

こらぼ 夏 collaboration

2009.7.1 VOL.19

●発行日：2009年（平成21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。

CONTENTS

特集 心不全

2 心臓からのシグナル。
見落としていませんか？

検査のはなし NT-ProBNP

8 アレルギーのはなし③ ハチアレルギー
健康最前線・12
妊婦健康診査の不規則抗体検査とは

9 知って安心 保険
自転車保険について

10 FITNESS&EXERCISE
筋力アップ体操

11 anti-aging vol.3
髪美人を目指しましょう

12 健康よろず相談 No.19
ヘリコバクター・ピロリについて

13 ちょっと気になる水と食のはなし
水・環境省の調査による快水浴場百選
食・アイスクリームのみめ知識

働く人の知恵袋 ビジネスマナー
14 ビジネス文書の基本 ③
LESSON 19 マナークイズ
HOROSCOPE 7月～9月の仕事運

16 脳だめし あなたは何問できる？

今月の表紙



「清涼感」

夏になると海水浴やプールに出かける人も多いようですが、私は涼を求めてよく山に行きます。

山に入ると強い日差しもなく、木漏れ日の中、緑とさわやかな空気が出迎えてくれます。また、山中の清流は夏の暑さを忘れさせてくれます。

私は清流のせせらぎを聞きながら、水の流れをぼーっと見ているだけで、心も体もリフレッシュすることができます。子どもの頃のように靴を脱いで清流に入れば、違う視点で山を見ることができるので、出かける楽しさも倍増します。

PHOTOGRAPHER PLOFILE

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)、「水上の花火」(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

くこころ温まる絵本です。家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。

家族とのつながりや古い、環境問題という身近なテーマが、ほのぼのとした色合いの水彩画に込められた、切な

くこころ温まる絵本です。



白泉社 1470円(税込)

絵 加藤久仁生
文 平田研也

つみきのいえ

心臓からのシグナル。

見落としていませんか？

心臓は頭や体が休んでいても、一時も休まず24時間働き続けています。階段や坂道で息切れしやすくなった、動悸や足のむくみがある、夜中のトイレの回数が増えた、就寝中の息苦しきがある。こんな症状がある方は、もしかすると心不全が原因かもしれません。

はじめに

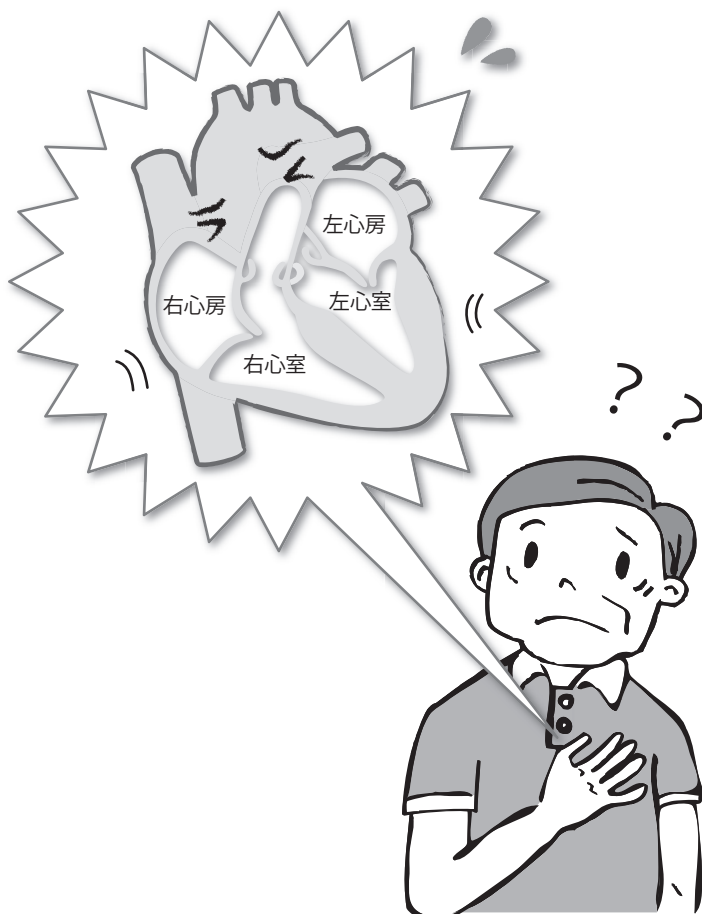
昨年より特定健診が開始され、40歳から74歳までのすべての人を対象に健診が行われるようになりました。メタボリック健診とも呼ばれるこの健診は、生活習慣病を中心とした血圧や血中脂質値、血糖値、腹囲測定などを重要視していますが、心電図などの心臓の検査が基本項目から外れています。

国内の心不全患者数は約25万人といわれ、死因別患者数は心疾患、脳血管疾患が同率程度で、両者を合わせると1位の悪性新

生物(がん)と並びます。また隠れ心不全は100万人以上ともいわれ突然死も多く、特に40〜50歳以上の働き盛りの人は注意が必要な疾患です。生活習慣病や年齢からくる心臓ストレスにより心疾患は増加傾向にあり、死亡率はがんに次いで第2位(欧米では第1位)で、年間約20万人が亡くなっています。(図1・2)

心臓の働き

心臓は左右の肺にはさまれ、横隔膜の上にあります。心臓は「心筋」という筋肉でできており、大



※ 今号は特集内容を変更しております。ご了承下さい。

きさは自分の握りこぶしほどで重さは250〜300gです。右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋に分かれており、全身へ血液を送る左心室の心筋層が一番厚くなっています。

人が生きていくためには酸素や栄養素を体の隅々に運ぶ必要があります。これらを運ぶ役目を血液が担い、血液を送り出すポンプの役目を心臓が受け持っています。ポンプには2つの大きな役割があり、1つは血液を送り出す働き（収縮能）、もう1つは血液を受け取る働き（拡張能）です。この2つの作用がきちんとなされることで、心臓は正常に機能します。

しかし、収縮期機能不全では、心臓の収縮能力が弱まり、心臓に戻ってくる血液に見合う量の血液を送り出すことができなくなり、心室内に多量の血液がたまりまします。それから血液は静脈内にもたまりまします。

拡張期機能不全では、心臓が硬くなって収縮後に十分広がらなくなりまします。心室から正常な量の血液を送り出すことはできても、

硬くなった心臓は静脈から流れ込む血液を十分にためることができません。収縮期機能不全と同じように、心臓に戻ってきた血液は静脈内にたまりまします。(図3)

