

# こらぼ collaboration



2009.1.1 VOL.17

●発行日：2009年（平成21年）1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。

## CONTENTS

### 特集 結核

2 結核は過去の病気ではありません

検査のはなし

第3世代「クオンティフェロン TB-3G」

8 アレルギーのはなし① スギ・ヒノキ  
健康最前線・10 ウイルス抗体価

9 知って安心 保険  
医療保障の基礎知識

10 FITNESS&EXERCISE  
毎日の心がけ体操

11 anti-aging vol.1  
冬の乾燥から肌を守る！

12 健康よろず相談 No.17  
骨粗鬆症について

13 ちょっと気になる水と食のはなし  
水・ホルムアルデヒドについて  
食・ノロウイルスについて

働く人の知恵袋 ビジネスマナー  
14 ビジネス文書の基本 ①  
LESSON17 マナークイズ  
HOROSCOPE 1月～3月の仕事運

16 脳だめし あなたは何問できる？

### 今月の表紙



「冬に咲く花」

-30度厳寒の冬、雪に埋まっている大地から花が咲いています。この奇抜的な風景は毎年ハルビンで見ることができます。

ハルビンの冬は屋外に花は咲きません。強い植物でさえも越冬は難しいことです。しかし、ハルビンの人々は少しでも寒い冬を楽しむ過ごそうという思いから、街のあちこちに造花や氷の彫刻を設置します。不利な自然条件をいかして、ハルビンでしか味わえないこの風景が出来上がりました。今では冬がハルビンの観光シーズンになっています。経済状況がよくない世の中、誰にでも事のなりゆきや優劣の関係が今までとは逆になる可能性があります、逆転勝ちのチャンスは誰にでもあります。

### PHOTOGRAPHER PROFILE

#### 呉雪陽(ご せつよう)

1974年 中国ハルビン市生まれ

1994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

2002年4月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞(2000～2001年度)

日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展(2001年2月)

第4回三木淳賞受賞 ニコンサロン Juna21 写真展年度賞(2001年度)

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/>

### BOOK おすすめの1冊

「お互いをどんなに大好きかということとを表現しあうお話。読んでいくうちにどんどん心が温かくなる絵本です。チビウサギがテカウサギへの思いを体を使って一生懸命表現しますが、どんなにがんばってもテカウサギにはかきません。とうとうチビウサギは、疲れ果てて寝てしまいます。最後はテカウサギの深い愛情に胸を打たれます。

親子だけでなく、友達や好きな人へのプレゼントにおすすめの1冊です。



評論社 1365円(税込)

サム・マクブラットニイ作  
アニタ・ジェラーム絵  
小川仁央訳

どんなにきみがすきだか  
あててごらん

チビウサギがベッドへ眠りに行く途中、テカウサギにきいてみたくなりました。

「どんなに、きみがすきだかあててごらん」

「どんなにさ」と腕を思い切り伸ばすチビウサギに、

「でも、ぼくはこーんなにだよ」とテカウサギ…。

お互いをどんなに大好きかということとを表現しあうお話。読んでいくうちにどんどん心が温かくなる絵本です。

チビウサギがテカウサギへの思いを体を使って一生懸命表現しますが、どんなにがんばってもテカウサギにはかきません。とうとうチビウサギは、疲れ果てて寝てしまいます。最後はテカウサギの深い愛情に胸を打たれます。

# 結核は過去の病気ではありません。

風邪によく似た症状の結核は、発見が遅れがちで、症状が進んでから見つかる患者が増加しています。重症になると、他人にうつす危険性も高くなります。それを防ぐためにも、早期発見が大切です。

## 結核とは

結核とは、結核菌によって引き起こされる感染症です。主に肺が冒され、結核菌が肺の内部で増えて肺が腫れます。その後、肺が壊れていき、呼吸機能が低下します。また、肺以外の臓器も感染します。腎臓、リンパ節、骨、脳など体のあらゆる部分に影響を及ぼすことがあります。  
(P7参照)

日本では明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」「亡国病」といわれて恐れられ、50年前まで

☑ こんな症状があったらすぐ受診しましょう

長引く咳 (2週間以上)

痰が出る (血が混ざる)

微熱が続く (2週間以上)

倦怠感 (2週間以上)

胸痛

体重減少



は、年間死亡者数も10数万人と、死亡原因のトップでした。その後、1940年代に抗結核用の抗生物質が登場したことにより、薬を飲めば完治できるようになりました。しかし、今でも1日に70人以上の人が発症し、6人が命を落とすという、依然として人々の健康を脅かす感染症であり、過去の病気ではないのが現状です。

### 結核の現状

2007年に、新たに結核患者として登録された人は2万5311人で、患者数はやや減少しているとはいえ、発病者は高齢者に偏り、新たに発生する結核患者の約4人に1人が80歳以上の人となっています。しかし、若い人の結核も無視できません。20代、30代の人たちでは4232人(16・7%)の発病があり、この割合は過去3年間、ほとんど変化はありません。これは、都会への移動、海外との交流、アルバイト、不特定多数の人が出入りする場所の利用などが、感染の機会を増やす原因と考えられています。その他に不規則な生活も発病リスクを高めています。

ています。

また、日本での罹患率の地域格差は拡大しています。東京や大阪などの大都市の住所不定者や不法滞在者などの社会経済的弱者に、結核が高率に発見されています。これは医療機関を受診できずに治療が遅れたり、途中で挫折したりと、治療成功率の低さが原因となっています。

このように、日本は世界の中では依然として、中蔓延国とされています。

### 結核の症状

結核はゆっくりと進行し、初期の症状はかぜと似ています。朝起きて咳をすると、黄色や緑色の痰が出るようになり、発熱などの症状が長く続きます。やがて、痰に血液の筋が混じるようになり、体重減少や食欲不振、だるさなどの症状も出てきます。

また、夜中におびただしい寝汗をかくのもこの病気の特徴です。寝巻きや布団まで汗で濡れるようなこともあります。もちろん、寝汗は結核のときだけに見られるものではありません。しかし、2週間以上、咳や

痰、微熱が続くようであれば、早目に医療機関を受診しましょう。

### 感染

結核の感染は、人から人への感染です。動物や土壌などの無機物は菌を宿さず、感染した人の体内で活性化した菌からのみ、うつります。また、空気感染ですが、感染者に触っただけでは感染しません。結核を発病している人の咳やくしゃみの飛沫(しぶき)とともに、結核菌が飛び散り、それを他人が吸い込むことで感染します。ただし、感染したからと

