

こらぼ

collaboration
秋号 vol.16 2008.10.1

C O N T E N T S

表紙写真 「美しい落葉」



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年度ニコソロン Juna21 (コーナ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、新宿ニコソロン)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/>

毎年、紅葉の季節には山に出かけます。
秋の山は緑、黄、オレンジ、赤など、微妙に違う色が幾重にも重なっており、私はこの季節の山が一番好きです。
林の中を歩くと、色とりどりに染まった葉はもちろんのこと、落葉もその風景に溶け込み、この季節ならではの美しさを見せてくれます。
紅葉は地面に落ちてても美しい。つまり、良いものはどこにおいても輝くことを悟りました。

●発行日：2008年(平成20年)10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。

おすすめの1冊



スノウブラインド

倉野 憲比古 著
文藝春秋 1,550円(税込)

この小説は、当誌の健康相談コーナーを2006年秋号まで担当していただいた、(社)日本健康倶楽部福岡支部診療所所長である倉野彰比古先生のご子息のデビュー作です。

この作品はまず、目次をみて「？」と思わせます。「誤植かな？」と思いつつ本編を読み進めると、「あーっ！こうゆうことか」と・・・。

普通のみステリーにありがちな、残酷なシーンや複雑怪奇なトリックの連続ではなく、ナチ講義や精神分析の紹介、魔女伝説などが盛り込まれた内容で、歴史書や医学書を読んでいる感覚にさえなります。

当然、驚愕の結末はご紹介できませんが、「あれっ？」「あれっ？」と、フラッシュバックのごとく展開する幻想ミステリーです。

2 あなたの症状、風邪ではないかもしれません アレルギー

秋の花粉症
通年性アレルギー
食物アレルギー
学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)
花粉症に効くツボ

8 保険のはなし 医療保障の基礎知識 皮膚の感染症 疥癬

10 慢性的な腰痛に効果的 毎日続けよう 腰痛体操

12 健康・食よろず相談

**気腫性変化があると言われました。
今後どのようにしたらいいですか。
煙草を吸っています。**

**温泉事業者へのメタンガス測定義務が法制化
栄養表示について**

14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー メール作成の基本

ビジネスマナークイズ
ホロスコープ 秋のお仕事運

16 脳だめし あなたは何問できる？

あなたの症状、風邪ではないかもしれません

アレルギー



アレルギーはなぜ起きるのか？

私たちの体は、ウイルスや細菌などの異物(抗原)が侵入すると、体を守ろうとし、異物を外に排出しようとする働きがあります。

この抗原をやっつけるために体の中で、これと反応する免疫物質(IgE抗体)を作り出します。その後、再び同じ抗原が体内に侵入すると、IgE抗体は肥満細胞とくっついて抗原をやっつけます。このとき、肥満細胞からヒスタミンと呼ばれる物質が放出されます。このヒスタミンは、体内の粘膜などにさまざまな影響を与え、抗原をできるだけ体外に出そうとします。その結果、くしゃみや鼻水などの症状がでます。こうした抗原への抗体反応が過剰に起こることをアレルギー反応といいます。アレルギー反応は、異物が体に入るのを防ぐ、人の体に備わった防御システムなのです。また、アレルギー反応を

ヒトTARC定量検査

アトピー性皮膚炎の患者数は、厚生労働省が平成17年10月に発表した推計では、全国で38万4千人に上ります。そのアトピー性皮膚炎の重症度を総合ポイントで評価する「SCORAD」という評価法が確立されています。「SCORAD」は、症状範囲や重症度およびかゆみ、不眠の程度などを数値ポイントとして計算し、治療に生かされます。この評価法の中で、かゆみと不眠についての「0〜10で評価する方法」は、主観的に判断されます。

一方、血清中のTARC量は、従来のアトピー性皮膚炎の血液検査に比べて感度・特異度が高く重症度を鋭敏に反映します。そのため、アトピー性皮膚炎の重症度が数値として得られるというメリットがあり、アトピー性皮膚炎の治療に役立つと期待されています。

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。

起こす原因物質をアレルギーンといいますが、アレルギーン反応は個人差があり、例えば、卵を食べてもなんともない人もいれば、発疹や嘔吐などのアレルギーン反応を起こす人もいます。

アレルギーンとなるものは、食べ物だけでなく、吸入性では花粉やハウスダスト、ペットの毛やカビなどがあげられます。また、接触性アレルギーンとして、金属や化粧品などもあります。

アレルギーンを知ることが重要

アレルギーン症状は薬などである程度緩和させることができますが、根治する方法は残念ながらまだありません。薬で一時的に症状が軽くなったとしても、いずれ症状はひどくなり、薬も効きにくくなってしまいます。