このように、血液を送り出す機能が低下する障害や血液を取り込む機能が低下する障害があります。このうちどちらか一方、または両方に障害が起こることを心不全と言います。

心不全とその症状

心不全とは単一の病気や病名ではなく、心臓病や一部の肺の病気が原因となり、心臓のポンプ機能が損なわれ全身の臓器に必要な血液が運ばれなくなった状態の総称です。

体に十分な血液を送り出せないで、血液で運ばれるはずの必要な酸素が足りなくなり、息切れがしたり疲れやすくなったりします。しかし、心不全の初期は安静していると症状がありません。運動すると息切れが現れましますが、症状を自覚していない人もい

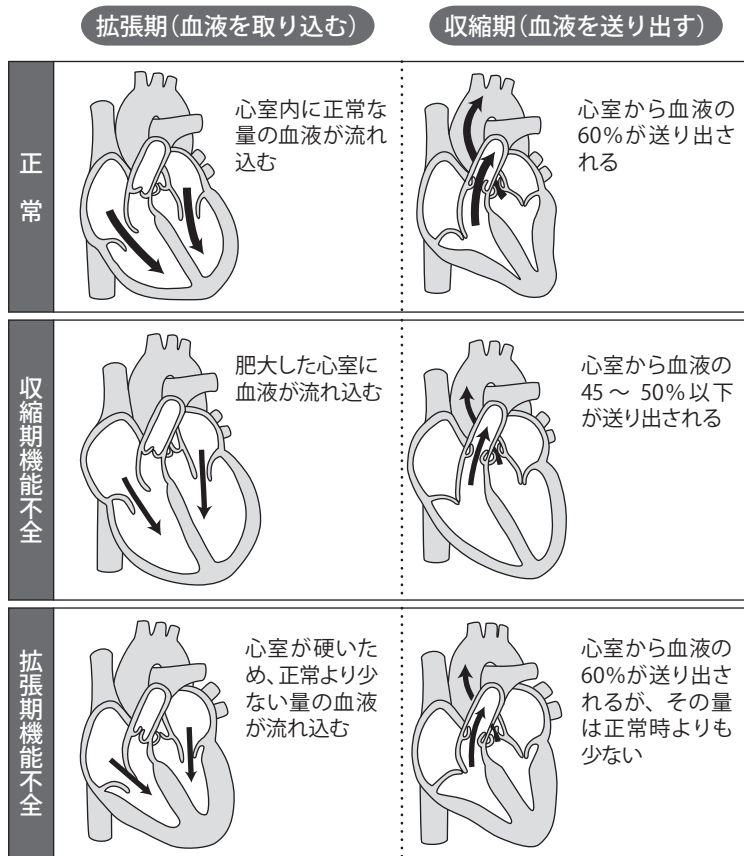


図3. 収縮期機能不全と拡張期機能不全

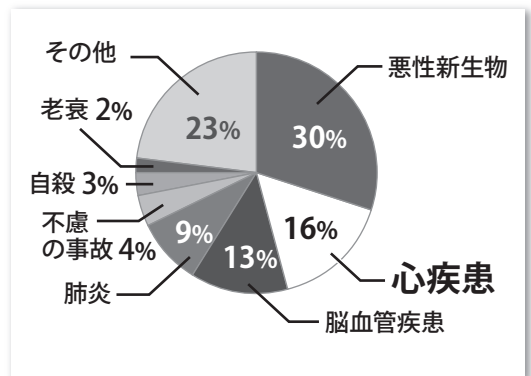


図1. 疾患別死亡率の割合

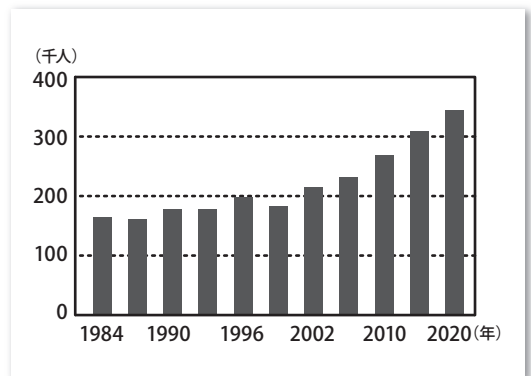


図2. 心不全患者数推移と将来予測

こんな症状がある方は要注意！



階段や坂道などで息切れしやすくなった。



ドキドキと動悸がすることがある。



咳や痰がでる。夜中に息苦しくなる。



夜中にトイレによく起きるようになった。足がむくむ。

ます。あお向けになると息苦しさを感ずる症状が出現するものも特徴です。進行すると、軽い運動でも症状が出現するようになり、安静時にも息切れを自覚する場合は重症です。また、細い血管に血液が行き渡らなくなるため、手足の先が冷たく肌の色が悪くなります。その他に、血液がスムーズに体の中に流れないので、臓器に水分がたまりやすくなり、足がむくんだりします。

従来は単純に心臓のポンプ機能が悪くなった状態と考えられます。最近では交感神経や副交感神経系、ホルモンなどの内分泌因子の機能低下・機能亢進によりそのバランスが崩れ、複雑に関連し合った一つの症候群と考えられるようになってきました。心不全は、状態が安定しているか否かによって、急性心不全と慢性心不全に分類することができます。

●急性心不全

心臓のポンプとしての働きが急速に低下して、全身の血液の流

●慢性心不全

れが滞る状態(うっ血)です。心臓のポンプ機能のうち、肺から血液を吸い上げる力が低下することで肺にうっ血し、酸素交換が悪くなることから呼吸困難になります。また、全身に血液を送り出す力が低下するので、口唇や皮膚が紫色になるチアノーゼが起こります。

慢性心不全は、心臓のポンプ機能が低下するために全身に十分な酸素が送れず、また全身の血

心臓ヘルスケアチェック

- 夜、楽に眠れますか？
- 炊事、ホウキでの掃除が出来ますか？
- 自分で布団が敷けますか？
- ラジオ体操をしても平気ですか？
- 普通で速度で(時速 4km)平地を 100~200m 歩いても平気ですか？
- 庭いじり(草むしりなど)をしても平気ですか？
- 1人で風呂に入れますか？
- 普通で速度で2階まで上っても平気ですか？
- 平地を急いで 200m 歩いても平気ですか？
- 早歩きを 300~400m しても平気ですか？

3つ以上該当するものがあれば心不全要注意です

生活習慣病チェック

- タバコをよく吸う。
- 食べるのが早い。
- 塩辛いものが好きで、よく食べる。
- 肉や脂っこいものが好きで、よく食べる。
- ものごとは白黒ハッキリさせないと気が済まない。
- 直接は言えないが、無責任な人は許せない。
- 仕事などで、他人と競う気持ちが強い。
- こうすべきと思ったら、徹底的にやろうとする。
- 日々、忙しい。
- 睡眠不足(1日6時間以下)である。