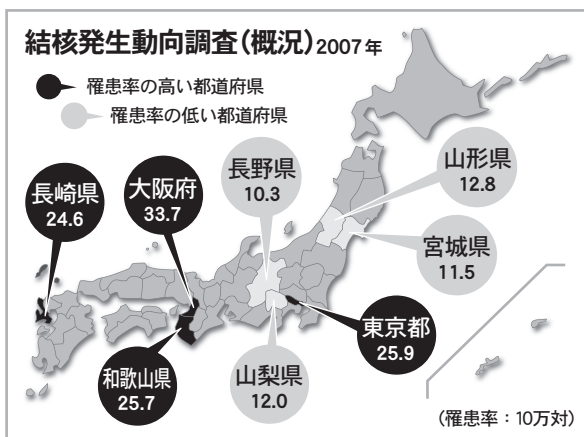


表1. 結核新登録患者の3年間の動き

	2005年	2006年	2007年
新登録患者数(人)	28,319	26,384	25,311
0～14歳	117 (0.4%)	85 (0.3%)	92 (0.4%)
15～19歳	284 (1.0%)	214 (0.8%)	201 (0.8%)
20～39歳	4,980 (17.6%)	4,486 (17.0%)	4,232 (16.7%)
40～59歳	5,896 (20.8%)	5,373 (20.4%)	4,970 (19.6%)
60～79歳	10,660 (37.6%)	9,946 (37.7%)	9,353 (37.0%)
80歳以上	6,382 (22.5%)	6,280 (23.8%)	6,463 (25.5%)

いって、全ての人が発病するわけではありません。通常は、免疫機能が働いて菌の増殖を抑え、感染したとしても、90～95%の人は発病しないまま一生を終えますが、免疫力が弱まっている人は発病します。また、発病した人のほとんどが感染してから2年以内に発病し、約60%が1年以内に発病しています。



その一方で、感染後、数年〜数十年経って発病することもあります。近年では、若い頃の結核流行時に既に結核に感染していた高齢者が、体力の低下や抵抗力の低下により、眠っていた菌が目覚まし活性化して発病するケースも多くみられます。また、若い世代での発病は、未感染のため、菌を吸い込むと感染しやすく、比較的早い時期に発病する危険性もあります。さらに、若年層で増加するHIV感染者やAIDS発症者に結核感染が重なること、命にかかわることになりますので、十分な注意が必要です。

## ■ 集団感染 ■

集団感染とは、感染者が2家族以上にまたがり、20人以上になった場合をいいます。現在は、学校や会社での集団感染や、病院や福祉施設などの院内での集団感染が報告されています。結核の怖いところは、風邪の症状と似ているところで、結核と気づかず重症化し、周囲の人にうつしてしまうというケースです。

最近では、2008年9月に札幌市の私立高校の男子生徒1人が結

核を発病し、同校の教諭や生徒、その家族の207名を検査した結果、合計26人から結核菌が検出されました。その時点で、26人は発病しておらず、感染拡大の恐れはないと札幌市保健所は発表しています。

## ■ 結核の検査は？ ■

感染しているかどうかは「ツベルクリン反応検査」や「クオンティフェロンTB・2G検査」、「胸部X線検査」や「喀痰検査」などがあります。

ツベルクリン反応検査は、結核菌感染の有無を知る検査です。ただし、結核菌に感染したのか、BCG接種の影響なのか、また、類似の非結核性抗酸菌によるものかは、ツベルクリン反応検査をしただけでは、判断できません。

クオンティフェロンTB・2G検査は血液検査で、精度も高くBCG接種の影響を受けないというメリットがあるため、今後はこの検査が多くなるといわれています。その他に、胸部X線撮影では、肺に白く映る影があれば、なんらかの異常があると考えられます。また、喀痰検査は、痰を調べる検査で塗抹検査、培養検査、

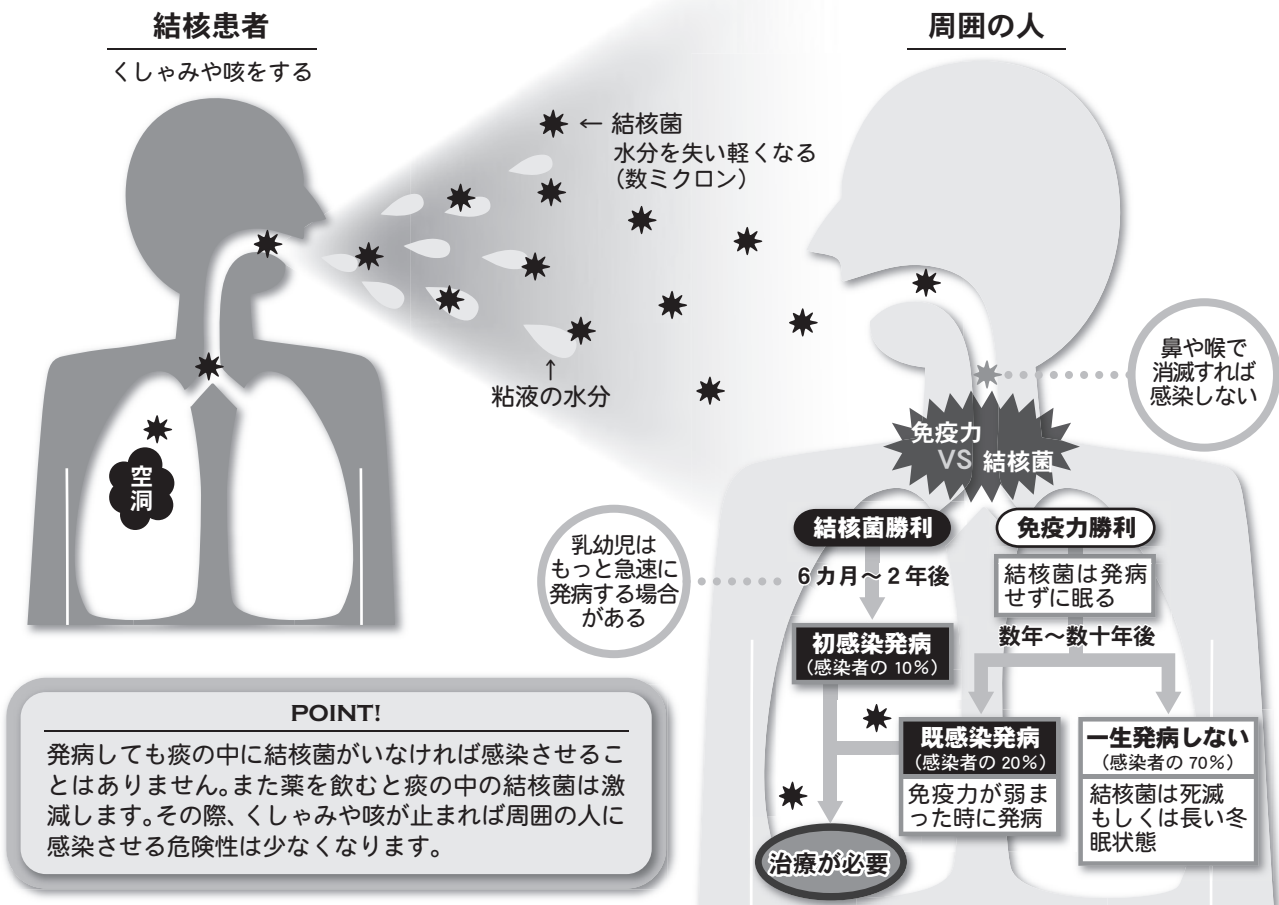


図1. 結核発病システム

● 結核の歴史

column

## 死の病気とも言われた「結核」

結核は弥生時代後期の3世紀頃に渡来人とともに、日本に渡ってきたと推定されています。日本では明治時代に大流行しました。

ノンフィクション「あゝ野麦峠」にもあるように、富国強兵政策のもと、若き製糸工女たちが粗食や劣悪な作業環境の中、朝の5時から夜の10時まで休みもほとんどなく過酷な労働に従事しました。そのために、多くの若き製糸工女たちが結核に罹り命を落としています。また、狭い兵舎で集団生活をする軍隊などにも結核が蔓延しました。

