

こらぼ 秋 collaboration

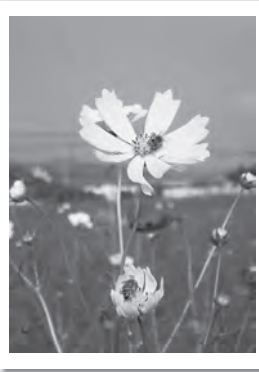
2009.10.1 VOL.20

●発行日：2009年（平成21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。

今月の表紙



「コスモス」

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

- 2 特集 **新型インフルエンザ**
第2波に備える。
新型インフルエンザ(A/H1N1)対策
検査のはなし **Point Of Care Testing**

- 8 アレルギーのはなし④ **ガの特異IgE抗体**
健康最前線・13
産科危機的出血への対応ガイドライン(案)

- 9 知って安心 保険
火災保険と地震保険

- 10 FITNESS&EXERCISE
手首リフレッシュ体操

- 11 anti-aging vol.4
肌のたるみ見逃さないで!

- 12 健康よろず相談 No.20
ヘリコバクター・ピロリについて②

- 13 ちょっと気になる水と食のはなし
水・ミネラルウォーターの種類について
食・果物の保存方法について

- 14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー
ビジネス文書の基本④
LESSON 20 マナークイズ
HOROSCOPE 10月～12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

1日3分、楽しみながら視力アップ
というのはいかがでしょうか?

累計部数420万部以上になると、
ほとんど目が良くなるマジカル・アイ・シ
リーズ。この本はその廉価版として発
売されています。
ある絵をじっくりと見ていると、絵の中
からそれまでまったく見えなかった
別の絵が浮かんできたり、絵そのも
のが立体的に見えてきたりします。も
ちろん、マジカル・アイの楽しみ方や
見るためのコツなども紹介されていま
す。また、長崎総合療術院徳永貴久院
長による「立体視の訓練は脳を活性化
させ、視力を向上させる」といったテー
マで、なぜマジカル・アイが視力回復
に役立つのかの理由も掲載されていま
す。
こらぼ編集部内でも実際に試して
いる人がおり、話を聞いてみると「見
た後、目がスッキリする」ということ
です。



宝島社 500円(税込)

長崎総合療術院
院長 徳永貴久 監修

**決定版! ほとんど目が良
なるマジカル・アイ**

第2波に備える。

新型インフルエンザ(A/H1N1)対策

新型インフルエンザが流行しています。感染拡大防止のために、予防法や感染した時の対処法など、私たちができることを知っておくことは大切です。

新型インフルエンザとは

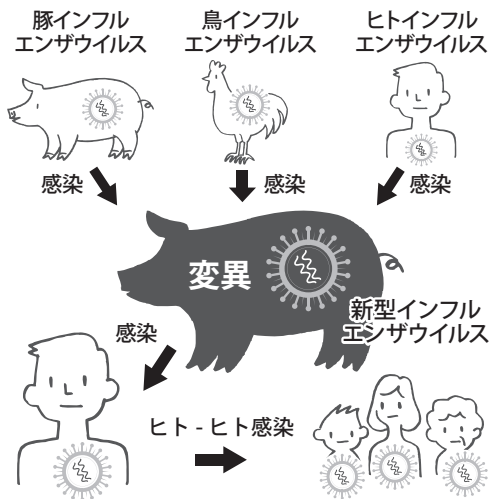
新型インフルエンザとは、従来の季節性のもとは異なった遺伝子を持つウイルスによって起こるものです。一般的に多くの人々が新型への免疫を持っていないため、一度発生すると感染拡大しやすく、世界的大流行(パンデミック)を引き起こし、多くの人の生命および健康に重大な影響を与える恐れがあります。厚生労働省は(以下、厚労省)今年4月にメキシコとアメリカで確認された新しい豚インフルエンザ(H1N1)を、新型インフルエンザ等

感染症に位置づけ、国際的な連携のもとに感染拡大を防止する対応を行ってきました。

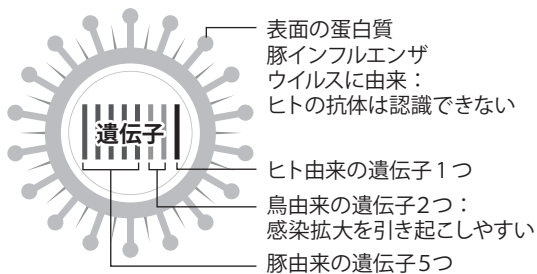
豚インフルエンザは、定期的に豚の間でインフルエンザの大流行を引き起こしており、通常はヒトには感染しません。まれにヒトに感染したとしても、ヒトからヒトへの感染はほとんどありませんでした。しかし、今回のウイルスは豚の体内でヒトや鳥のインフルエンザウイルスと混じって、ヒトからヒトに感染しやすいウイルスに変化したと考えられています。