該当するものが多い方は生活改善を心がけましょう

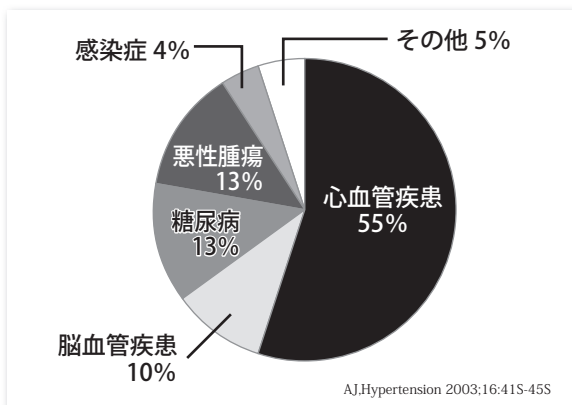


図4. 糖尿病患者の死亡原因

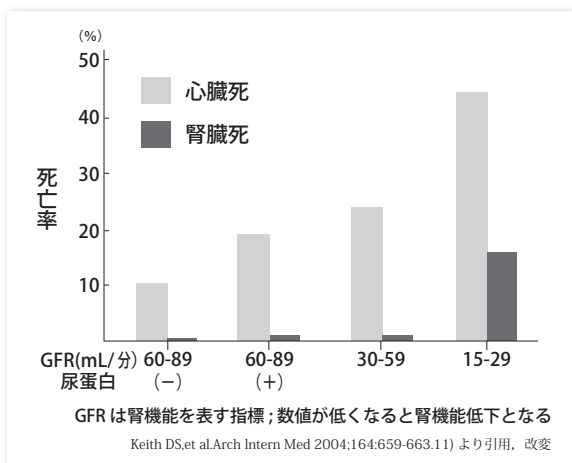


図5. 慢性腎臓病患者の心臓死と腎臓死の割合

流が滞るために起こる症候群です。さまざまな原因で起こり、時に急性心不全に移行することを繰り返して、徐々に進行していくことがあります。加齢に伴って増える病気で、生活習慣病でもありません。

心不全の原因

次にあげるものが心不全の主な原因です。これらの病気を持っている人は、注意が必要です。

- ① 高血圧に伴う心肥大
 - ② 糖尿病
 - ③ メタボリック症候群
 - ④ 冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞など)
 - ⑤ 心筋症
 - ⑥ 心臓弁膜症
 - ⑦ 不整脈
 - ⑧ 腎臓病
 - ⑨ 慢性肺疾患
- また、糖尿病や腎臓病などから神経内分泌系の異常をきたすことが原因となることもあり、糖尿病や腎臓病の死亡原因として心臓病が多く、心不全には必ず原因

重症度の分類

となる疾患が存在します。(図4. 5)

心不全の重症度を現わすものとしてよく使われるのが、1964年にニューヨーク心臓協会(NYHA)が発表した心機能の分類です。日常生活動作で、症状が出るかどうかでクラス分けされており、ローマ数字が大きくなるほど重症です。古典的な分類ですが、心不全の分類として最もよく使われます。(図6)

その他、米国心臓学会(ACC) / 米国心臓協会(AHA)のガイドラインでは、心不全をStage A、Dの4段階に層別化し、顕性心不全であるStage C以降へ進行しないよう、高血圧、動脈硬化、糖尿病なども心不全の第一段階として、早期の段階で治療管理することの重要性が強調されています。(図7)

また、ACE/A RBなどのRA系薬剤は高血圧薬として広く使われていますが、心血管保護作用なども併せ持ち神経内分泌代

心臓病になりやすい性格の人

人がいるって本当？

1959年、アメリカの心臓専門医であるフリードマンとローゼンマンが心臓病になりやすい行動パターン「A型行動」を発見しました。

これは血液型のA型とは違います。仕事熱心、負けず嫌い、せっかち、支配欲や成功への欲求が強い、気性が激しく、思い通りにならないとイライラする、自信家などがA型人間の特徴です。こういう性格の人は、いつも緊張や強いストレスにさらされることが多いので、酒やたばこに頼りがち。またストレス解消のために遊んだり、ゆとり過ぎたりする時間をもつたいないと考える傾向にあります。その他に、精力的に動くため、よく食べて肉が好きという人が多いのも特徴です。

心臓病にならないためには、この逆の性格になればよいわけですが、性格をいきなり変えることはできなくても、逆の行動を心がけるだけで随分と違います。何事も完璧を目指さず、思い通りにならなくてもイライラしないようにすることが大切です。

心不全の重症度把握

心機能障害の程度を問診により簡便かつ短時間に行うことができるという点で、ニューヨーク心臓協会 (New York Heart Association) による NYHA (二一八) 分類が主に用いられています。

Normal



心疾患の見られない健康者

I度



心疾患はあるが、通常の身体活動は症状なし

II度



普通の身体活動で疲労、呼吸困難などが出現 (通常の身体活動がある程度制限される)

III度



普通以下の身体活動で愁訴出現 (通常の身体活動が高度に制限される)

IV度



安静時にも呼吸困難を示す (安静時でさえ心不全症状出現)

図6. NYHA 心機能分類

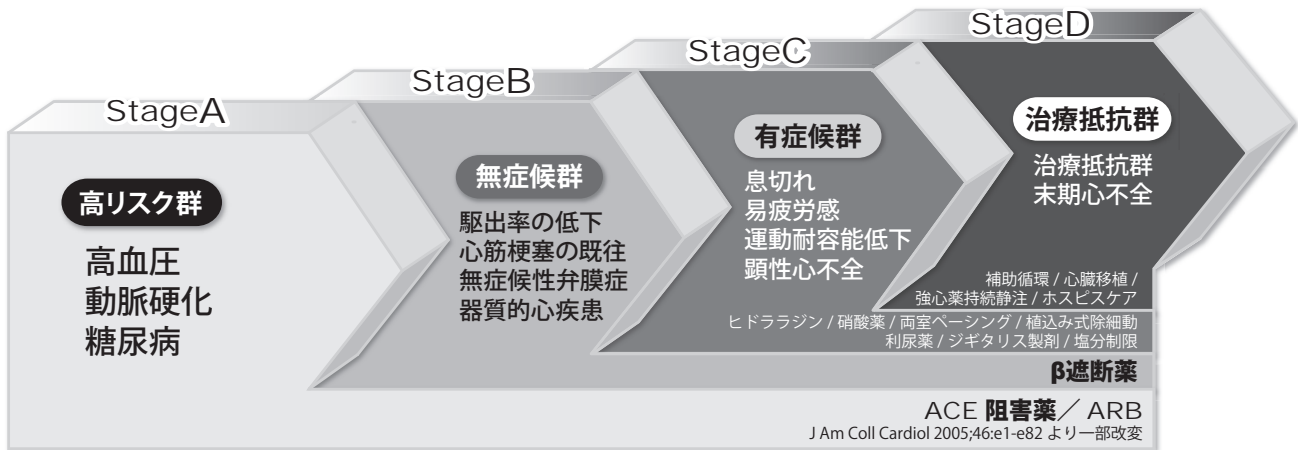


図7. ACC/AHA のガイドライン

自覚症状に乏しい早期心不全を発見するには、どんな方法があるのでしょうか。

心不全の早期発見

慢性心不全と診断されても症状が乏しい時は、なかなか病気の程度は想像できないものです。がんの場合、現在Ⅲ期(進行癌)と診断された死亡率は、胃癌が約30%、乳癌が約20%、大腸癌が約20%です。これに対して、心不全の重症度を現わす NYHA II度またはⅢ度の死亡率は約30%。すなわち、症状のほとんどないI度のうちに心不全を発見することが重要となります。(図8)