抗生物質がない頃は死亡率も高く、近代日本における歴史上の人物も、結核で若くして命を落としている人が少なくありません。

有名なのが新撰組の沖田総司。沖田総司は大咯血をしながらの大立回りなど、美男子の悲劇の天才剣士として描かれており、1868年に肺結核のために病死しています。また、正岡子規は結核により咯血し、血を吐くまで鳴き続けるホトトギスに自らをたとえ、子規(漢語でホトトギスの意味)という号を使いました。

その他に、樋口一葉や滝廉太郎、石川啄木なども結核を患い、若くして命を落としています。

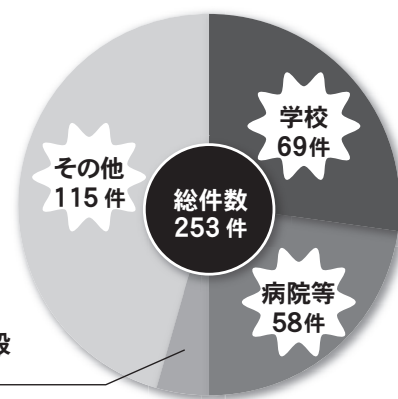


図2. 集団感染の発生場所(2000~2005年)

遺伝子検査などがあります。ただし、結核菌は増殖が遅いので、結果が出るまでに何週間もかかってしまうというデメリットもあります。

### 治療

基本的に薬での治療になります。結核に有効な抗生物質が開発され、通常6カ月以上きちんと薬を飲むことで結核は治ります。結核菌は増殖が遅いので、薬をある程度飲むと体調もよくなり、完治したと思いがち

です。しかし、ここで薬を飲むのをやめてしまったり、指示された通りに薬を飲まなかったりすると、結核菌が薬に対して抵抗力(耐性)を持つてしまい、薬が全く効かない耐性菌になることもあります。薬が効かない状態になると、外科的に病巣を切除することにもなりかねません。そのため、最近では医療従事者が患者に薬を処方するだけでなく、患者が服薬するのを確認する方法「DOTS(ドッツ)」を採用し、治療を継続させる医療機関もあります。この方法は多剤耐性結核を防ぐためにも有効です。

結核と診断されれば、主治医の指示に従い、「薬を飲むのを止めてもいい」といわれるまで薬を飲み続けることが重要です。

### 多剤耐性結核

2007年5月にアメリカで超多剤耐性結核に罹患した男性が、44年ぶりに強制隔離されました。

多剤耐性結核菌は、最初の治療で試す2種類の薬に耐性がある結核菌のことをいいます。さらに2度目以降に試すいくつかの抗結核薬にも耐

## 結核菌の検査法の違い

### ● 塗抹検査とは

喀痰などの検体組織を特殊な液で赤く染め、それを顕微鏡でみて、抗酸菌がいるかどうかを調べる検査です。赤く染まる細菌は抗酸菌ですが、結核菌の可能性であつて、結核菌と断定できません。陽性になった場合、もし結核菌ならば、他人に感染する恐れがありますので、もっと詳しい検査をする必要があります。

### ● 培養検査とは

培養検査とは、何日か菌を増殖(培養)させて菌がいるかどうかを調べる検査です。前処理で一般細菌を殺して、検体を均一に培地に接触します。もし菌がいれば分裂して増殖します。

### ● 遺伝子検査とは

遺伝子を増殖させて、結核菌を検出する検査です。検査結果が培養検査と違って短時間で出るので、迅速な判断ができます。

性があるものを、超多剤耐性結核菌といえます。世界の結核患者のうち、2%は、超多剤耐性結核菌に感染していると考えられています。

イタリアの女性結核患者が、最初から多数の抗結核薬に耐性を持っていたにも関わらず、結核専門でない医療機関でさまざまな抗結核薬を投与され、すべての抗結核薬に耐性を示し死亡したという例を、WHOが報告しています。日本でも、年間に約70名の超多剤耐性結核患者が発生しているといわれています。

かつては、多剤耐性結核菌は増殖力が弱く、人から人へ感染しないと考えられていましたが、近年、患者1人から多剤耐性結核菌に集団感染した例もあり、多剤耐性結核菌も感染することが証明されています。

## 世界の現状

世界では、総人口(65億人)の約3分の1が結核に感染しており、毎年900万人以上の人が新たに発病し、160万人以上の人が命を落としています。特にアジア地域をはじめとする開発途上国で多く発生しています。蔓延の原因は、HIV感染者

表2. 2006年の結核年間発症者数・死亡者数(推定)

	発症数(万人)	死亡者数(万人)	感染者総数 約20億人 (世界の人口の約1/3)
アフリカ地域	280.8 (31%)	63.9 (39%)	年間新規発症者数 約916万人
アメリカ地域	33.1 (4%)	4.1 (2%)	
東地中海地域	57.0 (6%)	10.8 (7%)	年間死亡者数 約166万人
欧州地域	43.3 (5%)	6.2 (4%)	
東南アジア地域	310.0 (34%)	51.5 (31%)	出典： WHO2008年結核対策報告書
西大西洋地域	191.5 (21%)	29.1 (18%)	
合計	915.7	165.6	

の増加とも言われており、深刻な問題となっています。結核とHIVまたはAIDS、それらにマラリアを加えた3大感染症は、全体で毎年600万人の生命を奪っています。

## 予防

結核は、注意をしなければそれほど怖がる必要はありません。まずは抵抗力が低下しないように規則正し

い生活を心がけることです。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動が大切です。結核菌は紫外線に弱く、体外に排出された菌は、日光に当たると数時間で死滅します。高齢者や乳幼児など抵抗力が弱い人が集まる場所では、十分な換気をし、もし結核発病者がいたとしても、新鮮な空気を取り入れることで、細菌の量を減らし感染を抑えることができます。

また、特に小さい子どもたちに多い結核性髄膜炎は治療が難しいので、BCG接種による予防が大切です。以前は、乳幼児にツベルクリン反応検査を行い、陰性者のみBCGを接種していましたが、しかし、平成17年4月からは生後6カ月までの定期接種時には、ツベルクリン反応検査を行わずに直接BCGを接種することになりました。やむを得ない事情がない限り、生後6カ月に達す

