

こらぼ 春 collaboration

2009.4.1 VOL.18

●発行日：2009年（平成21年）4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。

今月の表紙



「花菖蒲」

桜が散った後、花菖蒲の季節がやってきました。家の近所の公園に咲いている美しい姿を見て惹かれました。

花菖蒲は日本の山野に自生するノハナショウブをもとに、江戸時代中期以降に積極的な改良が行われ発達を遂げた伝統園芸植物だそうです。日本人の美意識がそのまま花に表れていると思います。花の色は紫、白、ピンク、青、黄など多数あり、絞りや覆輪などの組み合わせを含めると数千種類あります。

花菖蒲が優雅に咲く姿は華やかで美しく、5月下旬から6月末頃までが見頃です。花の寿命は3日ですが、中5日ほど置いて2番花が咲く、おもしろい花です。

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/>

CONTENTS

特集 禁煙

2 今年禁煙に挑戦してみませんか？

検査のはなし

コチニン測定(ニコチンの主要代謝産物)

8 アレルギーのはなし② カビアレルギー 健康最前線・11 グリコアルブミン

9 知って安心 保険 保険の基礎知識

10 FITNESS&EXERCISE ～しながら体操

11 anti-aging vol.2 春から紫外線予防を！

12 健康よろず相談 No.18 骨塩定量について

13 ちょっと気になる水と食のはなし 水・クリプトスポリジウムについて 食・加工食品の食物アレルギー表示義務に 「えび」「かに」が追加

働く人の知恵袋 ビジスマナー 14 ビジネス文書の基本 ② LESSON 18 マナークイズ HOROSCOPE 4月～6月の仕事運

16 脳だめし あなたは何問できる？

BOOK おすすめの1冊

禁煙外来の医師としての豊富な経験と医学理論から、最新の実践的な禁煙法を紹介されています。

禁煙外来の医師としての豊富な経験と医学理論から、最新の実践的な禁煙法を紹介されています。

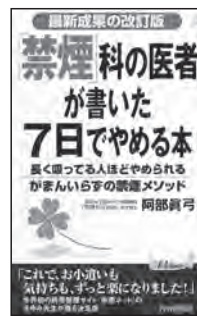
5章 実践篇 「完全禁煙」への7日間
禁断症状をプラスに利用する方法：
一番のコツは、「気楽に一日のばしにすること」

4章 禁煙スタートへの準備篇 タバコなしの人生への「心理武装」：「吸わない自信」を育てる考え方と習慣の变化方

3章 「苦しんで死ぬ」覚悟、できていますか？「喫煙のメリット」という幻想」：「やめたい気持ち」がゆらいだら読む章

2章 がまんして失敗する人、ラクなまま成功する人：やめられないのは、意志が弱いからではなかった！

1章 「禁煙」革命 長くたくさん吸っている人ほどやめやすい！…禁煙外来の医師が公開「ストレスのかららない科学的アプローチ」



青春出版社 872円(税込)

阿部 眞弓 著

東京女子医科大学附属病院
「禁煙外来」医師・医学博士

「禁煙」科の医師が書いた
7日でやめる本

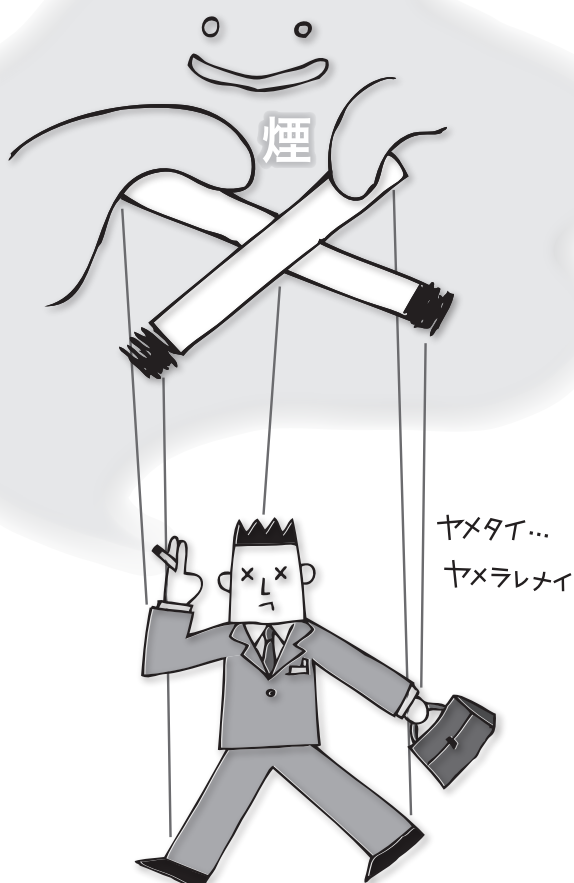
今年には禁煙に挑戦してみませんか？

毎年5月31日は、WHO（世界保健機関）が定める世界禁煙デーです。しかし、禁煙したいと思ってもなかなかやめられないのが「たばこ」。たばこをやめられないのは、意思が弱いからではなく、ニコチンへの依存度が高いからです。たばこのことをよく知って、今年こそ禁煙を成功させてみませんか？

はじめに

厚生労働省の最新たばこ情報によると、日本たばこ産業の「平成20年全国たばこ喫煙者率調査」で、成人男性の平均喫煙率は39.5%。これは昭和40年以降のピーク時（昭和41年）の83.7%と比較すると、44.2ポイントも減少しています。年代別にみると、急激な喫煙率の減少傾向がみられる60歳以上は27.0%で、ピーク時から60.0ポイントも減少しており、平成20年の喫煙率が一番高い年代は40歳代の47.8%でした。また、成人女性の平均喫煙率は

12.9%で、昭和41年のピーク時より減ってはいるものの、ほぼ横ばいといった状況です。（図1）しかし、年代別にみると、40歳以上は減少傾向ですが、20代、30代では増加傾向にあり、現在の順序は40年前とは逆になっています。平成20年の喫煙率が高いのは30代の19.3%、最低は60歳以上の6.0%です。また、世界中で1995年に312.5万人がたばこによる原因で死亡したと推計されています。現在の喫煙傾向が持続すると、2020年代または2030年代前半には、毎年