インフルエンザウイルスの変異と感染



新型インフルエンザウイルスの構造



WHO によるにおける警報フェーズ

パンデミック間期 動物間に新しい亜型ウイルスが存在するがヒト感染はない	ヒト感染のリスクは低い	1
	ヒト感染のリスクはより高い	2
パンデミックアラート期 新しい亜型ウイルスによるヒト感染発生	ヒト-ヒト感染はないか、または極めて限定されている	3
	ヒト-ヒト感染が増加していることの証拠がある	4
	かなりの数のヒト-ヒト感染があることの証拠がある	5
パンデミック期	効率よく持続したヒト-ヒト感染が確立	6

「世界インフルエンザ事前対策計画」より

新型インフルエンザの症状

新型インフルエンザウイルスの潜伏期間は1〜7日とされており、熱は約5日間続きます。症状としては、突然の高熱や咳、くしゃみ、咽頭痛、鼻汁・鼻づまり、頭痛などがみられます。このような症状のほかに、関節痛や筋肉痛、倦怠感など幅広い症状があり、季節性インフルエンザの症状と類似しているといわれています。しかし、感染したことに気づ

新型インフルエンザの感染

豚由来のインフルエンザだからといって、加熱など適切に処理された豚肉や豚肉加工品などを食べるにより経口感染することはありません。

新型インフルエンザの感染経路は通常のインフルエンザと同様で、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことにより起こる飛沫感染と、ウイルスが付着したものに触れた後に目や鼻、口などに触れることで粘膜・結膜などを通じて感染す

る接触感染があります。

今回、神戸や大阪の高校を中心に広がった新型インフルエンザでは、1人の感染者からうつる人数は2・3人と推定されるとオランダ・ユトレヒト大学の西浦博 研究員(理論疫学)らの分析で分かりました。感染力を示すこの人数は「再生産数」と呼ばれ、流行初期の感染者数の増え方などから算出されます。通常の季節性インフルエンザでは、1・1〜1・4人とされています。

また、季節性インフルエンザの致死率が0・1%かそれ未満であ

るのに対し、新型インフルエンザは0・5%と季節性よりも高く、世界で約200万人が死亡したアジアかぜ並みと推定されています。

世界保健機関(以下、WHO)は、6月12日(日本時間)にパンデミックを宣言し、警戒水準をフェーズ6に引き上げました。今回引き上げられたフェーズ6は、流行の規模が大きくなり、複数の国や地域にわたって世界的に多くの患者が発生するという状態です。9月6日の時点で、全世界での新型インフルエンザの感染

者は170カ国の国や地域に達し、3205人の死亡を確認しています。全世界での感染拡大は衰えることはなく、今なお、世界中で感染者数は増え続けています。

日本でも病院での院内感染や保育園、小、中学校、高校や大学での集団感染が次々に報告されており、本来ならば感染者数が減少する夏にも関わらず、新型インフルエンザの患者数と感染地域は拡大する一方です。厚労省は8月19日には「本格的流行」を宣言し、沖縄県には「流行警報」を発令しました。

かないケースもあるなど、多くの人で症状が軽いという特徴があります。

新型インフルエンザの特徴として、高齢者が重症化する季節性とは異なり、妊婦や糖尿病、心臓疾患、喘息などの基礎疾患を持っている人の方が重症化するリスクが高いとされています。

そんな中、8月15日には新型インフルエンザ患者による国内初の死亡が報告されました。この患者は沖縄県の50代男性で、慢性腎不全で人工透析を受けており、心筋梗塞の治療歴もありました。その後も基礎疾患を持つ70代や30代の男性、高血圧症があった40代の女性医療従事者など、最初に死亡者が確認されて1カ月足らずで13名(9月11日現在)が新型インフルエンザの感染及び疑いで亡くなっています。厚労省は今後の感染拡大により、重症者や死者が出ることは避けられないとし、早期受診、早期治療を心がけるよう呼びかけています。