慢性心不全の経過

謝系のバランスを整え、心不全や糖尿病などにも効果があると言われています。早い段階での生活改善、治療を行うことにより病態の進展を防ぎ改善させることができます。

心機能の検査は、次のようなも

心機能の検査

残念ながら、特定健診で心不全を発見するのは困難です。また、心電図や胸部X線検査だけでは難しいと思われます。そのため、心機能の検査を定期的に行うことが大切です。

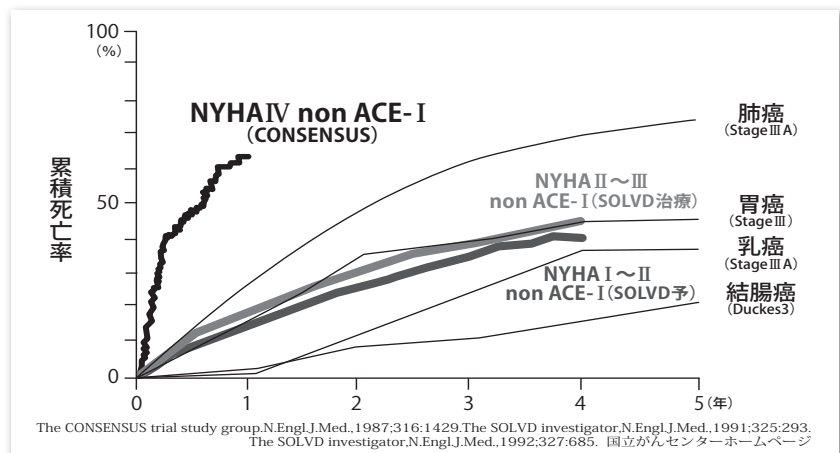


図8. 心不全はがんより予後が悪い

のがあります。

●胸部X線検査

胸部X線検査は、心臓をはじめ肺や大動脈などの形や大きさを映し出します。心臓を4方向からX線撮影することにより、心臓弁膜症や心不全にしばしば随伴する心房、心室、大血管の拡大の有無およびその程度を判定することができます。また、肺のうっ血がないかなども映し出します。

●ホルター心電図検査

携帯式の心電計を24時間装着して、心臓の壁が厚くなっているか、狭心症、心筋梗塞、不整脈がないかを調べます。

●心臓超音波検査(心エコー)

心臓超音波検査は、心臓の大きさ、動き、心臓の筋肉や弁の状態、血液の流れなどを観察し、ポンプが正常に働いているかどうかを判定するものです。また、心臓病の診断だけでなく、治療方法の選択、治療効果の判定などにもよく使われます。

●血液検査

血液検査によって、心不全の病態把握ができます。

BNP(脳性ナトリウム利尿ペプチド)やNT-proBNP(ヒト脳性ナトリウム利尿ペプチド前駆体N端フラグメント)は、慢性及び急性心不全患者の重症度に応じて著明に変動することから、心不全の診断または病態把握に有用な検査です。

また、肝臓や腎臓の障害を合併することがあるため、血液検査は重要です。

●心不全の予防

心不全の予防には、生活習慣病の改善が大切です。そのために高血圧、高脂血症、喫煙、高血糖の4大危険因子をなくすようにしましょう。また、ストレスを減らし運動不足を解消することも重要です。運動はウォーキングのような軽い運動を無理せず続けることが大切です。ただし、運動をする場合は、かかりつけの先生にご相談ください。

資料提供 ロシユタイアグノスティックス株式会社

健康ハート10カ条

1. 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。
甘いものには要注意。
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期健診忘れずに。(毎年1度は健康診断)



(財)日本心臓財団ホームページより引用

検査のはなし

早期発見に

NT-proBNP

2007年、NT-proBNP(エヌティー・プロ・ビーエヌピー)検査が保険認可を受け、一般的な検査と同様に血液で簡単に測定できるようになりました。

NT-proBNPは心臓から出されるホルモンの一部で、体にたまった水分を外に出したり(利尿)、血管を広げて血圧を下げたりする(降圧)作用など、心臓に対する負荷を軽減するホルモンの代謝産物です。何らかの原因で心臓にストレスがかかると、心臓は自らこのホルモンを分泌してストレスを和らげようとして、血液中のNT-proBNPを測定することで、簡単に心臓にかかったストレスの度合いや心不全の程度を知ることができます。また、通常の採血で他の項目と一緒に実施できるといったメリットもあります。

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。

ハチアレルギー

ハチアレルギー検査の臨
床的意義は？

初めてハチに刺された場合、たいへん強い痛み・かゆみ・発赤・腫れといった局所症状が現れるのみで、通常3日間ほどで消失します。

一度ハチに刺されてもこのような局所の反応だけで済む人がほとんどですが、中にはハチに刺されると極めて強い反応が起こり、嘔吐・寒気・全身のじんましんといった全身症状から、呼吸困難や意識障害などのショック症状が現れる人がいます。

ハチ刺されによる全身症状の多くは、主にハチ毒に対するIgE抗体を介したI型アレルギー反応によって引き起こされ、アナフィラキシーと呼びます。

日本では、ハチ毒アレルギーによるアナフィラキシーショックによって毎年30人前後の人が死亡しています。このため、過

去にハチ刺され事故の経験がある人は、ハチ毒のIgE抗体を持っていないかどうかを調べます。抗体陽性の人は、前回刺された時は局所症状でおさまっていたとしても、再度のハチ刺され事故でアナフィラキシーが起こる危険性があります。林業巡回特殊健康診断では、ハチアレルギー検査が実施されています。

人を刺すハチの種類は、主にミツバチ、スズメバチ、アシナガバチで、それぞれの特異的IgE抗体を検査できます。ハチ刺傷件数は4月から増え始め、最も攻撃性の増す時期である7〜10月に多発します。特にスズメバチは9月頃に巣の規模が最大になり、攻撃性が高まるため要注意です。