### ● ツベルクリン反応検査廃止

column<sup>コラム</sup>

## 結核の予防接種は一生に一度 赤ちゃんへの予防接種忘れずに!!

平成17年4月から結核の予防接種(以下BCG接種)の実施年齢と接種期間が変更されました。

旧

ツベルクリン反応検査陰性の4歳までの乳幼児に対して実施

新

ツベルクリン反応検査廃止 BCG接種を生後6カ月\*に達するまでに実施

\*地理的条件等によりやむを得ない場合1歳までに実施



### BCGは抵抗力の弱い赤ちゃんを結核から守るワクチン

BCGは、毒性を弱めた牛型の結核菌で作ったワクチンで、結核の免疫をつけるために接種します。BCGの効果は15年程持続するといわれ、重症化する結核の予防に高い有効性が認められています。

平成15年4月には、小中学校のツベルクリン・BCGが共に廃止され、BCG接種を受ける機会は、一生のうち乳幼児期に1回のみとなっています。抵抗力の弱い乳児は結核にかかるると重症化しやすく、死に至るケースもありますので、出来るだけ早い時期に、確実に実施する必要があります。



表3. 0～14歳のBCG接種状況

年 齢	小児結核 (発病無)登録者		潜在性結核感染症 (発病無)登録者	
	人 数	BCG歴あり(%)	人 数	BCG歴あり(%)
総 数	92	56(60.9)	1,051	728(69.3)
0～4 歳	47	30(63.8)	617	371(60.1)
5～9 歳	19	11(57.9)	217	179(82.5)
10～14 歳	26	15(57.7)	217	178(82.0)

参考資料  
結核予防協会ホームページ、  
厚生労働省ホームページより引用

るまでに実施し、一生に一度だけの接種となっています。  
その他、早期発見のために定期的に健康診断を受けることが大切です。

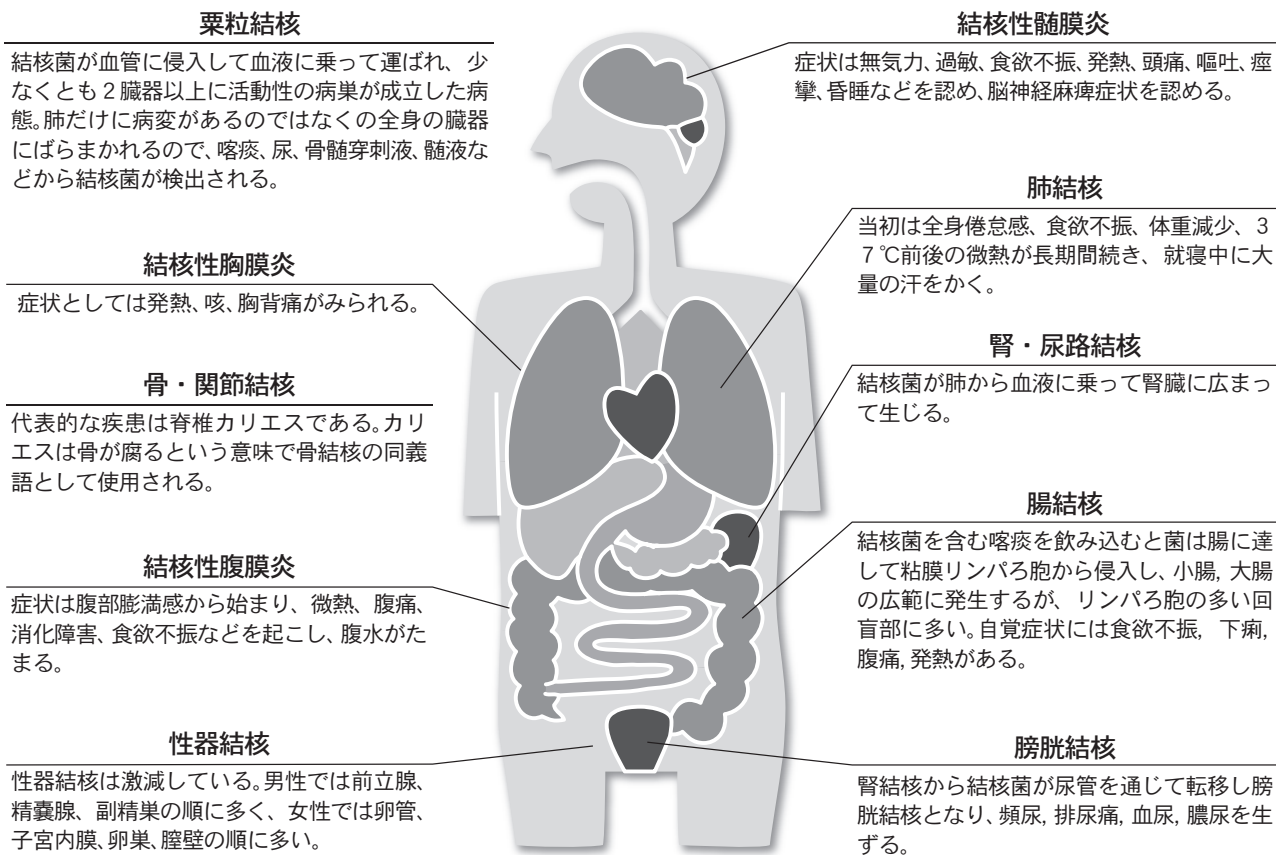


図3. 主な結核

検査のはなし

第3世代  
「クオンティフェロン  
TB-3G」

「クオンティフェロンTB-2G (QFT-2G)」の後継診断試薬で、正式名は「Quantiferon®-TB Gold In-Tube」と呼ばれています。今のところ、国内での導入については未定ですが、導入されればQFT-2Gから徐々に移行すると考えられています。  
QFT-3Gでは刺激抗原として、QFT-2Gと同じ結核菌抗原ESAT-6とCFP-10に加え、結核菌特異抗原であるTB7.7が追加されています。また、あらかじめ刺激抗原が塗布された特殊な3種類の専用採血管に採血を行い、十分攪拌後37℃の保温器に入れることで直ちに培養を開始することが可能になっています。外部委託をされる場合、採血後室温保存条件であれば16時間以内の培養開始でも可能とされています。QFT-3Gでは現状のQFT-2G検査過程における血液培養へのステップが改善される予定です。

## スギ・ヒノキ

そろそろ花粉症の季節  
がやってきます。

今年花粉は多い？少  
ない？

その年の花粉の飛散量は、  
前年夏の気温や日射量に影響  
されます。一般的に夏によく  
晴れて平均気温が高いと、翌  
年の花粉は増えます。

また、花粉が飛び始める時  
期は、1月～2月の気象の影  
響を受け、気温が高いと早く  
飛び始め、低いと遅くなりま  
す。飛散開始日は、1月1日  
からの気温の推移から予測さ  
れますが、急な気象の変化で  
予測通りにならないこともあ  
ります。

さて、毎年花粉の飛散数予  
測を発表している日本気象協  
会は、昨年10月に2009年  
春のスギ・ヒノキ(北海道域は  
シラカバ)の「花粉総飛散数」  
を発表しました。それによる