また、7月には新型インフルエンザ患者に初めて脳症も確認されました。季節性インフルエン

致死率約60%。ヒトへの感染も

鳥インフルエンザウイルスは、もともと野生のアヒルやカモ類などの腸管に存在しており、宿主自体にはインフルエンザは発症しませんが、鳥の間では糞を媒介にしてニワトリやウズラ、七面鳥などの家禽類に感染します。通常のインフルエンザウイルスでは、家禽類などを死に至らしめることはありません。しかし、家禽類の集団の中で、感染が繰り返されていくうちに遺伝子に変異が起こり、高い病原性を持つウイルスに変異します。これが高病原性鳥インフルエンザウイルス(A/H5N1)です。

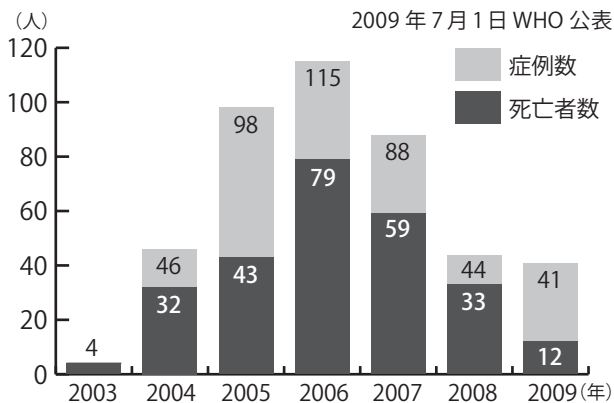
ヒトは鳥インフルエンザウイルスに感染しないと考えられていましたが、インドネシアやベトナム、タイや中国などからヒトへの感染報告があり、感染地域の広がりとともにヒトにおける感染報告例が徐々にではありますが、増加しつつあります。

初期症状は突然の高熱(ほとんどは38℃以上)と咳などの気道症状や全身倦怠などを伴うインフルエンザ様症状で、ときに下痢、嘔吐、腹痛、胸痛などに加え、場合によっては鼻出血や歯肉出血が初期症状として報告されています。

高病原性鳥インフルエンザウイルスによる致死率は全体で約60%にもなっています。年齢層によって致死率は異なりますが、10歳~39歳で最も高い数字が出ています。



ヒトの高病原性鳥インフルエンザ感染確定数



ザに起因する脳症は乳幼児に多く、発症者は年間1000~3000人に上り、約30%が死亡するといわれているほか、重度の後遺症が残ることもあります。今回の新型インフルエンザでも、全国から子どものインフルエンザ脳症の報告が相次いでおり、厚労省は注意を呼びかけています。

新型インフルエンザの犠牲者を減らすためには、早期治療に加え、リスクの高い人たちへの感染を防ぐことが大切です。そのた

め、厚労省は秋冬の大流行に備え、約5400万人分の新型インフルエンザ用ワクチンが必要とされています。しかし、年内の国内生産量は当初試算していた約半数の1300万~1700万人分しかなく、緊急輸入も検討されています。厚労省は限りある新型用ワクチンの接種者として、医療従事者を最優先させる方針です。次に持病のある人と妊婦、2番目に生後6カ月~就学前の乳幼児、3番目に生後6カ月未満の乳児

の両親になる案が有力視されています。その後、感染者の多い小中高生、高齢者と続きます。

また、厚労省は9月8日、ワクチン接種は個人から実費相当額を徴収すると決めました。医療機関に支払う接種費用は2回接種で70000~80000円と見込まれており、低所得者の負担軽減措置は「検討課題」としています。なお、ワクチン接種については、国と委託契約を結んだ医療機関で原則予約制で行います。

新型インフルエンザの治療法

主な治療法は抗インフルエンザウイルス薬(タミフル、リレンザ)の投与で、医療機関において医師が必要と認める場合に処方されます。

これらの薬を発症早期に投与すると、熱の高い期間が短縮され症状が軽かったとする研究結果を国立感染症研究所のチームがまとめました。発症して24時間以内に治療薬を投与した場合の熱があった期間の平均は、1・9日間、発症1日後では同2・5日間、発症2〜5日後では同3・4日間と、投与が早いほど発熱期間が短かったとしています。

しかし、7月には大阪府内の新型インフルエンザ患者から、タミフル耐性を持つウイルスが検出されました。タミフル耐性のウイルスが確認されたのは、デンマークの患者について世界で2例目。インフルエンザウイルスは変異が起きやすく、昨シーズンに流行したAソ連型のウイルスの多くにはタミフル耐性がありました。製薬会社の添付文書