また、ハチ毒にアレルギーのある人がムカデに刺されてアナフィラキシー症状が出現したというケースもあります。

妊婦健康診査の
不規則抗体検査とは

妊婦の健康管理充実と経済的負担軽減を目的に、妊婦健診の公費負担拡大が各地方自治体で進んでいます。厚生労働省が平成19年に示した妊婦健診パンフレットに血液検査として、血液型、不規則抗体、血算、血糖、風疹、感染症(HBV、HCV、HIV、梅毒)が紹介されています。

妊婦健康診査で「不規則抗体」を実施する目的は、①出産時における新生児溶血性疾患に対応するため、②大量出血時の適量血選択を容易にするためですが、①は一般的に知られていますが、②はあまり知られていません。

開業されている産婦人科で大量出血が発生した場合、赤十字血液センターへ血液製剤の発注を行う必要がありますが、輸血医療経験の浅い医療従事者では、輸血に必要な検査を迅速に行うことは困難であるため、輸血治療の

開始が遅れていたことも想像されます。

妊婦健康診査で不規則抗体を実施しておけば、大量出血が起こったとしても迅速な対応が可能になってきます。

産科の大量出血は、産科DIC(播種性血管内凝固症候群)を発症しやすい状態ですから、早急に輸血などの治療を必要とする症例がありますが、現段階では「産科の輸血ガイドライン」は確立されていません。また、産科での大量出血の頻度は、約500人に1人と報告されていますが、基礎疾患を持つ産科出血では中等量の外出血でも容易にDIC(播種性血管内凝固症候群)を併発することが報告されています。

公費負担で妊婦健康診査を充実させる、安全な出産の取り組みが始まっています。不規則抗体検査を行っていただければ、出産などで大量出血が発生しても、輸血治療開始の遅れを防ぐことが可能となつてきます。

自転車保険 について

自動車やバイクには保険が必要と思っている人でも、手軽な自転車に保険が必要と思っている人は少ないでしょう。万が一のトラブルに備えて、自転車保険を考えてみましょう。

昨今のガソリン高騰や身近な地球温暖化対策の移動交通手段として、環境に優しい自転車が注目を浴びています。

自転車には自動車のような免許制度がなく幅広い年齢層が乗れる手軽さが魅力ですが、車道や歩道は狭く自転車を運転する人にとって日本の道路事情は大変危険なものです。その一方で、自転車を運転する人の交通ルールの遵守認識の低さや危機意識の薄さも自転車事故へとつながっています。携帯電話で会話やメールをしながらの運転やヘッドホンで音楽を聴きながらの運転は、そちらの方に気を取られてしまい自転車事故につながるケースも少なくありません。

警察庁の統計によると、自転車に関連する交通事故は全事故の21.2%を占めています。平成20年の自転車乗車中の死傷者数は4年連続で前年比マイナスとなっていますが、10年前(平成10年)と比較すると13.6%(1万9508件)増加しています。自転車事故というと、自動車やバイクとの交通事故を考えがちですが、自転車の対歩行者事故は10年前(平成10年)に比べると、約4.5倍となっています。

自転車の種類によってはかなりス

ピードが出るものもあり、たかが自転車とあなどってははいけません。自転車と歩行者がぶつかった場合、当たり所が悪かったり、ぶつかった拍子に転倒したりして、被害者が重度の後遺障害を負ったり、死亡したりするケースもあります。

今年4月にも自転車を運転中の高校生が、横断歩道を渡っていた60代男性と衝突し、男性は転倒して死亡するという事故が起っています。

自転車は事故を起こした場合、道路交通法上では軽車両として扱われ、自転車と同様の罰則規定が定められています。相手が大ケガをしたような場合には、治療費などの損害賠償も高額なものになります。しかし、自転車には自動車やバイクにある自賠責保険のような強制保険制度がないために、自転車保険に入っていない人は、治療費などの賠償責任は自分で負わなければならないのです。そのため、最近では任意の自転車保険に加入する人が増えています。

自転車保険は、自転車に乗っているときの万が一の事故に備えるもので、相手のケガの治療費や壊した物の賠償、自分のケガの治療費などが保険金により補償されます。また、補償内容が自転車での事故に特化されている

ことから、保険金も比較的安いというメリットもあります。

しかし、自転車盗難に関しては、現在販売されている自転車保険の大部分では補償されていません。そのため、自転車を販売しているメーカーと別途、盗難補償契約を結ぶか、火災保険に加入すると家財として補償されます。

詳しくは、ご契約する保険会社が、ご契約の保険会社にお尋ね下さい。

自転車保険紹介

通院保険金付

自転車総合保険

自転車事故によるケガから、自転車による賠償事故を補償します

自転車事故は急増しています！

- 自転車運転中に車にはねられてケガをした！
- 自転車運転中に誤って他人に大ケガをさせてしまった！

★詳しくは下記までご連絡ください。



◆(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/>

筋肉を鍛えて美しく！

筋力アップ体操

薄着になり、カラダのラインが気になる季節。
美しいカラダを手に入れるために、土台となる筋肉を鍛えましょう！

1.

腕を直角に曲げ交互に振り、脚もできるだけ持ち上げ、その場で足踏み。30～50回続ける。

POINT

腕、太もも、お腹を意識する。全身をあたため、ウォーミング・アップ！

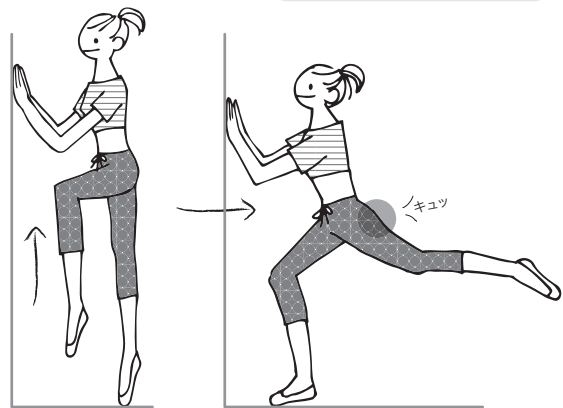


3.

壁に両手をつけて、1・2で左ひざを出来るだけ上に持ち上げ、同時に右足のかかとを上げる。3・4で右足のかかとを下ろし、右ひざを曲げながら左脚を後ろに伸ばしておしりに力を入れる。10回繰り返したら、逆の脚を。

POINT

後ろに伸ばした脚のひざは出来るだけ伸ばすこと



2.

両足を腰幅に開き、両ひじは直角に曲げ前に出してから、1で両ひざを曲げながら両ひじを後ろに引く。2で両ひざを伸ばしてかかとを上げ、両ひじを前に振り上げる。これを10回～20回繰り返す。

POINT

伸ばした時、おしりに力を入れ、出来るだけかかとを上げる

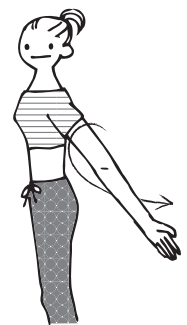


4.