また、アレルギーンの体内への取り込みを防がずにいると、連鎖反応でいろいろなアレルギーンに反応するようになってしまいます。そのた

め、現段階では、原因となつて

いるアレルギーンを見つけ出して、アレルギーンが体内に入

ることを極力抑えることが、最

も有効な治療法とされています。

まずは自分のアレルギーンが

何であるかを見つけることが

大切です。

アレルギーンを特定する方法

は、いくつかあります。主な

検査はパッチテストと血液検

査です。

パッチテストは、原因と思

われるアレルギーンを塗った布

などを皮膚に2日間ほど貼つ

て検査します。貼った下にか

ゆみ、赤み、湿疹などの症状が

出ると、塗ったアレルギーンが

アレルギーンの原因です。また、

血液検査は1回の採血で、何

十種類ものアレルギーンを検査

し、特定することができます。

なかでも、特異的IgE抗体

検査は、少量の血液で一度に

複数のアレルギーンを調べるこ

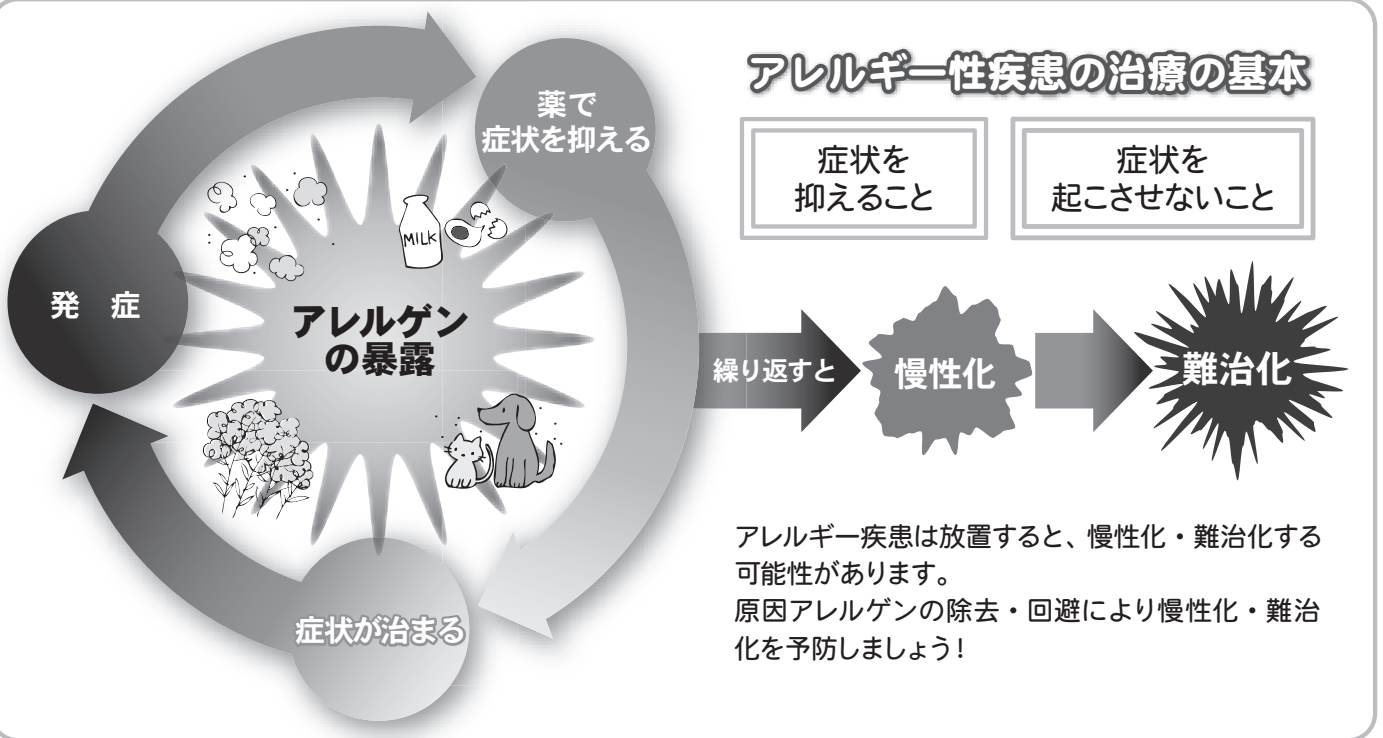
とができるため、アレルギーン

検査として汎用されています。

アレルギー性疾患の治療の基本

症状を
抑えること

症状を
起こさせないこと



アレルギー疾患は放置すると、慢性化・難治化する可能性があります。
原因アレルギーンの除去・回避により慢性化・難治化を予防しましょう！

アレルギーは 遺伝するの？








アレルギー性疾患の発症には、遺伝要因があるというの、古くから知られています。つまり、親がアレルギー性疾患を持つていれば、子どももアレルギー性疾患を発症する可能性が高いということです。

両親がアレルギーではない場合、その子どもがアレルギーを発症する確率は10%であるのに対し、両親がともにアレルギー患者の場合の確率は80%ともいわれ、明らかに高くなっています。

アレルギーの発症にはIgE抗体が関与していますが、遺伝的にIgE抗体を作りやすい素因をアトピーと呼んでいます。



■秋の花粉症アレルゲンとなる植物一覧

植物名・図	植物の特徴
アシ 	一般的に東日本ではアシ、西日本ではヨシと呼ばれる。暖かい地域に分布し、大きいもので5メートルの高さまで生長する。ススキのように細長く、水辺に多く生息しているのも特徴。
ヨモギ 	日本全土の道端や野山に広く分布しており、夏から秋にかけて花粉が飛散する。葉は波状に切れ込んでおり、表は緑色だが裏は綿毛があり白く見える。ブタクサとならび、秋の花粉症の代表的なアレルゲンである。
カナムグラ 	日本全土の道端や荒地、やぶなどでよく見られるツル草で、つるを伸ばし茎や葉柄にある下向きのトゲでほかの木や草にからみつくように自生している。花粉を飛散させる雄花は花茎から白く小さな花を咲かせる。
ブタクサ 	日本全土の道端、河川敷、荒地などに自生するキク科の野草。秋の花粉症の代表的なアレルゲンで、高さは1mほどになり、穂状に黄色い花を咲かせる。花粉の大きさが小さく、肺まで入るので、喘息の原因にもなる。
セイタカアワダチソウ 	アメリカから帰化した植物。日本全国に生息し、空き地や土手などで見られる。背が高く濃黄色の小さな花が泡立つようにたくさん咲くことから、この名前がついた。虫媒花だが、風でも花粉が飛散する。
イラクサ 	葉や茎に細かいトゲを持つ多年草の植物で、道端、河原、山の裾野などのやや湿った所に群落を作る。この葉に触れると痛みやかゆみを感じるのは、葉にあるとげに刺激成分が含まれているからである。
タンポポ 	明治時代に帰化したヨーロッパ原産の多年草。国内に広く分布し、道端、荒地、原野などでごく普通に見られる。虫媒花なので花粉は遠くまで飛ばないが、子供がたんぽぽに触れた手で目をこすって花粉症になった例もある。

■秋の花粉カレンダー

植物名	8月	9月	10月	11月
アシ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
ヨモギ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
カナムグラ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
ブタクサ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
セイタカアワダチソウ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
イラクサ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■
タンポポ	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■	■■■■■■■■■■

秋の花粉症

花粉症は春に発症するといふイメージがありますが、実は秋も花粉症を発症します。スギ、ヒノキの花粉シーズンが終わったからといって油断は禁物。春に比べ秋の花粉症は軽く、風邪の症状に似ているため、風邪と勘違いしている人も多いようです。

秋の花粉症を引き起こすアレルゲンは、カモガヤ、ハル草丈が低いので、花粉が風に

ガヤ、オオアワガエリなどイネ科やブタクサやヨモギなどの雑草が主なものです。とくにブタクサは、欧米において最も重要な花粉症原因植物とされており、キク科で、ヨモギと同じ風媒花で、抗原性が極めて強いものです。