では、タミフルを投与されたインフルエンザ患者の0・3〜4・1%に耐性ウイルスが出現するとされています。

怖いウイルスの突然変異

インフルエンザ流行が科学的に立証され始めたのは1900年頃からで、数回の世界的大流行があります。中でも1918年に始まった「スペインかぜ(A/H1N1)」による死亡者数は全世界で2000万人とも5000万人ともいわれ、日本でも約40万人の犠牲者が出たと推定されています。第1波は1918年3月に米国北西部で出現。その後、ウイルスの病原性が強まり、同年秋に第2波、翌年春に第3波が起り、第1波よりも第2、第3波の方が多くの死者を出しました。

今回最も心配されているのが、スペインかぜのようにヒトからヒトへ感染が繰り返されていく中で病原性が強まったものが、秋から冬にかけて大流行するのではないかということです。

新型インフルエンザの国の対応

厚生省は7月22日、感染症法施行規則を改正し、5月の国内発生以来続けてきた新型インフルエンザ患者の全数把握を中止することを決めました。これは大

流行の恐れがある秋以降、新型が従来の季節性インフルエンザか確定する遺伝子検査の作業が追い付かなくなることが予想されるほか、どちらも治療法に大差がなく、確定診断そのものの必要性も低いためです。学校などで集団感染が起きた場合の一部についてのみ報告を求めています。新たな方針として、集団感染の早期発見に力点を置き、学校や職場など10人以上の集団で1週間に2人以上の疑い例が出た場合に限り、医療機関から保健所への連絡を求めるようにしています。都道府県や政令指定都市は、原則的に最初の1例だけを遺伝子検査し、

新型と確定すれば国に報告し、それ以降は「疑い例」として届けて、重症化したケースを除き遺伝子検査はしないとしています。その一方で、ウイルスの毒

性変化を監視するため、国内約500カ所の定点医療機関に限り、症状のある全患者の検体を採取し、集団感染でなくても遺伝子検査を行います。

また、厚生省は発熱外来を廃止して原則としてすべての医療機関で新型インフルエンザ患者の外来診療を行うこととしています。そのため、新型インフルエンザの疑いのある患者は、かかりつけの病医院など身近な医療機関での診察が受けられるようになります。ただし、医療機関によつては、受診できない場合がありますので、受診の際は必ず電話で事前にかかりつけの医療機関にご確認ください。

都道府県や市町村、保健所から新型インフルエンザの情報が提供されていますので、テレビや新聞、インターネットなどを随時チェックし、正確な情報を入力することも必要です。

掲載内容は平成21年9月11日現在のものです。場合によっては、現在の内容と異なる可能性もあります。ご了承下さい。

(参考資料)
国立感染症研究所感染症情報センターホームページ、厚生労働省ホームページ

感染予防と 感染拡大防止のために

POINT 1

正しくマスクを着用する

感染者がウイルス対応マスクを正しく着用することにより、咳・くしゃみによる飛沫感染を防ぐことができます。

また、感染予防としても正しく使用すれば効果が期待できますが、マスクをしているからと過信せず、その他の感染予防策と併用して使用するようして下さい。

一度外したマスクは処分し、新しいマスクをつける。

マスクの処分は、フタ付きのゴミ箱またはビニール袋に密閉して捨てる。

使用中、マスクのひも以外は触らない。



ノーズフィッターを鼻・頬のカーブに合わせ、できるだけ隙間を作らない。

ノーズフィッター

マスクのギャザーを縦に伸ばし、あごの下までフィットさせる。

一人一人が気をつけることで、新型インフルエンザの予防、感染拡大を最小限に抑えることができます。日常生活の中ですぐにできる、「新型インフルエンザ対策」をご紹介します。

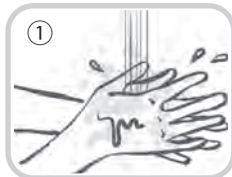
POINT 2

手指を清潔に保つ

正しい手洗いにより、接触感染を防ぐことができます。

また、感染している場合も、周囲への感染拡大を抑えることができます。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

(固形石けんは、周りに菌がつきやすいので、液体石けんをお薦めします)