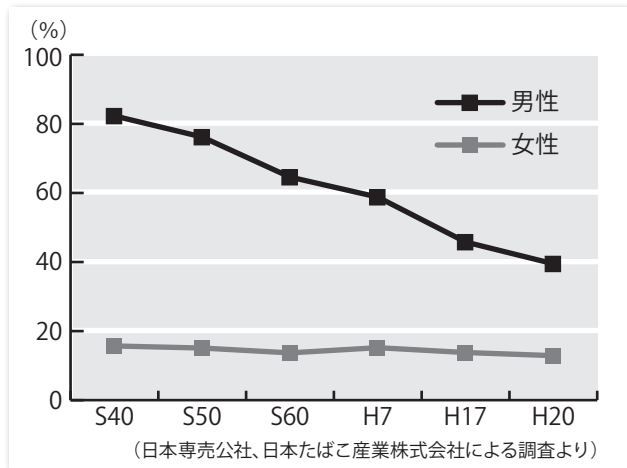


図1. 喫煙者の割合の推移

1000万人がたばこによる原因で死亡することが予測されています。

WHOはこれらを踏まえ、2005年2月27日に「たばこ規制枠組み条約」を発効しました。これはたばこの消費を減らして、たばこによる健康被害を食い止めることを目的としています。たばこの広告や販売への規制、包装やラベルの規制などの項目が盛り込まれ、この条約に日本も署名、批准しており、日本国内でも、喫煙する人の肩身は狭くなる一方のようです。

たばこの害

研究によると、細胞の老化を促進するフリーラジカルなどは、たばこに含まれるだけではなく、たばこが原因となり体内でも生成されることが報告されています。たばこによって発生したフリーラジカルを消すために、ビタミンCやビタミンEが消費されるので、喫煙者の血液に含まれるビタミンC、Eの量は、たばこを吸わない人に比べて極めて少なくなっています。

また、喫煙はビタミンDの合成を抑制し、カルシウムの吸収を低下させます。さらに、妊婦の喫煙は血中フェリチン濃度を増加させるため、鉄欠乏性貧血の発見を遅らせると危惧されています。このように、喫煙は検査値に影響をおよぼし、正しい評価を得られない要因となるため、検査や健康診断を受ける方に対しても注意を促す必要があります。

● 主流煙と副流煙

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」とたばこの点火した部

受動喫煙の害

主流煙より副流煙の方が有害物質は多い!

●ニコチン	2.8倍
●タール	3.4倍
●一酸化炭素	4.7倍
●アンモニア	46倍

短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇が起きることがある。

COPD とは？

健康な肺胞

COPD になった肺胞

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは、喫煙によって起こる代表的な呼吸器疾患。長年の喫煙の影響で、肺胞の血管が壊れ酸素を取り込みにくくなり、気管支も狭くなるため吸った空気が出ていきづらい状態になり呼吸困難となる。

- 脳梗塞
- 喉頭がん
- 食道がん
- 気管支炎
- 肺がん
- COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- 肝臓がん
- 膵臓がん
- 肌の老化
- 口腔がん
- 歯周病
- 動脈硬化
- 心筋梗塞
- 胃がん
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- 膀胱がん
- 運動能力の低下

図2. 喫煙による主な健康被害

分から立ち上る「副流煙」があり、副流煙の方が主流煙より高濃度の有害物質が含まれています。周囲に喫煙している人がいる場合、非喫煙者は副流煙を知らず知らずのうちに吸い込み、体に悪影響を受けます。例えば、喫煙する夫を持つ家庭の主婦では肺癌(1.4〜2倍)、鼻腔癌、脳腫瘍、乳癌や心筋梗塞、慢性呼吸器病などが増加すると報告されています。

●がん

たばこの煙には、4000種以上の化学物質が含まれており、そのうち発がん性がわかっているものだけでも40種類以上あります。体内に吸収された発がん物質は、血流にのって全身に回るため、肺癌や喉頭癌、口腔癌、食道癌、胃癌、肝臓癌、乳癌など、多くのがんの発症に関わっています。とくに肺癌では原因の70%を占めています。

●循環器系の病気

喫煙は高血圧、高コレステロール血症とならんで心筋梗塞の三大危険要因です。また、善玉コレ

ステロールと悪玉コレステロールの比率に変化をもたらすことで、動脈硬化を進行させます。

●呼吸器系の病気

喫煙によって有害な空気を吸い込むと、空気の通り道である気道が炎症を起こし、酸素を取り込む「肺胞」の壁が破壊され、呼吸が苦しくなるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)になりやすくなります。日本におけるCOPDの発症率は40歳以上で高く、500万人以上の患者がいると推定されています。

胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの消化器系の病気や歯周病など、さまざまな健康被害が生じることもわかっています。

●その他の病気

胎児と妊婦は胎盤でつながっているため、妊婦の喫煙によって胎児にも影響がでてきます。喫煙

女性と喫煙

●妊娠・出産・育児への影響

している妊婦は、喫煙していない妊婦に比べると、自然流産や早産、赤ちゃんの体重が2500g以下の低出生体重児が生まれる頻度が約2倍と高くなっています。また、授乳期に喫煙するとニコチンが母乳の中に含まれ、母乳を通して赤ちゃんに伝わってニコチン中毒になり、不機嫌になったり、おう吐や下痢などの症状になります。

●肌への影響

前述にもありますように、喫煙によってビタミンCが消費されます。肌の新陳代謝と関係があるビタミンCが不足すると、メラニン色素が沈着して、しみを作る原因となります。

●その他、体への影響

経口避妊薬(ピル)を服用している場合、喫煙によって虚血性心疾患にかかる危険性が高くなるという諸外国の報告があります。その他に、喫煙している女性は、非喫煙者に比べて骨量の減少が大きいこともわかっています。

TOPICS

子どもの誤飲トップは29年連続「たばこ」－厚労省調査

厚生労働省の家庭用品等に係る小児の誤飲事故に関する報告によると、誤飲事故の発生件数は777件。そのうち、たばこが261件(33.6%)で、調査を開始して以降29回連続して最も多いものとなった。

誤飲したたばこの種別で見ると、未服用のたばこ172件、たばこの吸殻77件、たばこの溶液12件であったが、命が失われるという重篤な事例はなかった。しかし、入院や他の医療機関を紹介されたものが32件あった。

たばこを誤飲した年齢は例年同様、6〜11カ月の乳児に集中しており、146件に上った。これに12〜17カ月の乳児69件を合わせると、82.4%を占めた。

厚労省では、保護者など周囲の人がたばこの誤飲の危険性を十分認識し、小児のいる環境からたばこを遠ざけていくことが重要である。また、たばこ水溶液の誤飲となかなかねないジュースの空き缶などを灰皿代わりにするなどの行為は避けるべきであると呼びかけている。



