASTとγ-GTPの値が高かったのですが、どんな病気が疑われますか？

43歳 男性 自営業

## ■肝機能異常

ASTやγ-GTPは肝臓の機能検査です。肝機能異常の患者さんが発見されるのは、全身倦怠感や黄疸などの症状に気づいて病院を受診する場合と、この質問にあるように健診や人間ドックの血液検査で初めて発見される場合とがあります。前者は急性肝障害、あるいは慢性肝炎の急性増悪急に症状が悪くなることであることが多いのですが、ほとんどの肝障害では無症状のことが多いです。

## ■肝臓の働き

肝臓は生体内の最大の臓器で、成人では1200g、1600gあり、体重の約2%に相当します。その働きは、糖やたんぱく質、脂質などの分解や合成を主に行い、薬物代謝でも重要な働きをして

います。

## ■肝機能検査

肝機能検査にはたくさん検査項目があります。重要な項目は、AST、ALT、γ-GTP、ALP、総ビリルビン、総蛋白、アルブミンです。AST、ALTは、主に肝細胞の障害の診断に、γ-GTPやALP、総ビリルビンは、主に胆汁のうっ滞の診断に有用で、総蛋白、アルブミンは肝臓の蛋白合成能を示し、肝疾患の重症度の判定に有用です。

## ■異常値が出るメカニズムと臨床的意義

ASTは主として、肝細胞や筋細胞あるいは赤血球内に含まれている酵素で、これらの細胞が死んだり壊れたりすると血液中に流れ出します。

そのため、血中のAST活性の上昇は、これらの細胞の壊れる程度を反映します。肝細胞の壊死や破壊の原因は、肝炎ウイルス、薬物、虚血（血流が低下する）などによるものです。

ASTはミトコンドリア（細胞内小器官）の中にも含まれており、ミトコンドリアの膜が障害を受けるような肝障害があると、ASTは膜を通過して血中に流れ出します。アルコール性肝炎やReye症候群で起きることが知られています。

γ-GTPは胆汁うっ滞などの肝胆疾患の際に血液中で上昇します。また、アルコールや薬物は酵素蛋白を増やす作用があり、肝臓内のγ-GTPの量が増加するので、胆汁うっ滞がなくても血中濃度が上昇することがあります。

抗てんかん薬や抗けいれん薬、向精神薬、ステロイド剤などの服用でも上昇しますが個人差が大きく、アルコールを多量に飲酒しても上昇しないこともあるので、注意が必要です。肝臓内胆汁うっ滞、閉塞性黄疸、肝臓内占拠性病変（癌など）では、ALT、LAPなど、他の肝胆管系酵素と共に上昇します。

## ■アルコール性肝障害

この質問の場合は、検査結果から考えると、アルコール性肝障害の可能性が高く、2〜3週間の禁酒で正常化するか、あるいは前値の50%程度に改善するのが特徴です。毎日、日本酒3合相当以上の飲酒がある場合は、たとえ総飲酒量が少なくても、アルコール性肝障害の可能性は高くなります。

アルコール性肝障害は、大きく脂肪肝、肝炎、肝線維症、肝硬変に分けられます。アルコールの過剰摂取により、最初におこる疾患は脂肪肝であり、肝細胞に中性脂肪が蓄積して、肝臓全体が腫大します。

長期に大量飲酒を続けると肝の線維化が進行し、毎日5合程度10年以上の飲酒では、肝線維症から肝硬変に至る場合があります。

しかし、一般的には肝機能異常の場合、検査値や身体所見だけでなく、既往歴や家族歴なども重要になりますので、一度専門医を受診することを勧めます。



(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

# トリハロメタン



塩素は水道水の殺菌やブールの消毒など、いろいろな場面で使われています。塩素は水に入ると、さまざまな化学変化を起こし、その結果、単体の酸素を放出します。この酸素は非常に酸化力が強いので、殺菌に利用されます。

塩素での消毒の目的は、ウイルス、細菌などの消毒・殺菌や植物プランクトンなどの殺藻、アンモニア性窒素や亜硝酸性窒素などの酸化、芳香臭、腐敗臭、硫黄水素臭などの脱臭です。しかし、塩素による消毒が原因で、水道水から発がん性物質であるトリハロメタンが検出され、大きな問題となつていきます。

トリハロメタンは一般の水源中にはほとんど含まれていませんが、川や湖沼での植物の腐敗によってできる高分子有機酸や難分解性物質の代表

であるフミン質と消毒用の塩素が化合してできる消毒副生成物であり、「発がん性」を有すると指摘されています。

わが国の水道水基準はWHOの定義に従い、高い頻度で検出されるクロロホルム、ブロモジクロロメタン、ジブロモクロロメタン、ブromoホルムの4つの化合物を対象としており、これらをトリハロメタンと総称しています。