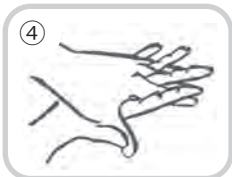
① 手指を流水でぬらし、液体石けんをつける。



② 両手のひらをこすり、よく泡立てる。



③ 手の甲をもう片方の手でこすり洗い。(両手)



④ 両手指の間を互いにこすり洗い。



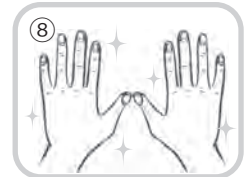
⑤ 両手の指先、爪の間をこすり洗い。



⑥ 親指をもう片方の手で握り、こすり洗い。(両手)



⑦ 手首をもう片方の手で握り、こすり洗い。(両手)



⑧ 流水でよくすすぐ。(20秒~30秒間) その後よく拭き乾燥させる。

POINT 6

外出の自粛・備蓄

新型インフルエンザ流行時には、人ごみや繁華街への外出を極力控えましょう。また、感染拡大によって、一時的にライフラインが停止する可能性もあります。物流にも影響が出ることも考えられますので、最低2週間分の備蓄が必要です(万全を期すには1カ月分)。

学校が休校になった場合、子ども達が長期間家の中で過ごすような準備もしておくとい良いでしょう。

食料品 (長期間保存できるもの)

米、切り餅、乾麺類、調味料、インスタント食品、レトルト食品、缶詰、菓子、ミネラルウォーター、スポーツドリンクなど



医療品・日用品

ウイルス対応マスク、体温計、氷枕、消毒用アルコール、液体石けん、常備薬、ゴム手袋、ゴミ袋、ビニール袋、洗剤(食器・衣類)、シャンプー、リンス、生理用品、おむつ、懐中電灯、乾電池、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、カセットコンロ、ボンベ など



POINT 7

予防接種

季節性インフルエンザの予防接種をしておくことで、症状が類似する新型インフルエンザとの区別がつけやすくなります。それぞれのインフルエンザに適切な治療をするため、また感染拡大を防ぐためにも、季節性インフルエンザの予防接種は有効です。



POINT 8

免疫力をつける

十分な睡眠、栄養を摂り、日頃から体調を整えて免疫力を高めておく。



POINT 3

正しいうがいの仕方

いきなり喉からゆすぐと口元のウイルスを喉の奥へ運んでしまう可能性があります。まず、口の中をゆすぎ、その後、上を向いて喉の奥をゆすぎましょう。

① ブクブクうがい

口に水をふくみ、上下左右に水を移動させ、口の中をゆすぎ。(15～20秒程)

② ガラガラうがい

水をはいた後、また水をふくみ上を向いて喉の奥をゆすぎ。(15～20秒程)

びく…びく…



POINT 4

医療機関への受診の仕方

① 感染したかなと思ったら、まず電話で相談を

インフルエンザの症状があり、感染の疑いがある場合、慌てず自宅で安静を保ち、かかりつけ医または地域の発熱相談窓口にて電話で相談しましょう。

② 必ずマスクを着用して受診する

医療施設を受診する際には、必ずマスクをし、公共機関を利用せずにできる限り自家車でいきましょう。



持病のある方、妊娠している方は、事前にかかりつけ医(産婦人科医)と感染時の対応を相談しておきましょう。

POINT 5

自宅で療養する場合



① 家族とは別室で過ごし、マスクを着用する

できるだけ家族への感染を防ぐため、マスクを着用し別室で安静に過ごしましょう。また家族が患者をケアする場合もマスクを着用し、ケアをした後は必ず手洗いを行いましょう。

② 熱が下がってから2日間は外出を控える

新型インフルエンザと診断された場合、熱が下がってからもしばらく感染力が続く場合があります。熱が下がってから2日間は外出を控えるようにしましょう。

検査のはなし

Point Of Care Testing
(ポイント・オブ・ケア・テストング)

科学的根拠に基づき、迅速な診断と治療を開始するためにPOCTが注目されています。POCTは簡易な試薬や機器で、迅速な検査結果を得ることが可能です。科学的根拠に基づいた診断やインフォームドコンセント、治療が行えるため、患者さまの満足度を高めています。

全世界で流行している新型インフルエンザでは、各医療機関でインフルエンザキットが活用され生産が追いついていない状況も発生しました。

インフルエンザ以外にも、アデノウイルスなどの感染症検査や心筋梗塞、糖尿病や妊娠診断などにも検査キットが開発されています。最近では、白金や金コロイドなどの希少金属を活用した高感度化が目されています。