禁煙できない理由

長期にわたる疫学調査で、喫煙によって病気が引き起こされるとわかってきたにもかかわらず、喫煙者がなかなか禁煙できないのはなぜなのでしょう？

これは、決して意思が弱いからではなく、「ニコチン依存」や「心理的依存」によるものです。

ニコチンに対して、どのくらい依存しているかを自分でチェックできます。点数が高いほど、ニコチンへの依存度も高いと考えられます。(下段参照)

●ニコチン依存症とは

WHO(世界保健機構)の分類で、ニチコンは、アルコールやアヘン、大麻、コカインなどの依存性物質と同様に扱われているほど、強い依存性があります。喫煙直後にニコチンの血中濃度は上昇しますが、30分ほどで半減し、約1時間でゼロ近くになります。すると、イライラや集中力がなくなるなどの不快なニコチン切れの状態を引き起こします。これらの症状から逃れるために、

1日中喫煙を繰り返しています。

●心理的依存とは

長年、喫煙するという動作をしてきた人は、喫煙するという行為が習慣化されています。なので、ニコチンの血中濃度とは関係なくたばこがないと口寂しく感じられ、ニコチン濃度が高くていつもの習慣やクセで喫煙をしてしまいます。

禁煙準備

禁煙を成功させるコツは、禁煙を突然始めるのではなく、きちんと計画を立ててから始めることです。ニコチン依存症があると、禁煙しようという意思があっても続かないことが多いようです。禁煙を始める動機などを明確にしてからの方が、禁煙は長続きします。

また、禁煙生活を始める前にダブル体操やウォーキングなどの運動習慣を身につけておくこと喫煙できない環境ができ、禁煙に有効です。

禁煙すると体調がこんなによくなる

20分以内	血圧が下がりはじめる。脈拍が正常値に戻る。手足の温度が正常に戻る。
8時間以内	血液中の一酸化炭素が正常になり、酸素濃度が上昇し正常になる。
24時間以内	心臓発作を起こす可能性が少なくなる。
48時間以内	末梢神経の再成長による味覚・嗅覚が改善する。
48～72時間	ニコチンが体内から検出されなくなる。
72時間	呼吸が楽になる。
2～3週間後	循環機能が改善する。肺機能が30%改善され、歩行が楽になる。
1～9カ月	咳、痰が消える。息切れがなくなる。気道の自浄作用が改善するため、細菌感染を起こしにくくなる。
1年後	虚血性心疾患にかかる危険が喫煙者の1/2になる。
5年後	肺癌発症リスクが半減する。
10年以内	口腔癌や喉頭癌、食道癌、膀胱癌などの発生率が低下する。

※ただし、1本でも吸えば禁煙経過時間はリセットされてしまう。(アメリカ肺がん協会パンフレットより)

ニコチン依存度チェック

自己採点

朝起きて最初にたばこを吸うのは何分後ですか？			
5分以内	3点	31～60分	2点
6～30分	2点	60分以降	0点
喫煙場所がまんするのはいくらですか？			
はい	1点	いいえ	0点
1日の喫煙でどちらがよりやめにくいですか？			
朝の最初の1本	1点	その他の1本	0点
1日に何本吸いますか？			
31本以上	3点	11～20本	1点
21～30本	2点	10本以下	0点
午後より、午前中の方がより多く吸っていますか？			
はい	1点	いいえ	0点
かぜなどで寝込んでいる時も吸いますか？			
はい	1点	いいえ	0点

(FTND ファガストロームニコチン依存度テスト)

判定	合計点		評価
	低	3点以下	3～6点
中	4～6点	7～10点	ニコチン依存はあるが、強い意志があれば禁煙できる。
高	7点以上	11～14点	ニコチンへの依存が強いと考えられるので、行動療法と併せて、禁断症状を抑えるために「禁煙補助薬」なども用いて禁煙に取り組むとよい。

※心理的依存が高い場合は、禁煙外来などでのカウンセリングなどが必要。

禁煙をしよう

禁煙方法として、一気に禁煙する断煙法と本数を減らしていく節煙法があります。どちらにするかは本人次第ですが、節煙法より断煙法の方が成功率は高いといわれています。節煙法で禁煙がしにくいのは、たばこの本数を減らしても、以前と同量のニコチンを吸収するように体が無意識のうちに調整する「ニコチン自己調整」が作用するからだといわれています。

節煙する人は、たばこ1本1本を大切に吸うため、日頃は吸わない根元までもたばこを吸ったり、長く肺に煙を溜めておいたりして、無意識のうちにニコチン量を体に補おうとします。その結果、ニコチン量は減らず禁煙につながりにくいのです。

また、節煙している人の中に、低タールや低ニコチンのたばこに切り替える人がいますが、これもニコチン自己調整作用によって、以前と変わらないニコチン量を体に取り込んでいます。さらに、「軽いから大丈夫」と思っ

覚えておきたい禁煙生活のコツ

- イライラして落ち着かない時
 - ・深呼吸をする
 - ・冷たい水や熱いお茶を飲む
 - ・軽い運動をする
 - ・シャワーを浴びる
- 口寂しい時
 - ・糖分の少ないガムや干昆布を噛む
 - ・歯を磨く
- 手持ちぶさたの時
 - ・部屋の掃除をする
 - ・趣味に没頭したり庭仕事をしたりする
- その他
 - ・宴会など酒の席を避ける
 - ・禁煙の目的を思い出す
 - ・禁煙日記をつける

禁断症状の現れ方

START!	禁断症状を克服するための準備をし、禁煙生活スタート!
直後	禁断症状が出始める
1日目	●禁断症状が回復する目安 イライラ(直後~2.3週間)、頭痛(直後~2週間)、胸部圧迫感(直後~7日)、睡眠障害(直後~7日)、集中力の低下(直後~3週間)、めまい(1~2日)、痰の増加(1日~2.3週間)、食欲増進(1日~3カ月)
3日目	禁断症状がピークとなる。
5日目	禁断症状のピークが落ち着く。
7日目	禁断症状が弱まってくると同時に、「1本くらいなら」という気持ちが出てくる。 ※1本でも吸えば禁煙スタート時に戻る。
2週間目	だるさや眠気が起きやすい。(~4週間)
3週間目	便秘になりやすい。(~4週間)
1カ月目	再び「1本くらいなら」という誘惑が襲う。
2カ月目	体調も良くなり、ほぼ禁煙成功! 禁断症状もほとんど感じなくなる。