また、トリハロメタンは揮発性なので、お湯を沸かしてそのまま5〜15分煮沸すれば、水道水中に含有されていたトリハロメタンは揮発してしまします。水道水を少しでも安全においしく飲料用にするには煮沸する、活性炭や中空系フィルターを通して使用するなどの対処法が必要です。

## 期限表示設定について

最近、食品に関する偽装表示など、食の安全を脅かす問題が大きな問題が多発しています。そこで、今回は私達身近な期限表示設定について取り上げてみたいと思います。

食品の日付表示は「製造年月日」が主流でしたが、1995年4月から「消費期限」と「賞味期限」という表現に切り替わりました。製造や流通技術の進歩で食品の持ちもちがよくなり、品質保持の期限そのものを表示した方が、消費者にとつて有益だとの考え方によるものです。

「消費期限」とは、表示された方法で腐敗、変敗などにより衛生上の危害が発生する恐れがないと認められる期限（製造日を含めおおむね5日以内）。対象食品は、弁当、惣菜、生菓子などがあります。

一方、「賞味期限」とは、表示された方法で保存した場合

に、その食品に品質特性が十分に保持し得ると認められた期限です。対象食品は、ハム・ソーセージ、缶詰などがあげられます。そして、これらの期限を設定するのは製造者です。なぜならば、食品の保存性は原材料の衛生状態や製造工程における衛生管理、加工技術、包装技術などによって異なり、これらの情報を把握しているのは、その食品を作っている製造者だからです。輸入食品については、輸入者が設定することになります。

ではこの期限はどのように定められているのでしょうか？

期限を設定する場合には、それぞれ一定条件で保存した食品について、微生物検査（生菌数、大腸菌群、食中毒菌等）、理化学検査（pH、酸化等）、官能検査（臭気、外観、色沢等）を行います。次に検査

結果に基づき、その食品に期待される品質特性が十分に保持される期間（可食期間）を決定し、これに0.7〜0.8の安全係数を乗じ期限を設定します。

例えば、麺類の保存検査で得られた可食期間が10日間だったとします。これに安全係数の0.7〜0.8を乗じ7日〜8日と期限を設定するのです。つまり、表示された期限表示は科学的根拠をもとに、ゆとりを持って定められるのです。ただし、この期限表示は未開封の状態で、表示された保存方法により保存した場合の期限です。

検査を行うサンプルにあたっては、同一ロットの製品の中から3〜5点をランダムに抽出し1回の検査を行う事が基本となります。

このように期限表示は製造者及び輸入者等が「科学的根拠」に基づいて設定しているのです。

（文責 編集委員 金子仁美）

## 社会人のビジネス会話

敬語を正しく  
使いこなす

社会人として正しい言葉を使うことは大切なことです。なかでも正しい敬語を使いこなすことは、ビジネスシーンにおいて、とても重要になってきます。

## ■敬語を使いこなす

敬語には「尊敬語」「謙譲語」「丁寧語」の3種類があります。尊敬語は相手の動詞などに使う言葉。謙譲語は自分がへりくだる言葉で、自分や自分側の人の動作などを伝える時に使います。

また、丁寧語は言葉の最初にお「お」や「ご」をつけたり、最後に「です」「ます」「ごい

## ■敬語の基本表

普通語	尊敬語	謙譲語
言う	おっしゃる 言われる	申す
する	なさる される	致す
行く	行かれる いらっしゃる	参る 伺う
見る	ご覧になる 見られる	拝見する
いる	おられる いらっしゃる	おる
食べる	召し上がる お食べになる	いただく
聞く	聞かれる お聞きになる	伺う うけたまわる 拝聴する
来る	来られる おいでになる いらっしゃる	お越しになる 参る

## マナークイズ No.15

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

人の話を聞く時の態度で適切なものは、次のうちどれでしょうか？

- ① 相手の話になんともいなくても、とりあえず最後まで聞く
- ② 話の途中で分からないことがあれば、さえぎって質問をして確認する
- ③ 相手が何を言いたいのか分からない時は、相手の日頃の言動から察するようになる



こたえは①

話はとりあえず最後まで聞くようにすることが大切です。質問する場合は、話の腰を折らないように、タイミングの良いところでしましょう。また、相手の意向が分からない時は、必ず質問という形で確認をすることです。



■二重敬語

誤	お着きになりました	正	お着きになりました
	ご都合のよいお時間をお教え下さい		ご都合のよい時間をお教え下さい
	明日、お伺いさせていただきます		明日、伺います
	おきれいなお花ですね		きれいなお花ですね
	おビール		ビール

■ビジネス用語(敬語、自称と他称)

基本	敬語
わたくし、自分	〇〇様、あなた様
弊社、当社、小社、私ども	御社、貴社
考え、私見	ご意見、ご意向
だれ	どなた様
あの人	あの方、あちら様
どうしますか	いかがなさいますか
いいですか	よろしいでしょうか
できません、やれません	いたしかねます