両腕を後ろへ引き、内側にねじり8数え、外側にもねじり8数える。一度力を抜いて腕を下ろす。腕を横や上に上げてやるのも効果的。

POINT

背筋を伸ばし、ひじからねじる様に



体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

心不全の診断・病態把握に BNP 迅速測定を！

- 全血・血漿どちらの検体も前処理無しで※、簡便にBNPの定量測定が可能。
※800pg/mLを超える検体の測定には希釈操作必要。
- 測定時間は約15分。サーマルプリンタ内蔵で診察時の結果報告もスピーディー＆スムーズ。
- 小型(A4サイズ)・計量(1.4kg)。



ラピッドピア®専用試薬
ラピッドチップ®BNP
認証番号 221ADAMX00004000

蛋白質分析装置 **ラピッドピア®**
製造販売届出番号 22B1X00008D00015

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 ——

暑い夏、紫外線や赤外線の影響を受けて頭皮は乾燥します。人間は体を冷やそうと汗を出し、保湿しようと脂を出します。この状態が続くと、頭皮は不潔になり、元気な髪の毛を生み出すことは出来ません。

そのためには、頭皮を乾燥させないよう外出する時には帽子をかぶり、頭皮を清潔に保つことが大切です。帽子は風通しの良いものを選び、頭皮が蒸れないようにしましょう。

正しいシャンプーの仕方

- ①ブラッシングでほこりやゴミを落とし、髪の毛の絡まりをほぐす。
- ②汗やほこり、ヘアケア剤などの水溶性の汚れをお湯で洗い流す。丁寧に洗えばお湯だけで70%の汚れは落ちる。(②の前に、浴槽につかって温まると毛穴が開きさらに効果的)
- ③シャンプー剤を手のひらにとり、両手でこすり合わせてをよくのばす。その後、髪ではなく頭皮につけ、円を描くように頭皮をなでながら泡立てる。(直接頭皮につけない)
- ④頭皮をマッサージするように指のはらでやさしく洗う。こすり過ぎや爪をたてたりすると、頭皮を傷つけて薄毛の原因に。
(髪の毛をこすり合わせないように注意)
- ⑤シャンプー剤が髪や頭皮に残らないように時間をかけてよくすすぐ。
- ⑥シャンプー後、リンスやコンディショナー、トリートメントなどで髪を保護する。よくすすぐのが基本だが、各種使用方法に従う。
- ⑦タオルで優しく押さえるように髪の毛の水分を拭き取る。その後、ドライヤーで7、8割乾かす。仕上げに冷風をあてるとしっとりとした仕上りに。(同じ部分に熱風をあて続けられないよう注意)

—— ウチガワ ——

健康な髪になるためには、まず健康な体でなければいけません。本来なら髪や頭皮に使われるはずだった栄養分が体を治すために使われてしまい、健康な髪づくりに必要な栄養を十分に取ることが出来なくなるからです。また、ストレスや疲労などから血管が収縮し血液の流れが悪くなれば、栄養分を送り届けることもできなくなります。バランスの良い食事を心がけ、ストレスをためないよう十分な睡眠をとりましょう。

髪の毛に良い食べ物

大豆・玉子・魚介類・肉類
緑黄色野菜(ブロッコリー・ほうれん草など)
黒ゴマ・オリーブオイル・海藻類
にんにく・タマネギ・アロエ



髪の毛に良いこと6か条

1. バランスの良い食事を心がける。
2. 睡眠を十分とる。
3. ストレスをためない。
4. 頭皮に負担のかかる髪型にしない。
(逆毛・ひつつめ髪など)
5. 髪にも紫外線予防対策を!
6. ヘアケア剤は髪に優しいものを選ぶ。



子どもの髪はつやつやしてコシやハリがありますが、年齢を重ねるとともに、頭皮の血行不良、女性ホルモンの1つであるエストロゲンの減少、誤ったヘアケアなどから美しい髪の毛のままでいることが難しくなります。そのまま放っておくと、ますます髪はやせてしまい、薄毛につながってしまつことにもなりかねません。毎日のちょっとした心がけで、ハリツヤのある美しい髪を手に入れましょう。

髪美人を目指しましょう

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/>

ヘリコバクター・ピロリ について①



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

最近よく耳にするピロリ菌とは何ですか？
教えてください。

(48歳男性)

A

今回は今月号、次号の
2回にわたってお答え
します。

■ピロリ菌発見のいきさつ

ピロリ菌の正式名は Helicobacter pylori (ヘリコバクター・ピロリ) とい、1983年にオーストラリアの Warren と Marshallによつて分離培養されました。Warren は病理学者で、胃炎の患者の胃内の細菌について長い間研究を続け、これらの細菌が何らかの形で胃炎と関連があると考えていましたが、胃病変は胃酸によると考えていた仲間からはなかなか信じてもらえませんでした。この頃、若い内科医の

Marshall が Warren と共同でこの細菌の培養を試み、1カ月余りの努力の後に分離培養に成功しました。

しかし、この細菌と胃炎との関係は学会でもなかなか信用されなかった。Marshall は自分を実験台にして、胃炎の患者から分離したピロリ菌を飲み込んだのです。その結果、14日後から悪心、嘔吐、腹部不快感などの症状が現れ、10日後の胃生検でピロリ菌が確認されました。また、若い内科医の Morris も同様の実験を行ない、同様な結果を得ています。そして、これらの研究結果が学術雑誌に掲載されて、ようやく世の認知を得ることができました。

ピロリ菌はグラム陰性のらせん菌で、活発な運動性があり、菌体の

端に5本前後の鞘に包まれた鞭毛があります。(写真参照)

■ピロリ菌と胃疾患

研究の初期には慢性活動性胃炎との関連が指摘されていましたが、その後胃炎だけでなく、胃・十二指腸の消化性潰瘍、胃 MALT リンパ腫、さらには胃癌など多くの上部消化管の病気に関係があることが徐々に明らかになって来ています。今回は消化性潰瘍の病因としてのピロリ菌感染に限定してお話します。

現在、胃・十二指腸潰瘍の危険因子はピロリ菌の感染と NSAID (非ステロイド性抗炎症薬) の使用と考えられています。欧米では、胃潰瘍の70%、十二指腸潰瘍の90~95%がピロリ菌の感染、胃潰瘍の約25%が NSAID の服用に関連していると考えられています。わが国ではピロリ菌の陽性率が高いので、胃潰瘍、十二指腸潰瘍ともに95%前後がピロリ菌陽性