と、北海道と東北地方は例年よ  
り飛散量が少ないものの、それ  
以外の地域は「例年より多く飛  
散する」と予測されています。同  
予測は昨夏の気象条件をもとに  
して作成しており、酷暑となつ  
た昨夏は、平均気温が例年より  
も高い地域が多かつたうえに、  
日照時間も十分にあつたこと  
で、総飛散数が例年以上になる  
といわれている所以です。

同協会によると「2008年  
春よりも多く飛散する」地域は  
多数あり、東海、近畿、中国・四  
国、九州は「かなり多い」と予測  
されています。

日本で最も多い花粉症はスギ  
花粉症で、2月～4月ごろに症  
状が起こります。スギに次いで  
多いのが、3月～5月ごろに起  
こるヒノキ花粉症です。とくに  
西日本には、スギよりヒノキの  
花粉が多く飛散する地域もあり  
ます。

花粉症の人にとって、今年の  
春は、いつも以上に厳しい季節  
となりそうです。

## ウイルス抗体価

2007年、麻疹の全国的  
流行で学校閉鎖が相次ぎまし  
た。また、検査試薬の輸入・製  
造が追いつかず、結果報告が大  
きく遅れる事態となりました。  
このことから、ワクチン接種  
で流行を未然に防ぐことが望  
まれ、4月から6月にかけて  
ウイルス抗体「はしか(麻疹)、  
風疹、水疱瘡(水痘帯状ヘルペ  
ス)、おたふく風邪(ムンプス)」  
検査が多くの教育機関や医療  
関連機関で実施されています。

ウイルス抗体検査方法には  
「CF法(補体結合試験)、HI  
法(赤血球凝集抑制試験)、NT  
法(中和試験)、EIA法(酵素  
免疫測定法)」などがあり、「現  
在の感染診断」、「ワクチン接種  
後の効果判定」、「ワクチン接種  
の目安」など、目的に応じて検  
査方法を選択する必要があります。  
ます。

CF法は既往感染の確認や  
ワクチン接種の判定には通常

用いられず、感染の診断にペア測  
定で用いられています。HI法は  
比較的感度が良く、風疹ウイルス  
の感染診断に使われています。  
また、ワクチン接種基準は16倍  
以下が推奨されています。NT法  
は感度・特異性は高いのですが、  
報告までの所要日数が長くかか  
るため、ワクチン接種の目安に  
はあまり使われません。EIA法  
は感度が良く、グロブリン別抗  
体も測定できIgM抗体は初期感  
染の鑑別に有用です。また、IgG  
抗体は長期間検出が可能である  
ため、既往感染の有無やワクチン  
接種の基準および接種後の効果  
判定に有効です。

ウイルス抗体価測定はウイル  
スに対する抵抗力(抗体価)を調  
べる検査ですから、感度の劣る検  
査方法でウイルス抗体検査を実  
施した場合、抗体陰性となつてし  
まい、ワクチン接種対象者が増  
加してしまいます。適正な検査方  
法でウイルス抗体価測定を実施  
し、ワクチン接種対象者を選別  
することを勧めます。



# 医療保障の基礎知識

平成20年10月10日、中堅生保会社である大和生命が破綻しました。もしも契約している保険会社が破綻した場合、私達の保険は一体どうなるのでしょうか？

1998年12月、保険契約者を保護するために「保険契約者保護機構」という組織が発足しました。すべての生命保険会社と損害保険会社は、それぞれ生命保険契約者保護機構、損害保険契約者保護機構への加入が義務づけられています。もし、保険会社が破綻した場合は、これらにより契約者保護が図られます。

生命保険と損害保険では補償内容が異なりますので、今回は生命保険契約者保護機構についてご紹介します。

破綻会社の保険契約は、新しい保険会社に引き継がれるか、契約を承継する子会社や保護機構によって引き継がれます。保険の契約自体は継続できますが、保険金が全額補償されるとは限りません。保険金や満期金などが減ってしまう可能性があります。なぜなら、保険契約者保護機構が補償するのは破綻保険会社の責任準備金の一定割合までだからです。

責任準備金とは、将来の保険金や満期金の支払いに備え保険会社が積み立て・運用しているお金のことで、生命保険の場合は、責任準備金の90%が補償されます。ここで注意しなくてはならないのは、補償されるのはあくまで「責任準備金の90%」で

あって、「保険金や年金額の90%」ではありません。

## ◆保険契約への影響

もし、保険会社が破綻したら、いったいどのくらい損をしてしまうのかわかりたいところだと思います。しかし、保険の種類や加入時期、保険期間などにより、それぞれ違ってきます。

一般的に、「養老保険」や「終身保険」、「個人年金保険」などの貯蓄性の高い商品の場合、責任準備金の積立額が比較的大きいため、保険金額の減少幅も大きくなります。その一方で、定期保険などの保障性の高い保険（掛け捨ての保険など）は、保険金額の減少幅も小さくて済みます。また、予定利率が高い時期に契約されたもののほど、減少幅も大きくなります。予定利率とは、保険会社があらかじめ資産運用による一定の運用収益を見込み、その分を保険料から割引く際の割引率のことです。

その他に、保険の満期終了までの残り期間が長いほど、保険金額の減少幅も大きくなります。

## ◆早期に解約はできない

保険会社が破綻した際、契約を解約しようとしても、通常、破綻した保

険会社の契約が救済保険会社に移転するまでの間はできません。移転後は解約が可能となりますが、早期に解約した場合は解約返戻金が削減される場合があります。

また、解約して別会社で新たな保険に申込んでも、年齢や健康状態等によっては、加入できないこともあります。保険を継続するか、解約して加入し直すかは、よく考えなくてはなりません。

参考資料  
生命保険契約者保護機構ホームページ

詳しくは、ご契約の保険会社にお尋ね下さい。

## 医療保険紹介



- 保険料定額タイプ EVER
- 保険料半額タイプ EVER HALF
- 保険料払済タイプ EVER 払済タイプ
- がん保険 フォルテ

◆(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** TEL 092-623-2181  
 保険事業課 <http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

FITNESS  
&  
EXERCISE

新たな気持ちで始めよう！

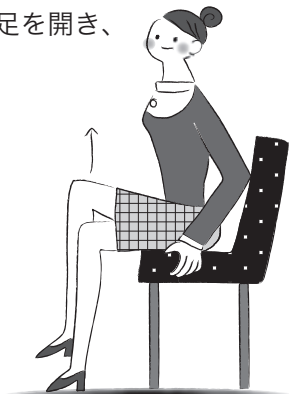
# 毎日の心がけ体操

年の初めは新たな気持ちで運動を始めるチャンスです。  
仕事や家事の合間を有効利用して、今年1年、元気な体で過ごしましょう。

## 1. 太もも

背筋を伸ばして軽く足を開き、  
右足を持ち上げる。  
10秒間そのまま。  
左足も同様に。

**POINT**  
太ももを  
意識する



## 2. 背中

イスに浅く腰掛けて、  
イスの背もたれ上部を  
両手でにぎる。胸をは  
り、肩胛骨をよせる。  
10秒間そのまま。  
その後、手を離  
して背中を丸め  
リラックス。