秋の花粉症の原因となる植物は、スギやヒノキと違い、

近づかなければ、予防できません。

そのために、春の花粉症は30〜40代が多く発症するといわれていますが、秋の花粉症は草原や土手で遊ぶことの多い子どもが発症することがあります。ただし、飛散範囲が狭いので、原因アレルゲンである雑草が生えているところに

「いつまでたつても夏風邪が治らない」と感じたなら、秋の花粉症を疑って下さい。

花粉症の代表的な初期症状は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどです。風邪の初期症状と似ていますが(下図)、鼻水が風邪と違って水っぽかったり、特定の季節だけ症状がでたりするなど、注意してみると花粉症と見分けることができます。

花粉症の症状

■風邪と花粉症の症状の違い

特徴	風邪	花粉症
鼻水	粘りがある	水っぽい
目のかゆみ	なし	あり
発熱	高熱も	あっても微熱
食欲	なし	あり
天気との関連	無関係	晴天で悪化
症状の期間	長くて1週間	数カ月

通年性アレルギー

通年性アレルギーは季節に
関係なく発症し、一年中症状
が表れます。その代表的なア
レルゲンが、住環境に関係し
たハウスダスト、ダニ、カビ
です。

ハウスダストには、ダニの
死骸や糞、細菌、毛布や衣類
のくず、人やペットのフケや
毛など、いろいろなものが含
まれています。

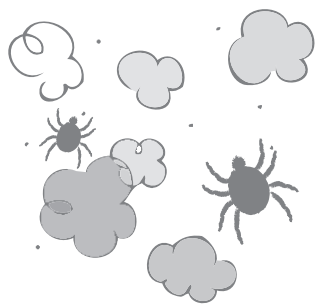
特にその中でも、ダニは喘
息や通年性アレルギー性鼻
炎の最も重要な原因アレルゲ
ンで、喘息の場合、患者の約
80%にダニに対する特異的Ig
E抗体の反応がみられます。

ダニはヤケヒョウヒダニと
コナヒョウヒダニの2種類が
主なもので、0.2〜0.3ミリと小
さいものなので、人の目には
見えません。これらのダニは、
畳やじゅうたんのホコリ1g
中に約3000匹いるといわ
れています。ダニは密閉性の
高い集合住宅などでは増えや
すく、温度が25℃、湿度が70

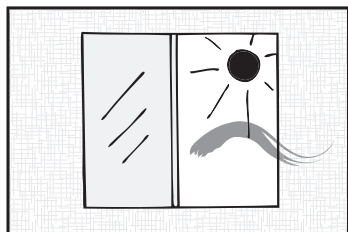
〜80%で、もっとも繁殖しや
すいといわれています。

また、カビは、日当たりが
悪く湿気の多いところを好
み、風呂場やトイレ、台所や
押入れなどに発生します。カ
ビの胞子が空中に飛び散り、
吸い込んだり皮膚に付着する
とアレルギー反応を起こしま
す。

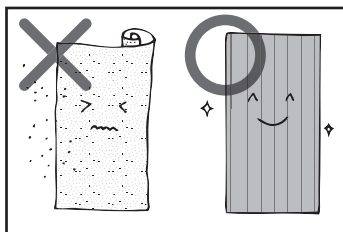
これらの通年性アレルギー
には、アレルギー性鼻炎が多
いのが特徴です。症状として
は、鼻水が出て鼻がつまり、
くしゃみが連続して出ます。
とくに子どもは、慢性副鼻腔
炎や通年性アレルギーが原因
の気管支喘息などを発症する
こともあります。



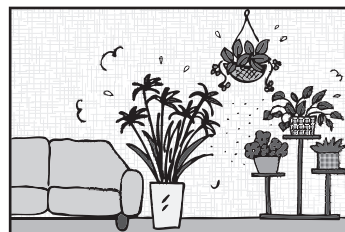
■通年性アレルギーの予防策



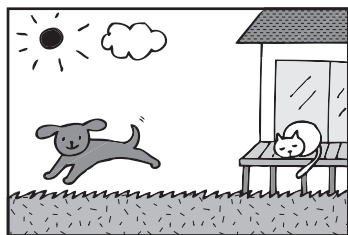
日当たりを良くして、室内の風通
しをよくする。花粉症の場合は
なるべく窓をあけない。



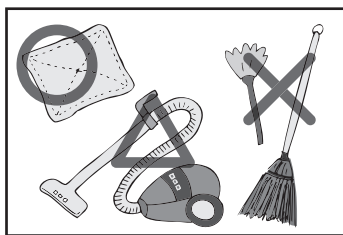
室内の床はじゅうたんを避け、
フローリングにする。



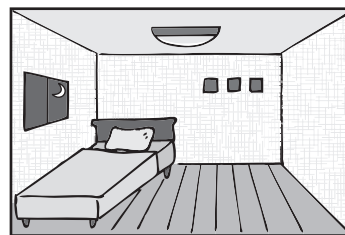
室内に鉢植えを持ち込まない。
(ダニ・カビ・花粉飛散の原因
となる)



できれば犬、猫、小鳥の飼育を
しない。すでに飼っている場合
は屋外で飼う。



ぞうきんでふきとり掃除をし
た後、掃除機をかける。
(ハタキやホウキは使わない)



人の出入りの少ない部屋を寝
室にする。余計なものは置か
ない。

？ 接触性皮膚炎 (金属アレルギー)とは？

接触性皮膚炎とは、ア
レルゲンとなるものに触
れたために、その場所
に痒みを伴った発疹な
どができることです。ア
レルゲンとして、漆や銀杏
などの植物やアクセサ
リーなどの金属類、化粧
品や薬品などの化学物質
などがあげられます。

最近、若い女性に多い
のがアクセサリーなどが
アレルギーとなる金属ア
レルギーです。通常、金
属そのものは、身体に対
して無害です。しかし、
汗をかいた時などに金属
から金属イオンが溶け出
し、皮膚に侵入すると、
それにたんぱく質が結合
し、アレルギーとなりま
す。その後、再び同じ金
属イオンが侵入してくる
とアレルギー反応が起こ
ります。なので、一度金
属アレルギーを起こした
アクセサリーは、その後、
つけると同じようにアレ
ルギー反応を起こします。



食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物が原因でアレルギー反応が起こることをいいます。食物アレルギーは、小児に多くみられ、特に6歳までの子どもでは「卵」「乳製品」「小麦」がアレルギーになりやすいといわれています。年齢があがるにつれ、「そば」や「甲殻類」「大豆」などもアレルギーとして加わってきます。原因となる食べ物は人によって異なりますが、どんな食べ物でも食物アレルギーの原因になる可能性はあります。