て安心してしていると、逆に本数が増えるという危険性もあります。

●ニコチンの禁断症状

禁煙を始めると血中のニコチン濃度が減少し、ニコチンの禁断症状が現れます。一般的に1日の喫煙本数が多くニコチン依存度が高い人ほど、早く禁断症状が出てきますが、どのような症状が出るのかは個人差があります。

禁煙開始から2~3日に禁断症状はピークを迎え、イライラ感や頭痛、集中力低下などの精神症状と身体症状が現れます。こ

れはニコチンが体内からなくなるのに、およそ2日間かかるからです。禁煙を始めて5日目にはかなり症状も軽くなり、1週間もすると症状はほとんど治まります。ここさえ乗り切れば、禁煙へ一歩近づいたことになります。

自分で禁煙できない場合

●禁煙補助剤

禁煙補助剤はニコチン依存度が高い場合に「ニコチン置換療法」として利用します。これは喫

煙とは違う形でニコチンを体内に補給し、少しずつ量を減らしながら依存状態からニコチンがない状態に体を慣らしていくものです。ガムタイプの「ニコチンガム」と皮膚に貼ってニコチンを皮膚から吸収させる「ニコチンパッチ」があります。これらは医療機関で処方されるほかに、市販もされています。使用上の注意をきちんと守ることが重要です。

その他に昨年から脳内でニコチン依存が起きている部位に働く内服薬もでてきました。これは医療機関で処方されます。

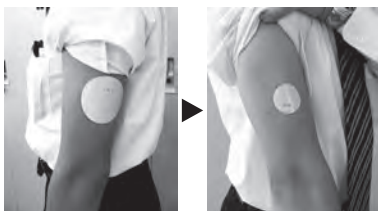
● 禁煙外来受診体験者談

コラム column

意外と楽に禁煙成功！ 考えるより受診して良かった！！

きっかけは体調不良。血液検査の結果は高値ばかり。一念発起し、禁煙外来を受診しました。最初に行ったのが、呼気一酸化炭素濃度検査。これは、タバコに含まれる有害成分が体内にどれくらいあるかを調べるもので、結果は46PPM。この値は、1日の喫煙本数と大体同じになるそうです。この結果を元に、ニコチンを含有した貼付薬（ニコチンパッチ）が2週間分処方されます。その後、2週間ごとに通院。その度に小さいパッチに変わり、2カ月後にはパッチを貼る必要もなくなり、禁煙に成功。もちろん呼気一酸化炭素濃度検査の結果は0PPM、体内はきれいになりました。意外と楽に禁煙できて、びっくりしています。禁煙後は体調もよくなり、持病の腰痛も軽減しました。

2007年4月から通院したのですが、初診料は5,000円程で、その後は診察料と薬代をあわせて1回2,500円程度でした。



最初は大きい貼付薬だが、2週間ごとに小さくなる

表. 保険適用の条件

1. 「禁煙治療のための標準手順書」に記載されているニコチン依存についてのスクリーニングテストの結果が5点以上で、ニコチン依存症と診断
2. ブリンクマン指数(1日の喫煙本数 × 喫煙年数)が200以上
3. 直ちに禁煙することを希望
4. 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、その禁煙治療を受けることを文書により同意

上の4条件をすべて満たして医師が必要と認めた場合、一定期間の禁煙治療の受診に保険が使えます(外来診療のみ)。

● 禁煙外来
2006年4月より医療機関において、禁煙治療についてカウンセリングなどの指導料が算定されることになり、禁煙外来での診療が保険適用になりました。保険適用の条件は、下表の通りで外来診療のみになります。
初診料は5000円程度で、その後は診察料と薬代を併せて1回約2500円(平成19年4月現在)です。2週間ごとに通院し、12週目の再診で治療終了となります。

ただし、保険で認められているのは通院5〜7回で、期間は3カ月。もし、禁煙に失敗した場合、保険診療で禁煙外来を受けられないのは、1年後からになります。

再喫煙しないために

せっかく禁煙しても、喫煙の誘惑は身の周りにたくさんあります。例えばお酒の席や喫煙をしている人の側にいるときなど、ついつい1本…となりがちです。

吸いたいという気持ちになったら、深呼吸をしたり運動をしたりして、気を紛らわせましょう。それでも喫煙してしまつたら、1度の失敗で諦めず、何度でもチャレンジすることも大切。何回かチャレンジしていると、禁煙のコツも掴め、きっと成功につながるでしょう。

● 禁煙サポートサイト いい禁煙 <http://www.e-kinen.jp/>
● インターネット禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp/>
参考資料
「厚生労働省のTOBACCO or HEALTH」最新たばこ情報より引用

検査のはなし

コチニン測定 (ニコチンの主要代謝産物)

近年、喫煙する人の肩身が狭くなっていますが、非喫煙者にとつての受動喫煙は大きな社会問題になってきています。

受動喫煙が起きていますか調べるためには、体内に取り込まれた微量のニコチンや、その主要代謝物であるコチニンを測定する必要があります。市販されている簡易測定キットは、喫煙者を対象としているため、受動喫煙レベルの測定感度はありません。

受動喫煙者のコチニン測定を行うには、市販キットの約10倍の感度で測定できる専用キット(ELISA法)で検査を行なう必要があります。このキットは尿でも測定が可能であることから、今後、需要が拡大していくことが予想されますが、現状では保険収載がされていないため、費用が大きな問題になっています。



カビアレルギー

梅雨期から夏にかけて多く繁殖するカビ。どんなカビがアレルギーを起こすのでしょうか。

日本は高温多湿な温帯気候のため、一年中カビが繁殖します。特に梅雨期から夏にかけては多く繁殖し、カビアレルギーを起こしやすくなります。

アレルギー症状の原因となるカビは、屋内外の環境中にみられる空中真菌と人に寄生しているヒト寄生菌に大別されます。カビの胞子が空中に浮遊するため、それを吸い込むことよって体内に侵入し、気管支喘息やアレルギー性鼻炎などの気道アレルギーの原因となります。また、ヒト寄生菌は主にアトピー性皮膚炎の増悪因子になることが報告されています。空中真菌の中で最も多いのがクラドスポリウム(クロカビ)

で、あらゆる場所に発生します。アルテルナリア(ススカビ)は湿気の多い浴室や台所、結露した壁などに発生し、ペニシリウム(アオカビ)、アスペルギルス(コウジカビ)は比較的乾燥に強く、食品や室内塵などでも検出されます。