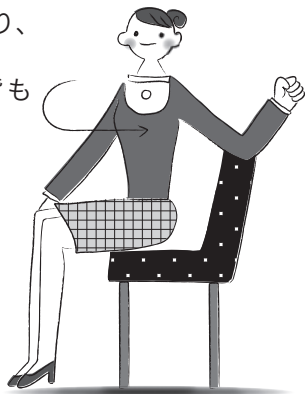
**POINT**  
腕は  
伸ばして



## 3. ウエスト

背筋を伸ばして座り、  
上体を左にねじり、  
左ひじをイスの背も  
たれにつける。  
10秒間そのまま。  
正面に上体を戻し、  
右ひじも同様に。

**POINT**  
足は正面  
のまま



## 4. おなか

両足を揃え、座面の両  
端を持ち、両ひざをで  
きる限り持ち上げる。  
10秒間そのまま。  
腰を反らすと腰を痛め  
ることもあるので  
注意すること。

**POINT**  
おなかに  
意識集中



体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

オススメ商品

メタボ  
対策！

いつでもチェック！  
新ウォーキングスタイル

1週間 23Ex 運動量目標表示  
エクササイズ歩数・量  
歩数・時刻・消費カロリー  
歩行距離・7日間メモリなど



オムロン  
歩数計 HJ-302  
販売価格  
5,040円(税込)

お問合せ先

 シーアール・シーサービス  
TEL 092-623-5131  
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-16

—— ソトガワ ——

乾燥肌に保湿はかかせません。

ただ、水分だけを与えてしまうと、体温の方が外気よりも高くなっているため、蒸発する時に肌の水分まで一緒に蒸発させてしまいます。肌の水分が蒸発しないように、肌に蓋をする役目をする保湿剤を十分に塗ることが大切です。

室内では加湿器などで適度な湿度(40~65%)を保ちましょう。洗濯物を室内に干しても加湿することができます。

また、お風呂に植物油(米ぬか、椿、ゆずなど)を入れると保湿効果があるとされています。角質を取るような、洗浄力の強いせっけんは避け、脂分を含む刺激の少ないものをおすすめです。

—— ウチガワ ——

乾燥肌によい食事は、辛いものや温かい食べ物です。

これらを摂取することで、発汗作用を促し、肌本来が持っている水分保持能力を高めることができます。

唐辛子やチリソースなど、辛い調味料は肌の新陳代謝をよくしてくれる成分が含まれています。ただし、摂り過ぎるとかゆみがでたりして、新たな肌のトラブルを招くこともありますので量は加減してください。

また、ビタミンはミネラルとともに、肌の健康を保つために欠かせない栄養素です。特にビタミンAが欠乏すると肌の抵抗力がなくなったり、乾燥したりします。

新陳代謝をUPさせるには、適度な運動もおすすめ。発汗することで肌に潤いを与えます。



# 冬の乾燥から肌を守る！

今号より、カラダの内側と外側からの「アンチエイジング対策」をご紹介します。気になる肌の老化の原因は「乾燥」「紫外線」「酸化」です。特に冬は乾燥肌になりやすい季節。乾燥肌を予防して、つやつや、ぷるぷるの肌を維持しましょう！

顔パック

- ① コットン(5枚)に水を含ませ軽く水気をきる
- ② ①に化粧水をなじませる
- ③ ②を顔全体にのぼしながらはる
- ④ そのまま3分間おく  
\*ラップを上から覆えば効果UP!  
穴をあけた手であたためてもgood!



新陳代謝UPには香辛料を



口びるパック



口びるにワセリン、またはハチミツをぬり、ラップがある。

肌の抵抗力を高めるビタミンA



かかとパック

- ① かかをクリームで保湿
- ② ラップをまき、靴下をはく
- ③ そのまま一晩おく



## 国民の健康の積極的増進と疾病の予防に寄与します。



全国健康保険協会(政府管掌健康保険)契約医療機関  
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)

- 福岡支部 〒 813-0062 福岡県福岡市東区松島 3 丁目 29-18  
TEL 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

<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>



# 骨粗鬆症について



解答者

**穴井 元昭**

(株)シー・アール・シー  
中央研究所 所長

あない・もとあき  
1961年 九州大学医学部医学  
科卒業。67年 医学博士。  
75年 九州大学医療技術短期  
大学部教授。95年 同名誉教  
授。95年 シー・アール・シー  
中央研究所 所長  
産医大講座修了認定産業医

**Q** 健診でかかとの骨量を検査したところ、同じ年齢の音響的骨評価値と比較して80%に相当するという結果でした。この検査はどのような検査ですか？  
また私の骨は大丈夫ですか？  
(58歳女性)

**A**

骨量を測定する検査方法には、腰の骨などをX線で測定するDXA法や手の平のX線写真をアルミニウムのスケールと一緒に撮り、第二中手骨のX線写真上の濃さを測定するMD法、かかとの骨に超音波をあてて測定する超音波法などがあります。ご相談者が受けた検査は、台の上にかかとを置いて超音波を照射し、その伝導速度や減衰率を測定するもので、骨粗鬆症のスクリーニング検査としては有用な検査法の1つです。また、測定したその場で結果がわかるというメリットがあるため、健診でも広く利用されています。日本健康倶楽部福岡、長崎、山口の各支部も、主にこの超音波法を用いています。

検査結果が同じ年齢の音響的骨評価値と比較して80%に相当するということですので、現時点では骨粗鬆症の疑いはありません。しかし、女性は女性ホルモンが骨形成に関与している「エストロゲン」が骨形成に関与しており、50歳前後で閉経するとエストロゲンの分泌が減少し、急激に骨量が減少します。そのため、年に1回は骨量の検査を行い、骨粗鬆症を早期発見することが大切です。

## 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の主成分であるカルシウムが溶け出して、骨の内部が軽石のようにスカスカになる病気です。もともと健康な骨は、骨を作る「骨形成」と骨を壊す「骨吸収」がバランスよく行なわれています。

しかし、何らかの理由で骨を壊す「骨吸収」の働きが上回ると、骨量が急激に減少します。これを「骨粗鬆症」といいます。骨粗鬆症は加齢に伴って起こる病気で、60歳代では約30%、70歳代になると約50%の女性が骨粗鬆症を発症しているといわれています。

男性も加齢に伴い骨が弱くなり、70〜80歳代では5人に1人が骨粗鬆症と診断されています。骨粗鬆症の怖いところは、自覚症状がないまま進行していく病気で、ほとんどの人が骨折や背中・腰の痛みなどで発見されます。

## 骨粗鬆症の注意点と予防

骨粗鬆症になつて骨が弱くなると、背骨がつぶれたり、通常なら骨折しないような軽い力が加わっただけで骨折することがあります。とくに太ももの付け根(大腿骨頸部)や手首などが骨折しやすく、これが寝たきりの原因にもなります。骨形成にとくに重要な栄養素は、