食物アレルギーの症状としては、アレルギーとなる食べ物を食べてから数分〜数時間のうちに症状がでます。症状としては、「湿疹」や「じん麻疹」「嘔吐、下痢」をはじめ、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などが現れ、アレルギーによつては、強い全身症状を起こし、重篤となつて命にかかわることもあります。

食物アレルギーの治療

アレルギーを引き起こすアレルギーを除去、回避することが第一です。疑わしいと思う食品を自己判断せずに、必ず医療機関で検査し、アレルギーを特定してください。

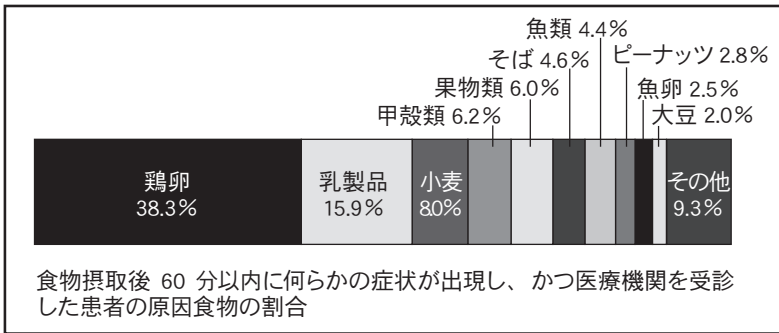


図. 全年齢における原因食物 (リウマチ・アレルギー情報センターHPより引用)

表. 代替食品一覧

原因食物	原因食物を含む主な食品	代替食品 (栄養を補う主な食品)
鶏卵 卵製品	<ul style="list-style-type: none"> 鶏卵 揚げ物の衣 マヨネーズ ハム 練製品(かまぼこ、はんぺん、ちくわ) 卵を使用したお菓子(ケーキ、プリンなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 魚介類 牛乳 肉類(豚肉、牛肉など) 大豆製品(豆腐、納豆)
牛乳 乳製品	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 乳製品(ヨーグルト、チーズ、バター、乳酸飲料など) 牛乳やバターを使用したお菓子(プリン、クッキーなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類(豚肉、鶏肉など) 魚介類 海藻 卵 豆腐
小麦 小麦製品	<ul style="list-style-type: none"> パン類 麺類(パスタ、うどん、ラーメンなど) 小麦粉を使ったお菓子(ケーキ、クッキーなど) パン粉や小麦粉を使用したもの(てんぷら、フライ、とんかつ、シチューなど) 	<ul style="list-style-type: none"> コーンスターチ くず粉 片栗粉
大豆 大豆製品	<ul style="list-style-type: none"> 大豆 油揚げ もやし みそ とうふ 醤油 おから 大豆が含まれる油など 	<ul style="list-style-type: none"> 魚介類・海藻 しその実油、ごま油・麩 肉類(豚肉、鶏肉、牛肉など) 乳製品(チーズ、牛乳など)

花粉症に効くツボ

「迎香(げいこう)」

場所と押し方

小鼻の横にある鼻孔のすぐ外側にあり、鼻づまりに効くツボ。香りが分かるようになるといいますが、名前の由来。人差し指の腹で、20〜30回、小さな円を描くように揉む。

「承泣(しょうきゅう)」

場所と押し方

目のかゆみと充血を抑えるツボで、瞳の真下で骨のくぼみのあるところ。中指の腹をツボにあて、ゆっくりと下向きに力をいれる。

「印堂(いんどう)」

場所と押し方

鼻づまりと目のかゆみを和らげるツボで、眉と眉の間。親指の腹をツボにあて、ゆっくりと押しながら小さな円を描くようにする。

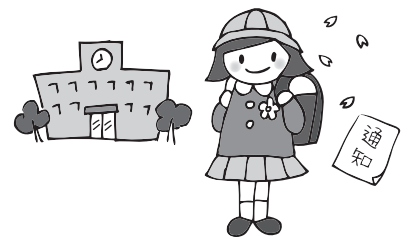
学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)

アレルギー疾患を持つ子どもたちの学校生活をサポートするため、文部科学省が小、中、高(公立私立とも)の教職員向けに症状の説明や対応策を盛り込んだ指針を作成しました。

そこで、学校と保護者との間でアレルギー疾患の児童生徒の情報を共有し、その後の対応に活かす目的で「学校生活管理指導表」ができました。

取り組み実践までの流れ

①入学説明会の機会(11月～3月)及び就学时健康診断(4月)に教職員から保護者へ配慮や管理を要すると思われる場合は申し出るように促され、また入学後は、児童生徒に対する取り組みについて相談を受け付ける旨の保護者通知が配布されます。



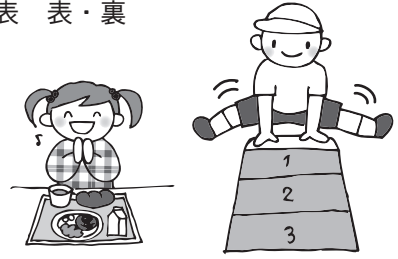
②保護者からの申し出があった場合、「学校生活管理指導表」が配布されます。保護者は「学校生活管理指導表」を主治医の先生に提出し、必要事項を記入してもらった上で学校へ提出します。管理指導表は、個々の児童生徒についてのアレルギー疾患に関する情報を主治医が記載し、保護者を通じて学校が把握するものです。

- 表** 気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎
- 裏** 食物アレルギー、アナフィラキシー、アレルギー性鼻炎

※「学校生活管理指導表」及び活用のしおりは、下記アドレスからダウンロードができます。
<http://www.gakkohoken.jp/book/>

▲ 学校生活管理指導表 表・裏

③学校では「学校生活管理指導表」をもとに、その児童生徒の情報を共有し、発作時の対応や給食、運動に関する注意にいかします。



～ 学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)のしおり、学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドラインより抜粋～

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。

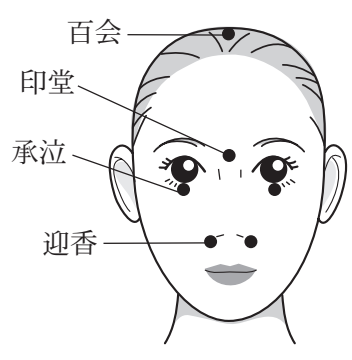
・病理組織診断・細胞診断

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

※「ツポ押し」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。



鼻づまりに効くツポで、頭のとっぺん真ん中より、少し後ろのくぼんだところ。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し。