室内のカビが増えることにより、アレルギー体質の人は皮膚に感染しなくても付着するだけでアトピー性皮膚炎や接触性皮膚炎を起こしやすく、また、カンジダやピディロスポリウム、トリコフィトンなどのヒト寄生菌は、成人のアトピー性皮膚炎を重症化するといわれます。

カビアレルギーの検査では、それぞれの特異IgE抗体を調べます。空中真菌では特に真菌の種類を特定する必要がないことから、主な6種類の真菌を同時に検査するカビマルチで抗体の有無を調べます。



グリコアルブミン

厚生労働省は平成20年12月に平成19年国民健康・栄養調査結果を発表しました。

糖尿病の状況報告では、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病予備軍を含めると約2210万人と推定しています。平成9年の調査と比べると1.61倍増加していることになりました。このように、糖尿病患者は、生活習慣や社会環境の変化に伴って急速に増加してきています。

糖尿病の初期段階では自覚症状がない場合が多く、病気に気づかず放置されているケースが少なくありません。糖尿病をそのままの状態にしておくと、自覚症状が出る頃には病気が進行し、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こして、脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症や進展を促進することがあります。

糖尿病の検査は「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」が一般的に知られていますが、「グリコアルブミン」や「1.5・アンヒドログ ルシトール(1.5・AG)」などが保険診療で認められています。

HbA1cは赤血球のヘモグロビンに非酵素的に結合している糖を測定するため、過去1〜3カ月程度の平均血糖値を反映しています。

また、グリコアルブミンは血液中のアルブミンと糖が非酵素的に結合して生成された糖化蛋白で、過去1〜2週間の平均血糖を反映しています。

日本赤十字社(血液センター)は、糖尿病の予防には定期的検査をすることが有用であることから、献血を行った際、無料で実施している血液検査に、糖尿病関連検査「グリコアルブミン」を平成21年3月から追加しています。献血者には検査結果が報告されま すので、異常が見つかった場合は、早めに医療機関を受診し、専門の医師にご相談下さい。

保険の基礎知識

前回、保険会社が破綻した場合の生命保険について掲載しましたが、今回は損害保険についてご紹介します。

損害保険契約者保護機構は、損害保

険会社が経営破綻した場合に、破綻損害保険会社の保険契約者等を保護し、もって保険業に対する信頼性を維持することを目的として、保険業法に基づき1998年12月に設立されました。

損害保険契約者保護機構には、国内において損害保険業を営む免許を受けた損害保険会社がすべて加入しており、加入損害保険会社の補償対象契約の保険契約者等が補償の対象となります。

「少額短期保険業者※1」は損害保険契約者保護機構の会員ではなく、また、その契約者等は補償の対象外となります。

◆損害保険会社が破綻したら

万一、損害保険会社が破綻したら、

どのようなのでしょうか？

保険契約者が個人、小規模法人※2・マンション管理組合※3である場合、損害保険契約者保護機構による対象となります。補償割合は保険契約毎に異なりますので、ご注意ください。

自動車保険や火災保険などの破綻後3カ月間に発生した事故についての保険金は、損害保険契約者保護機構が資金援助を行なうことよって、破綻保険会社は保険金の全額支払を継続できます。破綻前に生じた保険事故についても全額支払が行われます。

また、保険契約が救済保険会社に移転された場合も、損害保険契約者保護機構は同様に保険金の全額支払を補償することになります。なお、救済保険会社が現れない場合は、損害保険契約者保護機構が、破綻保険会社の保険契約を引き継ぐこととなります。

しかし、損害保険契約者機構による補償があっても、当該補償割合を下回る保険金や返戻金しか受け取れないことがあります。これは保険契約の移転などの際、保険料などの算定基礎となり基礎率(予定利率など)変更が行なわれたり、早期解約控除制度が設けられたりする可能性があるからです。このような場合、損害保険契約者保護機構による補償(80%や90%)があっても、当該補償割合を下回る保険金や返戻金しか受けられない可能性があります。

さらに、年金払積立障害保険や介護(費用)保険などの再加入が難しい可能性のある保険契約は、継続されることとが前提となっています。この趣旨に反して早期に解約される保険契約の解約返戻金などは、破綻時から一定期間、一定の控除が行なわれる場合があります。この場合、実際の解約返戻金などは契約時に約定した解約返戻金などに補償割合を乗じた額を下回ることとなります。補償割合80%の保険契約には、早期解約控除は適用されません。

損害保険契約者保護機構ホームページより引用

詳しくは、「1契約の保険会社にお尋ね下さい。」

※1 少額短期保険は一定の事業規模の範囲で、その名の通り取り扱う保険金額が「少額」、そして保険期間が「短期」(通常1年だが損保分野は2年以内)保険契約の引受だけを行う事業をいう。

※2 小規模法人とは、破綻時において、常時使用する従業員または常時勤務する職員の数が20人以下の次の法人(法人でない社団または社団で代表者または管理人が定めがあるものを含む)をいう。
(1)日本法人 (2)その日本における営業所または事務所を通じて保険契約が締結されている場合の外国法人

※3 建物の区分所有等に関する法律第3条および第65条に規定する団体であって、主として住居としての用途に供する建物などの管理を行なうためのものをいう。



- 傷害総合保険
- 新火災保険
- ONE Step
個人用自動車総合保険

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

FITNESS
&
EXERCISE

気づいたらシェイプアップ!

~しながら体操

テレビを見ながら...

子どもを寝かせながら...

家事をしながら...

やろうと思っただけでも中々続かないのが運動...

気楽で、手軽にできる「~しながら体操」から始めて、動くことを習慣にしましょう。

ヒップ・太もも

1.

座布団の上で両膝を曲げて座り、おしりを軸に左右へ体の重心を移動させる。このとき、頭は足と逆

方向に傾け、支えている方の脇をしめる。

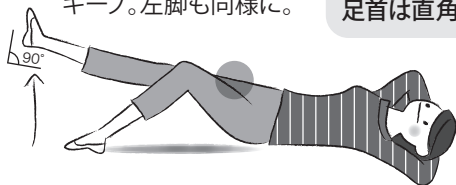


POINT

脇からヒップラインまでを意識する。

2.

仰向けに寝て、右足の膝を伸ばし、20 cm位の高さまで上げて10秒キープ。左脚も同様に。



POINT

太ももに意識集中。足首は直角に。

3.