で、残りの約3%がピロリ菌陰性潰瘍です。ピロリ菌陰性潰瘍の主要な原因は NSAID の使用であると言われています。

一方、ピロリ菌陰性潰瘍から NSAID 潰瘍を除いた非ピロリ菌非 NSAID 潰瘍は極めて少なく、1%前後です。

今回は、ピロリ菌が消化性潰瘍の原因である証拠やピロリ菌の除菌について解説いたします。



ヘリコバクター・ピロリ菌

写真提供 新潟大学医学部細菌学教室 山本達男教授

ちょっと気になる水と食のはなし

環境省の調査による快水浴場百選

夏といえば、海水浴。海水浴場は至る所にありますが、それぞれ海水浴場には水質基準をもとにしてランク付けがされています。その水質判定基準は、全国一律に定められており、水浴場に適している水質は「AA」または「A」、水浴が可能な水質は「B」及び「C」、そして「不適」な水質と5段階で評価しています。

判定基準は、ふん便性大腸菌群数、油膜の有無、COD（化学的酸素要求量）そして透明度の項目により決められます。それぞれに基準が設けられおり、その基準値を超えたものについては、「不適」な水浴場とされます。環境省は平成20年4月下旬～6月上旬にかけて、全国の水浴場で地方自治体を実施した水浴場水質調査の結果をとりまとめました。調査対象となった海水浴場、湖沼・河川の水浴場の計841カ所の全てが水浴場として適当な水質を維持しており、そのうち全体の約83%にあ

たる702カ所が良好な水質である「水質A」以上の評価を受け、さらにこのうち最高ランクの「水質AA」とされた水浴場が515カ所（約61%）ありました。

また、環境省は平成18年に人々が水に直接触れることができる個性ある水辺を積極的に評価し、これらの快適な水浴場を広く普及することを目的として、「美しい」「清らか」「安らげる」「優しい」「豊か」という水辺に係る新たな評価軸に基づき、全国100カ所の水浴場を「快水浴場百選」として選定しました。選定基準の中には環境への配慮・取組み、安全性、バリアフリー等の利便性も含まれており、水と人との関わりが背景となっています。九州では芥屋海水浴場（福岡県糸島郡）、筒城浜海水浴場（長崎県壱岐市）、脇本海水浴場（鹿児島阿久根市）などが選ばれています。また、特選として下阿蘇ビーチ（宮崎県延岡市）が選ばれています。

アイスクリームのまめ知識

アイスクリームがおいしい季節がやってきました。アイスクリームといっても乳成分の量によって種類が分けられ、アイスクリーム、アイスマルク、ラクトアイスの3種類があります。これらのアイスクリーム類の定義と成分規格は、食品衛生法に基づく「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」によって定められ、定義は「アイスクリーム類とは乳またはこれらを原料とした食品を加工し、または主要原料としたものを凍結させたものであって、乳固形分3.0%以上を含むもの（はつ酵乳を除く）をいう」としています。それぞれ3種類の特徴は次のようになります。

アイスクリームとは、乳固形分15.0%以上そのうち乳脂肪分8.0%以上を含むものを行い、風味がよく栄養的にも優れています。なかでも乳固形分や乳脂肪分が特に多く、空気

の混入率の低い高価なものはプレミアムアイスクリームといわれています。

アイスマルクは、乳固形分10.0%以上そのうち乳脂肪分3.0%以上を含むものを行い、牛乳と同じくらいの栄養分を含みます。アイスクリームの風味を出すため、植物性脂肪が配合されていることもあります。

ラクトアイスとは、乳固形分3.0%以上を含むものを行い、植物性脂肪が多く使われています。ラクトとはラテン語で「乳」を意味します。

また、乳固形分3.0%未満のものや果汁などを凍らせたアイスキャンディー、シャーベットはアイスクリーム類ではなく、「氷菓」として規定されています。

この夏、今回のまめ知識をもとに、それぞれを食べ比べてみては、いかがでしょうか？

ビジネス文書の基本 ③



昨今、Eメールを利用する機会が多くなり、手紙やはがきを送ることはめっきり少なくなりました。こんな時代だからこそ、手書きの手紙やはがきをもらった相手にとっては新鮮なものに映るはず。営業マンにとって手書きの手紙やはがきはあなたの個性をPRできるチャンスです。

郵便番号の赤枠の右端にそろえて書くとバランスがよくなります。番地などの数字は、縦書きの場合は一般に漢数字を使います。また、住所は省略せず「〇丁目〇番地」まで正確に記載しましょう。2行になる場合は地名や番地が分らないようにすることも大切です。

相手の名前は、中央に住所よりも大きな字で書きましょう。

封筒・はがきの書き方
 まず、表面の受け取る人の名前や住所などの宛名を書く場合、裏面が縦書きなら表面も縦書きに、裏面が横書きなら表面も横書きにすれば、受け取った方も自然に読むことができます。住所を縦書きにする場合、

会社などの個人宛てに送る場合、「〇〇部長様」や「〇〇社長様」と書かず、「株式会社
 ■■■ ▲▲本部 部長 ○
 ○太郎様」と書きましょう。

また、会社の部署などに宛てるときは、部署名の下に「御中」と書きます。

家族や会社の複数人に宛てるときは、それぞれの名前に敬称をつけます。人数が多く名前を書ききれなければ、「〇〇御一同様」とします。

差し出し人の住所と氏名は、はがきの場合、切手の下にまとめて宛名より小さく書き、封書の場合は、封筒の上下中央より少し上から書き始め、封筒の継ぎ目の左側にまとめて書きます。最後はきちんと糊付けをするのが基本です。合わせ目に「ペ」「封」「緘」などの封字を真ん中に書きま