場所と押し方
 「百会(ひやくえい)」

保険のはなし

医療保障の基礎知識

今回は私的保険の生命保険の種類について説明しましたが、今回は医療保障について説明します。

病気やケガで入院をした場合に、公的な医療保険制度により、一般的な医療費の7割はカバーできますが、カバーできない費用も発生します。例えば、差額ベット代や入院時の食事療養費の自己負担分、保険適用外治療などが、それにあたります。私的保険の1つである医療保障は、その不足分を補うためのものになります。

医療保障は、日額いくらかという定額保障であり、原則、病気やケガでの入院や手術をした場合に、所定の給付金を受け取ることができます。単体の医療保険は入院保障が主なので、死亡保障はついていないか、ついていないとしても、死亡保険金は少額な商品が主流になります。

また、入院すれば何でも支払い対象になるわけではなく、健康診断や人間ドック、出産のための入院などは保障の対象外です。ただし、出産前の切迫流産や早産、妊娠中毒症や帝王切開などは保障の対象となります。

免責日数

医療保険には免責日数を設けているものがあります。たとえば、免責日数が4日間と設定されていると、5日以上継続して入院しないと入院給

付金は支払われません。この場合、10日間の入院で支払われる入院給付金は、入院6日分です。しかし、契約によってはこの限りではありません。たとえば、「5日以上継続入院で1日目から支給」という契約であれば、4日間の入院では入院給付金は受け取れません。5日間入院すれば1日目から5日分の入院給付金を受け取れます。また、免責日数を設けないという医療保険もあります。

現在、入院日数は短期化の傾向にあります。短期の入院ならば預貯金でなんとかなるかもしれませんが、経済的負担が大きい長期入院にウエイ

す。

医療保険って、どんな時に保障されるの？

保障される例

- ・病気の入院
- ・けがの入院
- ・妊娠中のトラブル
妊娠中毒症
異常分娩など

保障されない例

- ・人間ドック
- ・健康診断
- ・検査入院
- ・正常分娩

トを置いた保障が必要になるのかもしれない。

そこで契約時に大事なポイントになるものが、入院限度日数というものです。

1回当たりの入院に対して支払われる入院給付金には限度があります。「60日」「120日」「180日」など、契約によって1回の入院限度日数は違いますので、あらかじめ確認しておくことが大切です。

保険期間

また、一回当たりの入院だけでなく保険契約を通して支払われる入院給付金に日数制限があります。それを通算限度といい、「730日」「1000日」など、これも契約によって異なります。

保険契約が有効である期間は「終身タイプ」と「定期タイプ」に分類できます。

「終身タイプ」は保険期間に定めがなく、保険料が一生変わらず、被保険者が死亡するまで保障が継続するというのがメリット。

一方、「定期タイプ」は10年、20年の満期ごとに一定年齢までは自動更新していく「更新型」と、60歳、70歳など所定の年齢まで保障が続く「全期型」があります。終身型に比べ保険料が割安なのがメリット。

しかし、契約期間が満期を終え、次に更新する時は、満了時の年齢で保険料を計算しますので、同じ契約内容であれば保険料は高くなるというデメリットもあります。

医療保険



(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/>

特約

特約とは、医療保障を得るために主契約に付加して契約するものです。自分にあった特約を追加していくといったオプションのようなもので、女性なら女性疾病特約などがこれにあたります。その他にも「特定疾病給付金」や「通院給付金」「先進医療給付金」などがあります。

また、がん保険のように1つの病名に対して保障を絞り、闘病生活を経済的にサポートしてくれる単体の保険もあります。もちろん、ケガや病気で保障してくれる医療保険に入っていれば、がんになった時にも保障はありますが、がんになると保険適用外の治療や医薬品、入院の長期化など、なにかと費用がかさんでいきます。まずはしっかりと医療保険に入り、さらにがん家系などのリスクを感じる人は、医療保険とは別に「がん保険」を検討するのも、必要なかもしれません。



皮膚の感染症

疥癬



疥癬とは、皮膚表面の角質層に寄生するヒゼンダニ疥癬虫の感染により発症する皮膚の感染症です。古代バビロニアの時代から、人類を悩ませてきたといわれています。

疥癬トンネル(白っぽく見える線状皮疹を作り、その中で産卵します。疥癬はヒゼンダニの虫体や排泄物などに対するアレルギー反応によるものと考えられています。ヒゼンダニは、体長0.2〜0.4mmで、肉眼ではほとんど確認できません。ヒゼンダニの寄生する数により、疥癬と角化型疥癬(フルウェー疥癬)に大別されています。疥癬患者数の半分は、ヒゼンダニの寄生が5匹以下といわれています。しかし、角化型疥癬の場合は、100万〜200万匹と疥癬に比べ桁違いに多く、感染力が非常に強いので、深刻な問題となっています。

抑制剤の投与など、免疫機能が低下している人に発症する病型です。通常、疥癬は死亡するほどの疾患ではないといわれていますが、角化型疥癬の場合には、腎障害を起こし死亡する例もありますので、注意が必要です。疥癬の診断は、臨床症状、顕微鏡などによるヒゼンダニの検出および疥癬患者との接触状況などで診断されます。治療としては、保険適用である硫黄外用剤とイベルメクチン(経口剤)が主に使用されます。その他に保険適用外の有効外用剤は患者からインフォームドコンセントの文書を取り交わすことで使用されます。

感染経路は、肌と肌の直接接触が主体であるため、従来から性感染症として認識されてきました。近年は、医療施設や老人福祉施設などで集団発生事例が増加し、医療・介護関係者にとって深刻な問題となっています。ヒゼンダニに寄生されるからの潜伏期間は約1カ月で、その後、激しい痒みを伴う丘疹(赤い小さなぶつぶつ)が多発します。また、手や指、足などに雌の成虫が皮膚の角質層内に潜り込んで

角化型疥癬は、全身衰弱者やステロイド剤および免疫

今後の課題は、疥癬発生の実態把握や医師、看護師・介護者などへの知識の啓蒙活動です。また、疥癬患者の早期発見や治療および集団発生の予防に努めることが求められています。