右向きに横になり、頭を支えて両足を伸ばしたまま20 cm位の高さまで上げて10秒キープ。左向きも同様に。

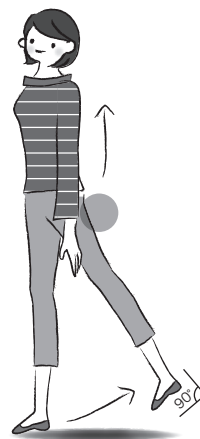


POINT

曲げた体の側面を意識集中。

4.

直立し、両膝を伸ばしたまま左脚を後ろへ20 cm位引く。そのまま10秒キープ。右脚も同様に。



POINT

背筋を伸ばす。ヒップに意識集中。足首は直角に。

5.

足を肩幅より少し大きく開き、右足の膝を曲げ、左脚は伸ばす。このとき、手は軽く太もものにのせる。次に重心を水平移動させて、左脚を曲げ、右脚を伸ばす。



POINT

背筋を伸ばす。曲げた脚は出来るだけ体の真横に開く。

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



(液晶表示例)

正しいダイエットの継続を しっかりサポート!

オムロン
体重体組成計カラダスキャン HBF-701
オープン価格

部位別の皮下脂肪や骨格筋率の
バランス変化を
4段階で判定

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 ——

白く透明感のある肌は若々しく見えますが、しみやくすみが目立つと老けて見られがちです。

いくら美白効果のある化粧品を使っても、紫外線対策なしではしみを防ぐことはできません。紫外線を浴びると、メラノサイトが刺激を受けメラニン色素を作り出します。このメラニン色素が肌の中に残って沈着したものがしみです。しみの原因である紫外線は、月別紫外線量調査（気象庁のデータ）によると、3月から4月にかけて急激に増えはじめ、5月から7月にかけてピークを迎えます。

美白を保つためには、紫外線対策とスキンケアが大切です。

—— ウチガワ ——

美白効果に大切なのが「ビタミンC」。ビタミンCはしみの原因になるメラニン色素の生成を抑えてくれます。コラーゲンを含むものを食べる時に併せて摂るとコラーゲンの生成も高めてくれます。ただし、ビタミンCは熱に弱いので、いちごやキウイなどできるだけ熱を加えずによい食材を選ぶことが大切です。また、ビタミンCは水溶性のビタミンなので、体外に排出されやすく体の中にためておけません。毎食摂るように心がけましょう。その他に、ビタミンCは大変壊れやすいため、ビタミンCの分子に少し手を加えて改善した「ビタミンC誘導体」が注目されています。従来のビタミンCに比べ吸収力が高く、酸化を防ぐ効果もあります。



これからの季節、紫外線量が多くなってきました。紫外線対策をきちんとし、透明感のある美白肌を目指しましょう。

春から紫外線対策を！

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 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。

PA 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の防止効果が、3段階で表示されています。

小物を利用してUVカット！



UVカット加工の帽子、日傘などの小物を日焼け止めと併用して使いましょう。

食品 100gあたりのビタミンC含有量

赤ピーマン	170mg
柿	70mg
キウイフルーツ	69mg
いちご	62mg
ブロッコリー	54mg



日焼け止めは2・3時間ごとに塗り直すのがBEST!

メイクをしている時に日焼け止めに塗り直す場合には、日焼け止め剤の入ったファンデーションやパウダーでおさえましょう。リキッドタイプの場合は、日焼け止めと混ぜて塗ってもOK! 普段の生活程度なら、お肌への負担の少ないSPF20くらいで十分です。日焼け止みを塗る際に、日焼けしやすい頬骨や鼻の頭に重ね塗りしておくのも効果的です。



国民の健康の積極的増進と疾病の予防に寄与します。



全国健康保険協会生活習慣病予防健診指定医療機関
特定健診・特定保健指導実施登録機関
労働衛生サービス機能評価機構認定

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/>

骨塩定量について



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

まず、前号の「骨粗鬆症について」の内容について重要な部分に一部誤りがありましたので、お詫びとともに訂正致します。2段目の1行目から4行目の「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」とありますが、「現時点では骨粗鬆症の疑いがあります」とするべきでした。この点を少し詳しく説明します。

骨粗鬆症の診断基準は表1に示してあるように、脆弱性骨折※がない場合は骨密度が若年成人平均値(20~44歳)の80%以上であれば正常、70~80%は疑いあり、70%以下は骨粗鬆症と診断されます。しかし、脆弱性骨折があれば直ちに骨粗鬆症と診断されません。

質問者の58歳の女性の音響的骨評価値の平均値は2・4812で、同年齢の80%なので、1・9850となり、一方、若年成人平均値(20~44歳)の80%は2・8237です。1・9850/2・8237=70.3%となり、骨粗鬆症ありと疑いありとの境界になります。ただし、現段階では正確な診断はDXA法で行ない、質問者が受けられた超音波による検査はスクリーニング検査ですので、確定診断とはなりません。ぜひ精密検査を受けられることをお勧めします。

このように、骨密度による骨粗鬆症の診断は若年成人平均値との比較で行なわれており、同年齢との比較は誤解を生じやすいので使用しないように勧告されていますが、患者さんの自覚を促す意味で、まだ一部では使用されているようです。

ところで、骨粗鬆症は女性に多い疾患ですが、男性にも見られます。男性では女性ほど急激ではないですが、65歳頃から骨のミネラル量が減少し、死ぬまでに20~30%のミネラル量を失います。欧米のデータでは、50歳男性の生涯骨折危険率は、20%であり、入院日数は前立腺癌の入院日数を上回ります。また、50~54歳から肋骨、脊椎、前腕骨などの骨折頻度が増加し、大腿骨頸部骨折は80歳以上で増加します。男性の大腿骨頸部骨折による死亡率は欧米では約25%、わが国でも受傷後1年以内の死亡率は14~16%で、女性の約2倍になります。このように、男性の骨が脆くなる骨折と骨量減少の実態が明らかになるにつれて、男性における骨強度低下状態は、女性の骨粗鬆症とは別に分類するのが妥当と考えられています。

表1. 日本骨代謝学会の骨粗鬆症診断基準

I. 脆弱性骨折あり		
II. 脆弱性骨折なし		
	骨密度値	脊椎X線像での骨粗鬆症化
正常	YAMの80%以上	なし
骨量減少	YAMの70%~80%	疑いあり
骨粗鬆症	YAMの70%未満	あり

YAM: 若年成人平均値(20~44歳)