カルシウムとビタミンDです。カルシウムは1日に大人6000mg、骨粗鬆症患者や妊婦、子供は8000〜10000mg摂取するようにしましょう。ビタミンDは、1日30分ほど日光に当たると皮膚内で作られ、カルシウムの吸収を助けるとともに、筋力の低下を防ぎます。散歩などの適度な運動は骨を丈夫にしますので、無理のない継続的な運動をおすすめします。外出がしにくい人は、脂のつた魚や卵などの食事からもビタミンDを摂ることができます。また、年齢を重ねるごとに少食になり、たんぱく質の摂取が不足しがちですが、転倒しにくい体を作るためにも動物性たんぱく質は必要です。赤身の肉、魚、卵、乳製品などを毎食1品は摂るように心がけてください。骨量の検査は、整形外科や内科でも行うことができます。また、骨代謝マーカーという血液検査もありますので、まずはかかりつけの医師に相談してください。

# ちょっと気になる水と食のはなし

## 作業環境管理の対象物質にホルムアルデヒドが追加

ホルムアルデヒド（別名：酸化メチレン、水溶液：ホルマリン）に携わる労働者の健康障害防止対策を強化することを目的として、厚生労働省により「労働安全衛生法施行令の一部を改正する政令」が平成 19 年 12 月公布され、平成 20 年 3 月 1 日より施行されました。（一部の規定は平成 21 年 2 月 28 日まで猶予されます）

ホルムアルデヒドは第 3 類物質から第 2 類物質へ変更され、ホルムアルデヒドを製造または取扱う作業場、またはこれを 1%（重量）以上含む物を取り扱う屋内作業場については、6 カ月毎に 1 回作業環境測定を実施すること、その記録を 30 年間保存することが義務づけられています。

管理濃度は 0.1ppm で、測定機器は検知管法や高速液体クロマトグラフ法等です。

ホルムアルデヒドは気体（沸点 - 19.2℃）

で、空気より少し重く（比重 1.08）、水溶性の物質です。また発癌性、鼻腔粘膜や目に対する刺激性、肝臓、腎臓の障害（慢性症状）、皮膚硬化などの特徴があり、合成樹脂原料、塗料、接着剤、消毒剤、防腐剤、メッキ剤などの用途例があります。

ホルムアルデヒドに係る主要な措置として

- ①発散抑制措置
  - ②作業環境測定の実施
  - ③作業主任者の選任
  - ④漏洩防止または緊急時のための措置等
  - ⑤健康診断の実施等
- があります。

当社ではホルムアルデヒドやエチレンオキシド等の特定化学物質に関する作業環境測定を実施しています。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

## ノロウイルスについて

ノロウイルスは非細菌性急性胃腸炎を引き起こすウイルスで、100 個以下の少量でも感染することがあります。ウイルスだけでは増殖せず、人間の生きた細胞の中で増殖します。そのため食品から直接検出されることは難しく、食中毒事例のうち約 7 割では原因食品が特定できません。主な原因にウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されることがあげられます。その他の原因として、ノロウイルスに汚染された二枚貝もあります。二枚貝がえさと一緒にウイルスを体内に取り入れ濃縮しているからです。

潜伏期間は通常 1～2 日で、主な症状としては吐き気、嘔吐、下痢、発熱などがあります。症状は比較的短期間で治りますが、その後、約 1 週間は便にウイルスが検出される可能性があります。

現在、ノロウイルスに有効な抗ウイルス剤は存在しません。そのため手洗いとうがいをして予防することが大切です。また食品取り扱い従事者は、トイレ後はもちろん、調理前は普段以上に手や使用する器具類を清潔に保ち、煮沸消毒できるものは可能な限り行うのがよいでしょう。ノロウイルスに感染した場合、医師の診断後、水や湯冷まし、お茶などで十分な水分補給を行って下さい。しかし、これらは体内への吸収が遅く、大量摂取が必要です。そのためスポーツドリンクなどを人肌程度に温め摂取すると吸収がよいでしょう。スポーツドリンクがない場合は 0.9%生理食塩水でも代用できます。

当社ではノロウイルスの検査を実施しています。

詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

# ビジネス文書の基本①



最近は社外、社内ともにメールなどの電子媒体でのやり取りが多くなっていますが、必ず覚えておかなければならないのが、紙のビジネス文書作成の基本です。今回から2回に分けて、ビジネス文書の基本を掲載します。

のルールがあり、それをうまく使えば、完成度の高いビジネス文書を作成することができます。

今回は社外文書の基礎知識について掲載します。

## ビジネス文書

ビジネス文書の目的は、用件をまとめて相手に確実に伝えることです。よって、わかりやすくあくまで客観的な記述で、私情を加えてはいけません。

ビジネス文書には、社外文書と社内文書があります。それぞれのもので対して、一定

## 社外文書作成のポイント

社外文書の一定のルールはP15に掲載しています。この書式を覚えてしまえば誰でも簡単に作成できるようになります。

社外文書は、基本的には横書きが原則で、整理・保存のため、A4判に統一するといでしょう。ただし、侘び状などは縦書きにするのが、一般的です。

紙での情報伝達は、相手に確実に情報を伝えることができますが、内容は証拠として残ります。よって、誤解が生じることはないように十分注

## 社外文書とは

社外文書とは、企業を代表して取引先や顧客に送る文書です。用件をまとめて伝えることはもちろん、礼儀正しい文書を作成することが大切です。

社外文書には、案内状や依頼状、注文書や侘び状などがあります。

LESSON

17

## マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



上司から、明日までに必要な会議資料や提出書類の作成を指示されました。すべて終わらせるには、遅くまで残業しなければなりません。対応で正しいのは次のうち、どれですか？



- ① 残業になりそうな分を同僚に頼み、終業時間までに終わらせる。
- ② とにかく受けて、残業してでもその日のうちに終わらせる。
- ③ 状況を上司に話し、上司の指示を仰ぐ。
- ④ 大急ぎで仕事をするが、できない分は翌日に回す。

仕事の中には緊急性のあるものとないものがあります。この場合は緊急性の高いものなので、状況を上司に把握してもらい、上司の意向を確かめなければいけません。自分勝手な判断をするのではなく、必ず相談することが必要です。 こたえは③