慢性的な腰痛に効果的！

毎日続けよう 腰痛体操

慢性的な「腰痛」の多くは、姿勢の悪さや筋肉の衰えが原因です。つらい痛みを改善するには、正しい姿勢を保つための筋肉を鍛え、柔軟性を高める「腰痛体操」が効果的です。日常生活の中に腰痛体操を取り入れて、日頃から正しい姿勢を保ち、腰に負担をかけないように心がけましょう。

体操を始める前に…

point

腰痛体操

体操をやってはいけない人

- 内臓の病気からの腰痛。
- 骨粗鬆症による圧迫骨折からの腰痛。
- 冷やすと痛みが緩和される状態。
- 腰を動かすと激痛がある。
- 動かなくても激しい痛みがある。

腰痛体操は、慢性的な痛みに対しては効果的ですが、上記の状態や急に痛みが起きた場合に体操を行うと、腰痛が悪化することがあります。

point

腰痛体操

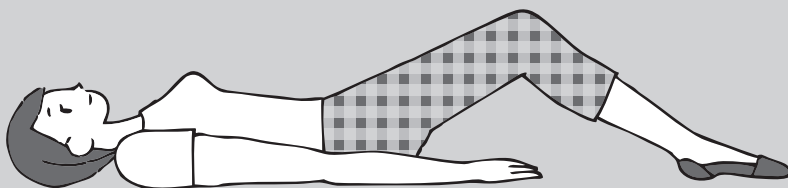
体操の基本的なやり方

- 1つ1つの体操は深呼吸をしながらゆっくりと行う。
- 1日に各体操を5～10回、2～3セットを目安に、出来るだけ毎日続ける。
- 畳やマットなどの適度な固さの上で行う。
- 決して無理をしない。特にうつぶせでの体操は十分に注意する。

1

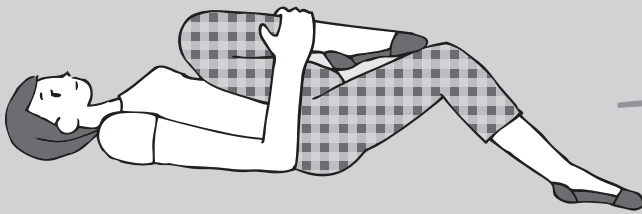
全身をリラックス

あお向けになって両膝を立てる。全身の力を抜いて、リラックス。



2

背中と腰のストレッチング



全身をリラックスした状態から、左脚のひざを曲げ胸に引きよせる。気持ちが良いところまで良い。
5~10秒その状態を保つ。右脚も同様に。

応用編



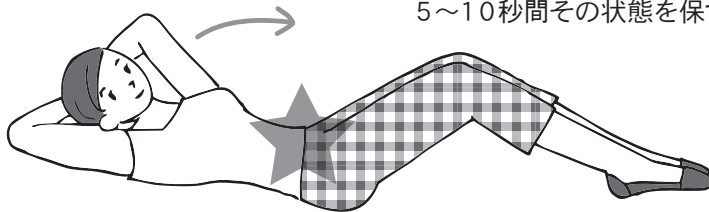
慣れたら、両足を同時におなかによせる。
5~10秒その状態を保つ。

3

筋力アップトレーニング

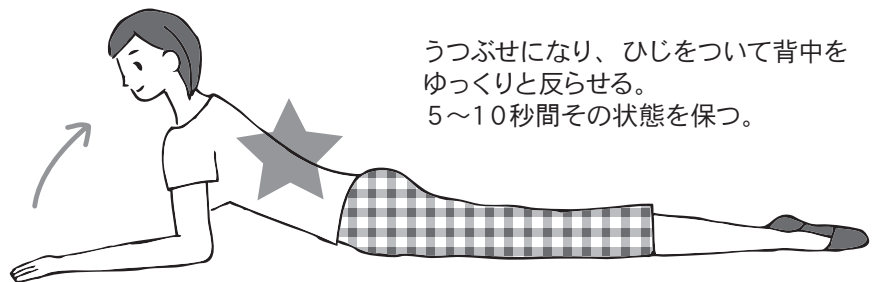
★ 意識する場所

あお向けになり、おへその辺りを見るようにして状態をおこす。
5~10秒間その状態を保つ。

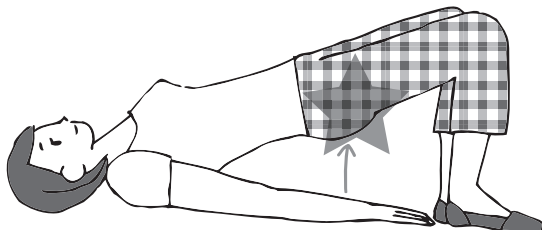


POINT
おなかに意識を集中！
背中はまっすぐ
できるところまで

POINT
決して無理をしない
背中に意識を集中！
ゆっくりと



うつぶせになり、ひじをついて背中を
ゆっくりと反らせる。
5~10秒間その状態を保つ。



あお向けになってひざを直角に
曲げ、ゆっくりとおしりを持ち
上げる。
5~10秒間その状態を保つ。

POINT
おしりに意識を集中！
背中はまっすぐ

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

人間ドックの肺機能検査で、1秒率が75%、胸部CTで気腫性変化があると言われました。どのような検査ですか。また、今後どのようなようにしたらいいのでしょうか。煙草を吸っています。

55歳 男性 自営業

息を深く吸って思い切り最後まで吐き出した量が肺活量です。最初の1秒間に吐き出す息の量が肺活量に占める割合(1秒率)によって、呼吸機能を計測します。この1秒率が70%以下の場合に慢性閉塞性肺疾患と診断されます。また、気腫性変化は肺胞壁の破壊を示します。

幸いご相談者は、現在は自覚症状はないようですが、そのまま喫煙を続けていると慢性閉塞性肺疾患になる可能性が強いです。

この病気はいろいろなことが要因となり、呼吸時に空気が通る道である気管支や肺胞

慢性閉塞性肺疾患とは
どんな病気なのか。

この病気はいろいろなことが要因となり、呼吸時に空気が通る道である気管支や肺胞

(注)に慢性の炎症が起き、気管支粘液腺が肥大したり肺胞が壊れたりします。そのため、咳や痰が増えたり、体を動かしたときに息切れがしたりしながら、ゆっくりと呼吸機能が低下します。

以前は、肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていましたが、最近はこちらの病気をまとめて、慢性閉塞性肺疾患(COPD)と呼ぶようになりました。