表2. 骨折危険因子と相対骨折危険度

骨折危険因子	相対骨折危険度
・低骨密度	2.60倍(T値-1ごと)
・骨折歴(50歳以上)	1.62倍
・年齢	-
・母親の骨折歴(大腿骨頸部骨折)	2.28倍
・アルコール1日2合以上	1.60倍
・喫煙	1.70倍

(WHOによる)

骨粗鬆症の診断とともに骨折危険性を評価する事が重要です。表2に骨折危険因子と相対骨折危険度を示しておきます。予防の観点からも、飲酒や喫煙が骨折危険因子であることを知っておく必要があります。

※脆弱性骨折

低骨量(骨密度がYAMの80%未満、あるいは脊椎X線像で骨粗鬆化がある)が原因で、軽微な外力によって発生した非外傷性骨折、骨折部位は脊椎、大腿骨頸部、橈骨遠位端、その他。

ちょっと気になる水と食のはなし

クリプトスポリジウムについて

クリプトスポリジウムとは、動物の小腸に寄生する原虫の一種です。近年、欧米でクリプトスポリジウム原虫に汚染された水道水による集団感染事故が頻発し、1993年米国のミルウォーキーでは403,000人が発症し、400人が死亡するという未曾有の集団感染が起こりました。日本でも平成8年6月に埼玉県越生町で、クリプトスポリジウム原虫に汚染された水道水が原因で9,000人の町民が集団感染しました。

感染の原因は水道水源よりも上流に、し尿を処理する施設や家畜糞尿の処理施設などの排水の放流口があり、水道原水にクリプトスポリジウムが混入したのではないかとされています。また、クリプトスポリジウムは強い感染力を持ち、米国でのヒトへの感染実験では130個程度の経口摂取で半数が感染すると計算され、株によって毒性に差があること

が示されており、10個未満の摂取で発症するとの報告もあります。

症状としては、下痢(主に水様下痢)、腹痛、倦怠感、食欲低下、悪心などで、軽度の発熱を伴う場合もあります。しかし、特別な治療はなく、下痢に伴う脱水症状に対し、十分な水分補給を行うことで1週間以内に免疫機能が働いて自然に治癒します。

また、クリプトスポリジウム原虫は塩素消毒では全く効果がないため、水道水源の浄水場の対策として、急速ろ過、緩速ろ過、膜ろ過(0.5 μm)の方法で除去を行っています。水道の管理者は、水道水源の原水の濁度の監視や水質検査、クリプトスポリジウムの定期的な検査などを行い、安全の確保に努めていますが、管理されていない井戸水に関しては各自の注意が必要となってきます。

加工食品の食物アレルギー表示義務に「えび」「かに」が追加

平成13年3月付の厚生労働省通知により、アレルギー物質を含む食品に起因するアレルギー患者の健康被害防止のため、小麦、そば、卵、乳、落花生の特定原材料を含む加工食品については、含有する旨の表示が義務化されました。さらに平成20年6月3日に表示制度が一部改正され、「えび」「かに」についても表示が義務化されました。なお、平成22年6月3日までに製造、加工、輸入されるものについては、今までの表示でも猶予されます。ただし、可能なものについては表示を行うよう努めることになりました。

従って、特定原材料が含まれているにも関

わらず、原材料表示に特定原材料を含む旨が適切に記載されていない場合には、表示義務違反となり、表示の訂正がされるまでの間はその食品の販売ができなくなります。また、あわび、大豆、バナナなど18品目(特定原材料に準ずるもの)についても、可能な限り表示するよう奨励されています。

表示義務原材料(7品目)

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに

表示奨励原材料(18品目)

りんご・バナナ・牛肉・鶏肉・豚肉・くるみ・まつたけ・やまいも・ゼラチン・大豆・あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・もも

訂正とお詫び

こらぼ冬号 vol.17 掲載の13頁「ちょっと気になる水と食のはなし『ノロウイルスについて』」の記載に一部不適切な表現がございましたので、訂正させていただくと共に、慎んでお詫び申し上げます。

▼右段、上から11行目

誤り

「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」

訂正

「かかりつけの医師の指示のもと、経口補水液(ORS)を摂取するとよいでしょう」

● お問合せ先 シー・アール・シー食品環境衛生研究所 TEL 092-623-2211

ビジネス文書の基本②



前回に引き続き、ビジネス文書である社内文書の基礎知識について掲載します。
社内文書は、感情的な文章は必要ではなく内容重視の文書に仕上げるのが大切です。

や部署によってはフォーマットがあるものもあり、必要事項さえ記入すればいいようになっていきます。

社内文書作成ポイント

社内文書の一定のルールは次ページに掲載しています。フォーマットがなければ、社外文書と同じように基本的に横書きが原則で、A4判に統一すると整理や保存がしやすいでしょう。

社内文書は、社内で業務が円滑に進むために書かれるものなので、「いつ」「どこで」「だれが」「何を」「どうして」「どのように」と5W1Hを頭に入

れ、できるだけ簡潔明瞭に書くことが大切です。テーマや結論を先に示し、それに続いて原因や状況の経過を説明するといった書き方をした方がいいでしょう。こうすることによって自分が何を言いたいのか、どうしたいのか読み手はすぐに判断できます。ただし、意見書などでこういった書き方をしてしまうと、読んでもらう人に傲慢な印象を与えてしまうことがありますので、そのような場合は、事実を記載して結論を述べる方がいいでしょう。

また、社外文書のように頭語・結語（拝啓、前略、敬具など）や時候の挨拶、相手の安否

LESSON

18

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



正餐(着席)パーティの食事の席で、テーブルの真向かいに座っている方と名刺交換をすることになりました。
あなたも相手も、すでに着席しています。
次のうち、適切な対応はどれでしょうか。



- ① 食事の席なので、座ったまま名刺交換をする。
- ② その場で立ち、テーブルを挟んで名刺交換をする。
- ③ テーブルの向こう側に回り、立って名刺交換をする。
- ④ 口答で挨拶し、食事が終わってから名刺を渡す。

名刺交換は席につく前に行うのが基本ですが、このような場合でもテーブルなどを挟まずに立って交換するのが適切です。ただし、場所の問題や状況によってそれが困難な場合には「こちらから失礼します。」と言葉で補うのを忘れずに。 こたえは③

4月～6月の仕事運

マケーンシムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



判断力がさえ渡っています。このチャンスを逃がさず、しっかりと目的や目標を持って仕事に取り組むとよいでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