「す」などをつけて、発言全体を丁寧にするものです。これら3種類は使う場面や相手の状況などで違ってきます。しかし、使い方を間違ったり、むやみやたらに乱用してしまうと相手に「常識がない人」という印象を与え、使ったことで悪い印象を与えてしまうことにもなります。敬語を理解し、正しく使いこなしましょう。

■間違った使い方  
丁寧な敬語を使おうという思いから、丁寧過ぎる言葉を使いがちです。その1つが「二重敬語」。二重敬語は、もとの意味をわかりにくくしてしまっています。特に外来語や公施設などには丁寧語をつける必要はありません。また、ビジネス会話では社外の人に自分の会社の人間の話を出す時には、いくら上

ホロスコープ 7月～9月の仕事運

マケーンシュムシュケル・達也

**牡羊座**  
  
3/21 - 4/19

生活リズムが崩れ気味で、いまいち調子が出ない予感。無理をせずいつも通りのやり方で仕事をすれぱうまくいくでしょう。

**牡牛座**  
  
4/20 - 5/20

プロの仕事が求められ、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。自分を信じて一歩ずつ前進しましょう。

**ふたご座**  
  
5/21 - 6/21

これ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そう。行動がそのまま結果につながるでしょう。

**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。突然グッドニュースが舞い込んでくるかも。

**しし座**  
  
7/23 - 8/22

忙しくなりそうな予感。イライラせずスケジュール通りに仕事を進めていくいい仕事ができるでしょう。

**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。慌てず自分を信じると吉。何事も慎重に行動するようにしましょう。

**てんびん座**  
  
9/23 - 10/23

新しい能力に目覚めそうな予感。敬遠がちだったことにも敢えてチャレンジしてみると、自分を直す機会になりそう。

**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。リラックスして楽しむ気持ちで立ち向かうと吉。

**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をすることが仕事運上昇への鍵になりそう。

**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。講習会や異業種交流会などに積極的に参加すると吉。

**みずがめ座**  
  
1/20 - 2/18

あきらめずにコツコツと地道にしていたことが開花しそう。それにより周囲からも期待される存在になりそうな予感。

**うお座**  
  
2/19 - 3/20

ガツガツと仕事をするのはNG。どれか1つに絞れば良い方向に進むでしょう。ストレスが溜まらないに気をつけましょう。

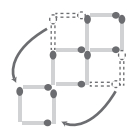
司であつても敬語を使わず「部長の〇〇」や「営業の〇〇」と言います。■聞き上手は会話上手 会話をするにあたり、大切なことは「聞き上手」になることです。相手の話に興味を持ち、次に自分がどのように答

えたらいいのか考えながら話すと話の内容が逸れず、会話がスムーズに進みます。人の話を聞いたふりしていると相手の信用を失い、不快感を与えます。また、相手の話し途中で発言せず、最後まで聞いて自分の意思を言うことが大切です。

P16の答え

- ①酪農業、営②焦③発覚④功名⑤雲泥⑥濃厚⑦過失⑧廃止⑨革新⑩結合⑪つちか⑫あば⑬うやうや⑭とどこお⑮またた

パズルの答え





脳だめし

# 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 (ラクノウギョウ) を (イトナ) ム。

② (アセ) ーと失敗する。

③ 不正が (ハツカク) した。

④ けがの (コウミョウ) 。

⑤ 実力に (ウンデイ) の差がある。

## 対義語を書きましょう

⑥ 希薄 ⇕ ( )

⑦ 故意 ⇕ ( )

⑧ 存続 ⇕ ( )

⑨ 保守 ⇕ ( )

⑩ 分離 ⇕ ( )

## 線の部分の読みを書きましょう

⑪ 友情を 培う。

⑫ 正体を 暴く。

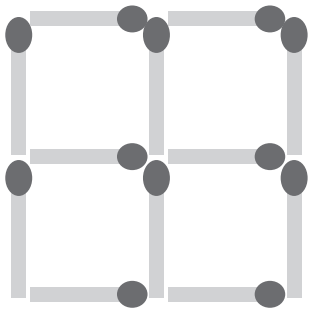
⑬ 神前では 恭しい態度で。

⑭ 料金が 滞る。

⑮ 瞬く間に 広がった。

## 次の問題に答えましょう

「正方形が4つ」あります。  
1番大きな外側の正方形は数えません。  
これからマッチ棒を4本動かして、「正方形を3つ」にしてください。



### 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

こらぼ 秋 collaboration

2008年10月1日発行予定

### 特集 秋のアレルギー

花粉症は春だけじゃない。秋にも起こる花粉症やアレルギーについて紹介します。

発行所 / (株)CRCアド  
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

### こらぼ 編集委員紹介