COPDは咳や痰などの症状で始まり、ゆっくりと進行するので、自覚症状が出て受診したときには、中等症や重症になっていく場合が多く、肺の生活習慣病といわれています。

重症になると、息苦しさのために行動の自由が失われたり、全身状態が

悪化したりする恐ろしい病気です。

世界保健機関(WHO)の試算によると、2005年に世界中で年間300万人がこの病気で死亡し、死亡原因の4番目を占めています。今後10年間でさらに30%増加すると予測し、2020年には、死亡原因の3位になるといわれています。わが国でもこの病気による死亡者は年々増加し、2005年では1万4千416人(全死亡者数の1.3%)がこの疾患で死亡し、死亡原因の10位、男性に限

ると7位になっていきます。原因としては、高い喫煙率と高齢化が考えられます。患者数は男性が多いですが、喫煙パターンで補正すると男女差はありません。

原因は何か？

COPDの最大の原因は喫煙です。肺気腫に限ってみると、その90%以上に喫煙歴があり、喫煙者の約15%がこの病気に罹ります。喫煙以外の原因には、木材や石炭などの燃料による室内汚染、大気汚染、化学物質や粉塵吸入などがあげられます。

対策は？

このように、肺気腫は喫煙が最も重要な原因と考えられ、喫煙指数(1日の喫煙箱数×20本入り/箱)×喫煙年数)が50を越すへビースモーカーに多いといわれています。

あなたの場合、検査データから見て、COPDの入り口にいると思われます。喫煙を止めても壊れた肺胞は元には

戻りませんが、状態を今以上に悪くしないために、禁煙することが最も大切なことです。1年後に再検査を行ってデータが悪化していないことを確認してください。

(注)肺胞

気管支の最先端についているぶどうの房状の袋で、肺胞の壁を介して呼吸ガスと血液内のガスとの交換が行なわれる。



(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



温泉事業者への メタングラス測定義務が法制化

温泉を汲み上げる際に、温泉水中に気泡が多く含まれる場合があります。これは温泉付随ガスと呼ばれるもので、多くはメタン（ CH_4 ）、二酸化炭素（ CO_2 ）、窒素（ N_2 ）、水蒸気（ H_2O ）であり、その他、微量に含まれるものとしては、硫化水素（ H_2S ）などがあります。温泉付随ガスに含まれるメタン濃度が空气中で5〜15%になると、火源に触れた際、急激に燃え広がったり、爆発したりします。この例として、平成19年6月19日に起こった東京都渋谷区の温泉施設での爆発事故があります。

環境省では、温泉法を改正し、温泉の掘削時や採取時における可燃性天然ガスなどに対する安全対策を義務づけました。改正温泉法は平成19年に成立し、今年10月1日から施行されています。しかし、温泉水の汲み上げに伴って、全ての温泉施設においてメタンを含む温泉付随ガスを湧出するわけではありません。そこで改正温泉法では、温泉施設における安全対策が必要かを判断するために、温泉付随ガスのメタン濃度を測定することとし、一定の基準値以下であれば安全対策が不要な旨の都道府県知事の確認を受けられ、この規定に限り、今年8月1日より施行されました。

一度メタン濃度が基準値以下であることが確認された場合でも、10年ごとの温泉成分分析検査時に再確認が求められたり、大地震の発生や温泉井戸の浚渫時などに、再確認を求められる場合があるため、都道府県の指示に従うことが必要となります。当社でも温泉付随ガスであるメタングラス濃度測定を受託しておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

栄養表示について

※1 対象項目の単位

対象項目	単位
エネルギー	kcal
蛋白質	g
脂質	g
炭水化物 (糖質と食物繊維の併記)	g
ナトリウム	mg

栄養表示基準が平成8年5月に施行され、現在に至るまで、科学的根拠や世界の動向を踏まえ、改正されてきました。これにより、食品の栄養表示は一定のルール化が図られ、消費者が食品を選択するうえでの適切な情報入手できるとなりました。この栄養表示基準の対象となるのは加工食品などで、生鮮食品は適用対象外となっています。

栄養表示する場合は、可食部100gもしくは100mL、1食当たりなどで表示します。

表示する対象項目はエネルギー、蛋白質、脂質、炭水化物（糖質と食物繊維の併記）、ナトリウム（以下Na）が必須で、順序及び単位（※1）も決まっています。

エネルギーはkcal、その他はグラム表示となっています。ただし、Naに関しては、1000mg以下の数値の場合は、mgでの表示のみとなっています。尚、Na量は食塩量（食塩相当量）ではないことに注意して下さい。

Na量を食塩相当量（g）に換算するには $Na(mg) \times 2.54 \div 1000$ の計算が必要です。例えば、Na量が2000mg（または2g）と表示してある食品の場合、食塩相当量に換算すると約5gになります。高血圧などで1日の塩分摂取量を特に気にされている方は、間違いないよう十分に注意して下さい。また、うす塩、減塩などの強調表示をする基準は、商品の強調整表示をする基準は、商品

品100g当たりのNa量が120mg（食塩相当量に換算すると0.3g）以下となっています。

栄養成分表示ではゼロと表示してよい基準も決められています。エネルギーは5kcal未満、Naは5mg未満、その他の項目は0.5g未満とされています。この基準を満たしていれば、微量に含有していてもゼロと表示することができません。

材料のバラツキや経時変化などを考慮し、賞味期限などの期間内は、表示値と分析値が合致している必要があります。ただし、表示を一定値で表現する場合、定められた誤差の許容範囲（大半の項目は±20%）があり、この許容範囲内の値であれば問題はありません。

このように栄養成分表示にはさまざまな決まりごとがあります。今後食品を手にする際は、栄養成分表示も注意深く見て購入してみたいかがでしょうか？

（文責 編集委員 金子仁美）

メール作成の基本

ビジネスにメールは欠かせないものになってきました。しかし、便利さゆえに基本のマナーはしっかり身につけておきたいものです。ビジネスシーンでのメールマナーをしっかりと確認してください。



件名は本文内容を簡潔に表す

人によっては、1日に何十

通もメールが送られてきます。しかし、全てが必要なメールばかりではなく、迷惑メールや必要ではないメールもたくさん含まれています。それ

をいちいち開かずに件名だけを見て「必要ない」と思ったメールは見ずに削除する人も多いはず。まずはメールを見てもらうために、本文の内容が分かるように適切な件名をつけることが大切です。件名