どんなことにも意欲的に取り組むと今まで気づかなかった新しい才能が開花しそうな予感。諦めかけていたことに再度チャレンジしてみてください。

双子座 5/21 - 6/21



運気が強く仕事運は大吉。目標を高く持ってポジティブに挑戦するとよい結果が得られるでしょう。ただし、ストレスをためないことが鍵。

蟹座 6/22 - 7/22



周りの意見を聞かずに自分勝手に仕事を進めていくのは危険。協調性を持って進めていくと難しい仕事もスムーズに進みそう。

獅子座 7/23 - 8/21



謙虚な態度を忘れずに何事にも手抜きをしないで仕事を進めていけば周囲の評価も上がり、いい話が舞い込んできそうな予感。

乙女座 8/22 - 9/22



気持ちだけは前に進んでいるのに結果が得られず落ち込んでしまいそう。今はがまんの時。必ずいい結果に結びつくでしょう。

天秤座 9/23 - 10/23



あなたの仕事に対して周囲の期待が大きいため無理しそう。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。

蠍座 10/24 - 11/22



周囲の人への配慮が成功への鍵。自己中心的な考えで物事を進めるのは避けた方が良いでしょう。とくに年配者の意見は大切に。

射手座 11/23 - 12/21



根気のいる仕事で舞い込んできそうな予感。コツコツと地道に仕事をこなしていると、あなたの評価はますますアップしそう。

山羊座 12/22 - 1/20



対人関係でトラブルが起こりそうな予感。冷静に判断して対応すると誤解は解け、よい方向に向かうでしょう。イライラは禁物。

水瓶座 1/21 - 2/18



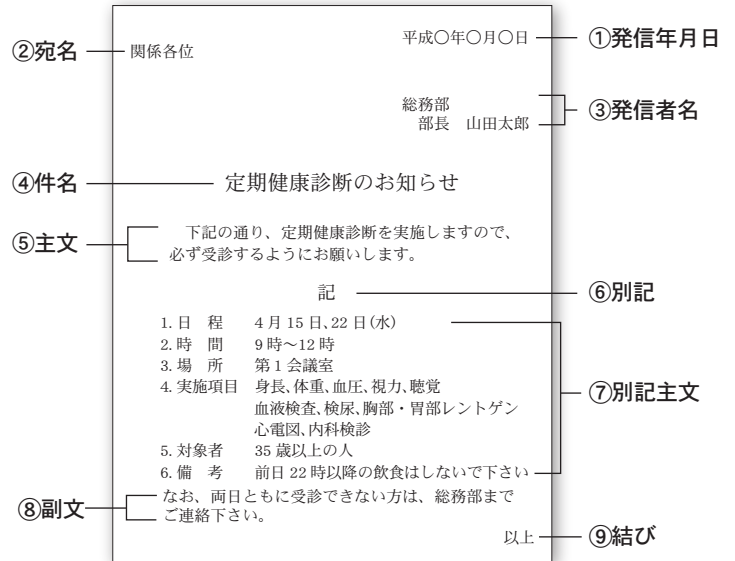
気力も体力も充実し、仕事も順調に進みそう。今まで難しかった契約や商談がスムーズにまとまりそうな予感。このチャンスを逃さないで。

魚座 2/19 - 3/20



新しい可能性が広がりにそう。仕事に対するパワーが満ち溢れているので、いろいろなことにチャレンジすると良い結果が得られるでしょう。

社内文書の基礎知識



①発行年月日

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

文書の受信者の氏名を敬称付きで記入。社員全員や関係者などには、「社員各位」「関係各位」などとする。「各位」の場合、後に「殿」はつけない。

③発信者名

発信者の部署名、役職、氏名を右寄せで記入。個人ではなく、部署で出す場合は、部署名のみのものである。

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主文

本題となる要件を記入。明瞭簡潔にわかりやすいようにまとめる。

⑥別記

特に重要な事柄を主文から切り離して列記したもの。別記のしるしとして、用紙の左右中央に「記」と記入。

⑦別記主文

日時や場所など主文に対して、箇条書きにすべき必要事項を記入する。

⑧副文

付随すべき事柄や注意してもらいたいものなどがある場合、「なお」などの後に続けて記入する。

⑨結び

「以上」を記入して、文書の終結を明確にする。

などの儀礼的なもの、社交的な修飾部分は必要ありません。敬語も「です、ます」のようには社会人としての礼儀の範囲内におさめ、「いたします」や「ございます」など、より丁寧な言葉遣いは最小限にとどめておくことがポイントです。なかには日報や月報などの効率優先の事務的な書類には敬語を用いなくていいものもあります。

その他に社外秘扱いの文書や個人情報が入ったものなどを処分する際は、シュレッダーなどにかけるなどして、慎重に取り扱うようにしましょう。

P16の答え

- ①要請 ②補修、完了 ③誘発
④触発 ⑤敬服 ⑥拘束 ⑦繁栄
⑧単独 ⑨接近 ⑩粗野 ⑪ごくい
⑫すうせき ⑬ぶすい ⑭しわざ
⑮きよだつじょうたい

⑯



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委員会に()された。
ヨウセイ

②()工事が()した。
ホシユウ カンリョウ

③事故を()する可能性。
ユウハツ

④友人の熱意に()される。
シヨクハツ

⑤()すべき行為だ。
ケイフク

対義語を書きましょう

⑥解放 ↓ ()

⑦没落 ↓ ()

⑧共同 ↓ ()

⑨離脱 ↓ ()

⑩優雅 ↓ ()

線の部分の読みを書きましょう

⑪極意をきわめる。

⑫貨物船が港に数隻停泊している。

⑬無料な話はするな。

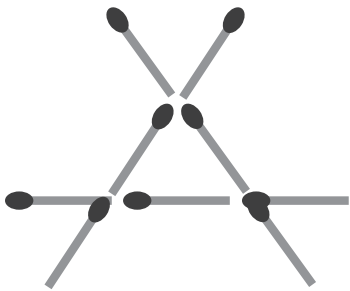
⑭誰の仕業か分からない。

⑮心が虚脱状態になる。

次の問題に答えましょう

マッチ棒を4本だけ動かして、同じ大きさの三角形を4つ作ってください。

16



こらぼ編集委員紹介



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



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



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



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



三上 裕子
(株)CRCサポート
昭和60年入社
衛生検査技師
管理栄養士



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

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事業課
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

092-626-3807

次号予告：2009年7月1日発行予定

こらぼ 夏 VOL.19 2009.7.1
collaboration

特集 **がん**
がんを知ってがんに勝つ！

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