# 1月～3月の仕事運

マケーンシムシケル・達也

## 牡羊座 3/21 - 4/19



仕事運は、気力・体力ともに最高の運勢です。周囲からの期待も大きいので、自分の力を信じて積極的にチャレンジすることが大切。

## 牡牛座 4/20 - 5/20



仕事が忙しく不規則な生活で体調を崩してしまいそう。でも体力も運氣も徐々に上がってくるので、無理せずゆっくり仕事をこなして。

## 双子座 5/21 - 6/21



いくら自信のある仕事であっても単独行動はトラブルに巻き込まれることも。周囲と協力し合いながら仕事を進めるとうまくいくでしょう。

## 蟹座 6/22 - 7/22



運気が強く安定しているの、仕事はスムーズに進みそう。あなたの斬新なアイデアを利用すると新しい仕事につながる予感。

## 獅子座 7/23 - 8/21



早く仕事を終わらせようとするほど、ケアレスミスが増えてしまいそう。慣れた仕事はとくに気を抜かず集中することが大切。

## 乙女座 8/22 - 9/22



好奇心が刺激されチャレンジ精神が盛んになるので、いろんなことに挑戦するとよい結果が得られそう。このチャンスを逃さないで。

## 天秤座 9/23 - 10/23



周囲の人と協力しあって、楽しみながら仕事を進めるといい結果が得られそう。積極的な仕事ぶりは、あなたの評価をアップするでしょう。

## 蠍座 10/24 - 11/22



何事にもポジティブに取り組めるのですが、結果に結びつかず落ち込んでしまいそうな予感。直感を信じて乗り切れば、いい結果が残せそう。

## 射手座 11/23 - 12/21



なかなか仕事の波に乗れずに苦勞しそう。周囲の人の意見を積極的に取り入れることで、ピンチがチャンスに変わる予感。

## 山羊座 12/22 - 1/20



どんなに仕事があたまっていても明るく楽しく仕事を進めると吉。それでも難しいときは周囲の人に相談するときと助けてくれるはず。

## 水瓶座 1/21 - 2/18



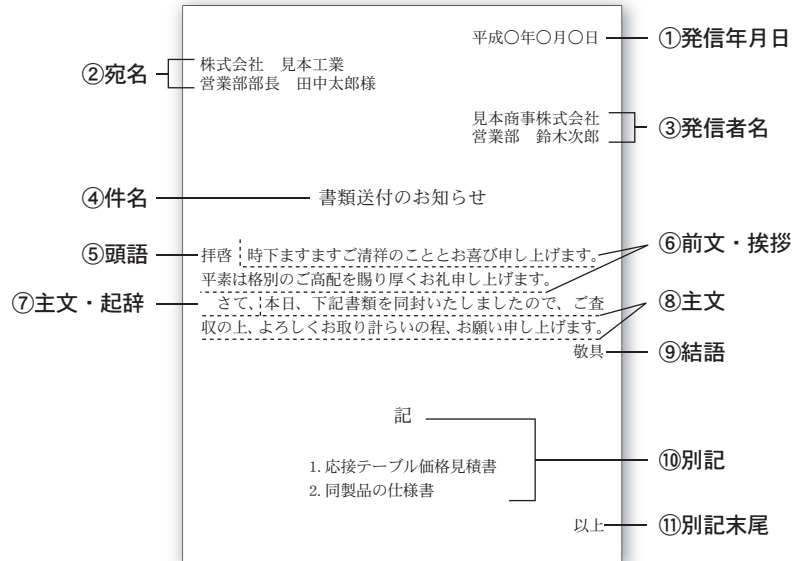
無理をせずのんびりリラックスして仕事をすればよい結果が得られるでしょう。ストレス解消が仕事を成功させる鍵。

## 魚座 2/19 - 3/20



運気がとても強くチームで仕事をするとより、スタンドプレイで動いた方が契約や商談がスムーズにまとまりそうな予感。

## 社外文書の基礎知識



### ①発信年月日

文書を発信する日付を右寄せで記入。元号か西暦の年号をつける。

### ②宛名

文書の受信者を会社名、部課名、役職名、氏名、敬称の順に記入。団体には「御中」、複数の受信者宛には「各位」をつける。

### ③発信者名

発信者を会社名、部課名、氏名の順に右寄せで記入。必要に応じ、住所や電話番号などもいれる。

### ④件名

内容が一目で分かるようなもので本文より大きめの字で記入。

### ⑤頭語

拝啓や謹啓などを記入。前略は儀礼的な文書には使用しない。

### ⑥前文・挨拶

頭語のあとに1字あけて続ける。慣用語や慣用的表現を使うのが一般的。

### ⑦主文・起辞

「さて」や「つきましては」など、その次から、本題に入ることを示す。

### ⑧主文

本題となる用件を記入。

### ⑨結語

頭語に対応する語。右寄せで記入。

### ⑩別記

特に重要な事柄を本文から切り離して列記したもの。

### ⑪別記末尾

「以上」を記入して、文書の終結を明確にする。

頭に置いて、作成しましょう。

誠意と礼をつくして書く

社外文書の場合、言葉遣いや表現方法もおろそかにはできません。間違った言葉や表現を使ってしまうと、書き手の品性や見識はもろろのこの、会社の信用までもなくしかねません。会社を代表して発信しているということを念頭に置いて、作成しましょう。

### P16の答え

- ①自己啓発、努 ②愚 ③金属疲労  
④慰 ⑤添削 ⑥変動 ⑦遵守  
⑧終点 ⑨権利 ⑩忘却 ⑪えしゃく  
⑫たび ⑬はいせき ⑭しょうけん  
⑮しっせき

⑬  $6+2=8$       $8-2=6$

⑮  $9+8=12$       $4+8=12$

## 登録派遣スタッフ募集

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/>



# 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 ジコケイハツ ( ) に ( ) ツト ( ) める。

② オロ ( ) かなことだ。

③ キンゾクヒロウ ( ) を防ぐ。

④ 友人を ( ) ナグサ ( ) める。

⑤ 作文を ( ) テンサク ( ) する。

反対語を書きましょう

⑥ 安定 ( ) ↓ ( ) ↑ ( )

⑦ 違反 ( ) ↓ ( ) ↑ ( )

⑧ 起点 ( ) ↓ ( ) ↑ ( )

⑨ 義務 ( ) ↓ ( ) ↑ ( )

⑩ 記憶 ( ) ↓ ( ) ↑ ( )

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 会釈をする。

⑫ 足袋を履く。

⑬ 排斥運動が起こる。

⑭ 正絹のスカーフ。

⑮ 父に叱責される。

次の問題に答えましょう

マッチ棒を2本だけ動かして、式を成立させてください。

⑯

⑰

## こらぼ編集委員紹介



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



森時 達行  
(株)シー・アール・シー  
食品環境衛生研究所  
平成 9 年入社  
認定水道水質検査員



松尾 和宏  
(株)シー・アール・シー  
昭和 60 年入社  
臨床検査技師  
認定輸血検査技師  
日本輸血・細胞治療学会  
I&A(視察と認証)視察員



中島 洋典  
(社)日本健康倶楽部  
昭和 62 年入社  
管理栄養士  
衛生検査技師  
ヘルスケアトレーナー



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



青山 知裕  
(株)シー・アール・シー  
サービス  
平成 12 年入社  
医療用具販売(賃貸)  
管理者

## 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：2009年4月1日発行予定

こらぼ 春 VOL.18 2009.4.1  
collaboration

### 特集 禁煙

それでもタバコを吸いますか？

発行所 / (株)CRCアド  
住所 / 福岡市南区長丘 2 丁目 2 - 2 9  
電話 / 092-511-3622 定 価 / 600 円