LESSON

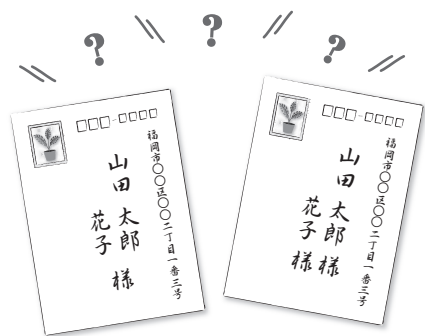
19

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



1枚の封筒に宛名を2名連名で書く場合、「様」はどのように書くのが正しいですか？



① それぞれの名前の下に書く。

② それぞれの名前の中心に1つだけ書く。

敬称は個人宛てにつけるものです。連名の場合でもそれぞれに「様」をつけるのが基本。敬称は相手への尊敬の念を表すものなので、忘れないように書くようにしましょう。

こたえは①

7月~9月の仕事運

マケーンシムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



仕事運は上昇しているのですが、じっくりと仕事をこなしていくことができるとは思えません。ただし誘惑も多いので、その時は初心を思い出してみてください。

牡牛座 4/20 - 5/20



あなたの熱心さが上司に認められそう。ただし、一生懸命やりすぎて体調を崩してしまうことにも。体調管理には十分気をつけて。

双子座 5/21 - 6/21



スケジュール管理ができずミスにつながりそうな予感。焦らず冷静さを見失しななければ、いい結果に結びつくでしょう。

蟹座 6/22 - 7/22



どんなことにも意欲的に取り組みそう。集中力もあり新しいことを始めると今まで気がつかなかった才能が開花しそうな予感。

獅子座 7/23 - 8/21



1人で仕事をよりチームワークを大事にすると能力が発揮できそう。冷静な判断力でチームを引っ張っていくといい結果に。

乙女座 8/22 - 9/22



集中してひとつのことに打ち込むと思いがけないエネルギーが発揮でき大きな仕事を成し遂げられるでしょう。

天秤座 9/23 - 10/23



あなた自身が誤解されせつかくのチャンスも逃がしてしまいそうな予感。人の意見を大切に仕事をするといい方向に進むでしょう。

蠍座 10/24 - 11/22



アクシデントの続出で疲れが出そう。今はがまんの時。新しいことを始めるよりも、今ある仕事を慎重に進める方がいいでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



仕事に対して気力も体力も上昇運勢。どんな仕事もこなすことができそう。何事にもチャレンジ精神で。

山羊座 12/22 - 1/20



しっかりとした目的を持つことが成功への鍵となりそう。忍耐力もあるので複雑で細やかな仕事をする成果が得られそうな予感。

水瓶座 1/21 - 2/18



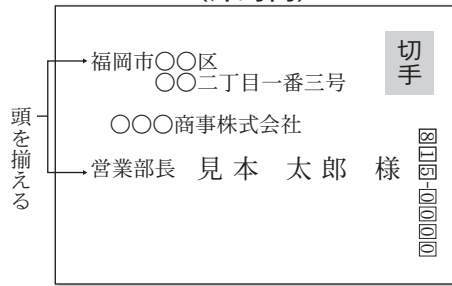
交渉事であなただの力が最大限に発揮できそうな予感。周囲に対してあなたの誠実な態度が仕事の決め手になるでしょう。

魚座 2/19 - 3/20

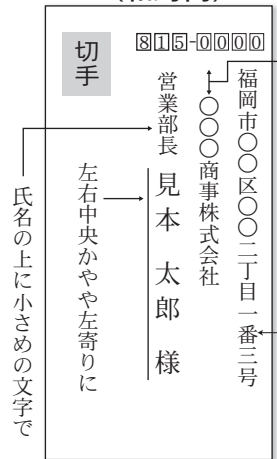


絶対に大丈夫という自信があっても油断は禁物。大きな問題に発展しないためにも、もう一度よく確認して仕事を進めることが大切。

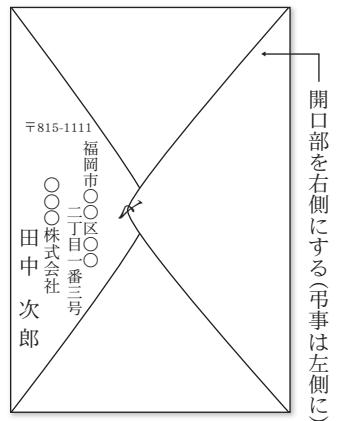
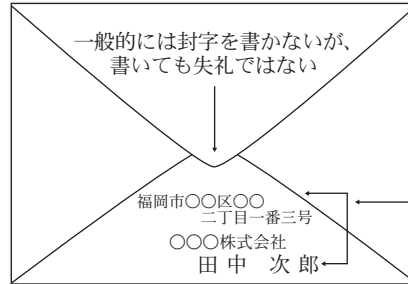
(洋封筒)



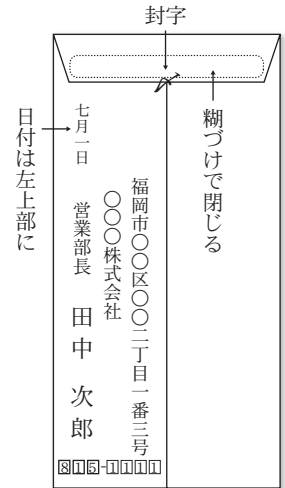
(和封筒)



1~2文字下げる 省略せずに番号を書いた方が好印象に



下部中央かやや左寄り



す。慶事は「寿」「賀」なども使います。

洋封筒の宛名の書き方は、基本的に和封筒の場合と同じです。縦にして使っても横にして使っても大丈夫です。ただし、冠婚葬祭や記念式典、役職就任の挨拶など、ビジネスシーンでの洋封筒の利用は、表面も裏面も縦書きにするのが一般的です。また、慶弔の場合は「マナー」がありますので注意が必要です。弔事の場合、和封筒なら問題はありませんが、洋封筒の場合、表書きは縦書きにします。裏書きは封のフタが左側にくるようにし、差し出し人の名前は右側に書きます。

P16の答え

- ①基盤、揺 ②魅力的 ③換気
- ④支度 ⑤磨
- ⑥深深→津津 ⑦脅→強 ⑧縁→援
- ⑨新規→心機 ⑩四→支 ⑪こうごう
- ⑫きがん ⑬もよ ⑭うわがし ⑮こはん



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/>

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生活の() (が) () (う) (く)。
キバン ユ

②彼女は() () 人だ。
ミリヨクテキ

③部屋の() () に注意する。
カンキ

④旅行の() () をする。
シタク

⑤歯を() () () ぐ。
ミガ

間違いを書き直しましょう

⑥興味深深 () ()

⑦脅迫観念 () ()

⑧孤立無縁 () ()

⑨新規一転 () ()

⑩四離滅裂 () ()

線の部分の読みを書きましよう

⑪神々しい。

⑫合格を祈願する。

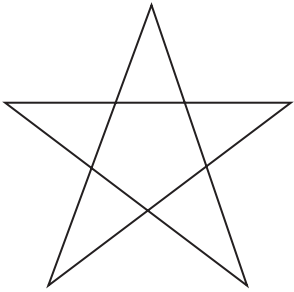
⑬最寄りの駅。

⑭魚河岸で働く。

⑮週末は湖畔の別荘で過ごす。

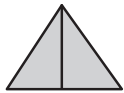
次の問題に答えましよう

⑯ 次の図に2本の直線を引いて、三角形が10個になるようにして下さい。



※注意

ただし右のような場合、合わせた三角形は数えず、2個として数えます。



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。

CRC 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10月1日発行予定

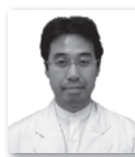
こらぼ 秋 VOL.20 2009.10.1 collaboration

特集 インフルエンザ インフルエンザの予防法

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



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

こらぼ編集委員紹介



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
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