に自分からのメールだと分かるように「〇〇会社の鈴木です」と入力するのも、読まずに削除されないひとつの方法です。また、相手先のメールアドレス

ドレスが1つしかなく、共有している場合には、件名に相手の氏名を入れておくと確実です。

本文を書く

メールでは伝えたい内容を簡潔に伝えましょう。あまり長い文章だと大事なところを読み飛ばされてしまう可能性があります。一般の手紙のように時候の挨拶は必要ありませんが、「いつもお世話になっております」などの簡単な相手への気遣いの言葉は必要です。読みやすいように、1行の文字数は30〜35字程度になるように心がけましょう。また、メールソフトによって

は、送った文字が「文字化け」することもあります。相手側の環境が分からない場合は、メールソフトの設定は、テキスト形式にした方が安心でしょう。また、画像や文書などデータを添付する場合は、容量の確認を必ずしておきましょう。また、相手の環境にもよりますが、1MB（メガバイト）以上のデータは送らないほうがいいでしょう。メールの最後には「署名」を付けるのが基本です。会社名、部署名、連絡先、氏名とメールアドレスの署名をあらかじめ作成しておくとう便利です。さて、送り終わった後は、確実に送信されたかどうか確

マナークイズ No.16

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

上司と商談中のお客様あてに電話が入りました。お客様に電話が入っている旨を伝える手段で正しいものはどちらでしょう？

- ① 電話が入っている旨をメモにして、お客様に直接渡す。
- ② 口頭で上司にお客様に電話が入っている旨を伝え、上司からお客様に再度伝える。



こたえは ② 自社の人に電話が入ったり用事がある場合はメモで本人に渡しますが、お客様の場合は②のように、口頭で上司に伝え、上司から再度お客様にお伝えします。

CC(Carbon Copy)
宛先以外の人に参考までに伝えておきたい時に使用する。CC で送信すると、メールヘッダにCC で送ったことが記載される。

添付ファイルがある場合は、文章中にその旨をいれる。

件名は、内容を簡潔に表したものをいれる。

正式な会社名、役職、氏名をいれる。

時候の挨拶は必要ないが、簡単な挨拶はいれる。

誰からのメールが分かるように、最後に署名をつける。

Outlook Express での例

図. 新規メールを作成する場合の基本

ホロスコープ 10月～12月の仕事運

マケーンシユムシユケル・達也

- | | |
|---|---|
| <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>牡羊座
 3/21 - 4/19</p> <p>やる気はあるのですが、肩に力が入りすぎて空回りしそうな予感。楽しむ気持ちで仕事に向かうと良い結果が得られそう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>牡牛座
 4/20 - 5/20</p> <p>カンが鋭くなっているので、新しい仕事や企画などにチャレンジすると、思う存分力が発揮できそう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>ふたご座
 5/21 - 6/21</p> <p>自分の興味のない仕事をないがしろにして、チームワークを乱しそうな予感。嫌な仕事でも協調性を持ってすると運気は上昇。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>かに座
 6/22 - 7/22</p> <p>運気が強く安定しているので、今までうまくいかなかった仕事と思うままに片付くでしょう。ただし、安心しすぎは禁物。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>しし座
 7/23 - 8/22</p> <p>仕事運は大吉。エネルギーが満ちあふれ、自分の能力が充分発揮できるでしょう。周囲からも期待される存在になりそう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>おとめ座
 8/23 - 9/22</p> <p>周囲の人と協力しあって仕事を進めると吉。あなたの斬新なアイデアが新しい仕事につながるかもしれません。</p> </div> | <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>てんびん座
 9/23 - 10/23</p> <p>トラブル続出で思うように仕事が進まずイライラしそう。でも、仕事の目的をしっかり持って進めていくと成功するでしょう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>さそり座
 10/24 - 11/21</p> <p>何事もポジティブに取り組めますが、結果に結びつかず落ち込みそうな予感。確かな情報と知識が仕事運の鍵になりそう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>いて座
 11/22 - 12/21</p> <p>1つのことに打ち込むと思いがけないエネルギーを発揮して、仕事が成功するでしょう。このチャンスを逃さないで。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>やぎ座
 12/22 - 1/19</p> <p>私生活のイライラが仕事にまで反映しそう。大きなミスになる前に気分をリフレッシュしてから仕事に取り組みましょう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>みずがめ座
 1/20 - 2/18</p> <p>嫌な仕事も積極的に引き受ければ周囲から高い評価が得られるだけでなく自分も成長できるはず。まずは挑戦してみましょう。</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;"> <p>うお座
 2/19 - 3/20</p> <p>自分をアピールしすぎると一人浮いてしまう結果になりそう。周囲の人たちの意見も取り入れて仕事を進めると吉。</p> </div> |
|---|---|

認めます。送信ボタンを押したら、必ず送信済みのフォルダにメールが入っているか確認しましょう。

また、重要なメールの場合は、送信後に相手に電話をして、メールが届いているかを確認することも大切です。

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/>

P16の答え

- ①果物、傷②執念③衰④動揺⑤抽出
- ⑥有⑦得⑧尚⑨青⑩憾
- ⑪きろ⑫のぞ⑬いおう⑭ほったん⑮まなこ

パズルの答え





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 (クダモノ) が (イタ) (む)。
- ② (シユウネン) で解決した。
- ③ 力の (オトロ) (えがはつきりした)。
- ④ 心の (ドウヨウ) を隠す。
- ⑤ データを (チュウシユツ) する。

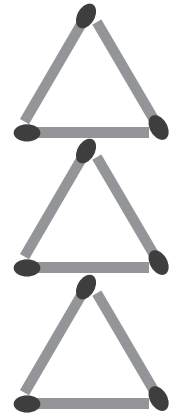
四字熟語を完成させましょう

- ⑥ () 為転変
- ⑦ 自業自 ()
- ⑧ 時期 () 早
- ⑨ 白砂 () 松
- ⑩ 遺 () 千万

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 人生の岐路に立つ。
- ⑫ 海に臨んだホテル。
- ⑬ 硫黄の匂い。
- ⑭ 発端はささいなことだ。
- ⑮ 寝ぼけ眼で現われる。

次の問題に答えましょう
マッチ棒を3本だけ動かして、「正三角形を4つ」作ってください。



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 collaboration 冬

2009年1月1日発行予定

特集 風邪に似た症状 結核

結核は過去の病気ではありません。結核の現状についてご紹介します。

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