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。

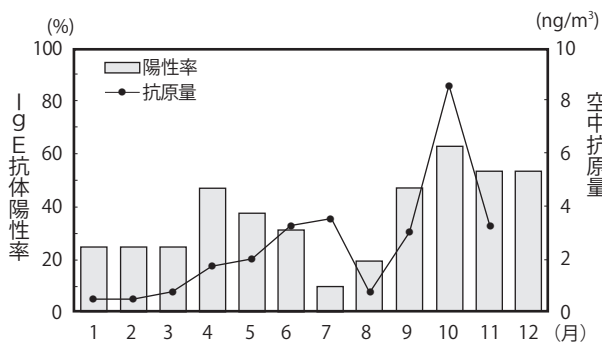
ガの特異 IgE 抗体の陽性率

秋〜冬にガの特異 IgE の陽性率が高いのはなぜ？

ガの鱗粉や鱗毛が微粒子として大気中に浮遊し、それを吸入することで気管支喘息やアレルギー性鼻炎を引き起こします。これらの微粒子が多い時期は、5月〜7月と10月〜11月で、特に秋はガやユスリカの空中昆虫抗原量は大量で、ブタクサ花粉より多いといわれています。

屋外のガやチョウの他に、食品害虫のメイガや衣類に付くイガなどは屋内にも生息しています。よって、室内塵中にはゴキブリ、ガ、ユスリカなどの昆虫抗原が検出されます。これらは、屋内に生息している昆虫と灯火に誘引され屋内に侵入した昆虫と考えられています。

気管支喘息、アレルギー性鼻炎におけるガやユスリカの特



図・空中抗原量の季節変動と喘息患者のガの特異 IgE 陽性率

【参考】宗田良、他：アレルギーの臨床 14,1994

異 IgE 抗体の陽性率は、全国でヒョウヒダニ、スギ、イネ科花粉に次いで高くなっています。また、気管支喘息の患者では、空中の昆虫抗原量が増加する時期に一致して、昆虫に対する特異 IgE 抗体価の上昇および症状の悪化が認められています。ガの特異 IgE が陽性となった場合、屋外でガ類が発生する時期の発症に注意するだけでなく、屋内発生源(乾燥食品、衣類など)の整理、清掃も昆虫抗原除去に重要です。

産科危機的出血への対応ガイドライン(案)

日本の周産期死亡率は高度な医療技術などに支えられ、欧米諸国と比較しても格段に低い現状です。また、周産期管理の充実により母体死亡率は(出産10万件当たり)1980年は19.5人、2005年には5.7人と著明に低下しています。

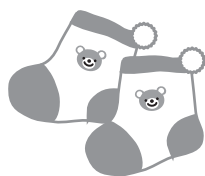
出産時の大量出血は依然、母体死亡の主要な原因になっています。生命を脅かすような分娩時あるいは分娩後の出血は妊産婦の500人に約1人に起こり得る合併症で、リスク因子としては帝王切開分娩、多胎分娩、前置胎盤などがあります。さらに、予期できない大量出血や比較的少量の出血でも産科DIC(播種性血管内凝固症候群)を発症しやすい特徴があります。

国内の分娩の約半数は有床診療所で行われていて、分娩時に突発的に発生する大量出血に対し、

多くの医療機関では輸血の準備は万全とはいええず、医療従事者のマンパワー不足も恒常化しています。さらに、赤十字血液センターの集約化で、供給体制が変化していることも認識しておく必要があります。

産科出血の特殊性に加え、日本では分娩施設の輸血体制の脆弱性やマンパワー不足の問題を抱えているにも関わらず、産科危機的出血に対する輸血療法の明確な指針が示されていませんでした。そのため、「日本産婦人科学会」「日本産婦人科医学会」「日本産婦人科医学会」「日本産婦人科医学会」「日本産婦人科医学会」「日本産婦人科医学会」の関連5学会は対応ガイドライン(案)を作成し、より安全な周産期管理の実現を目的に提言を行っています。

産科危機的出血への対応ガイドライン(案)より一部引用



火災保険と地震保険

これからの季節、石油ストーブをはじめ、暖房器具による火災の発生が多くなってきました。また、常につきまとう地震への不安。保険のことをよく知って、もしもの時に備えましょう。

火災保険とは、火災によって建物や

家財が損害を被った場合に、損害の程度に応じて保険金が支払われる保険のことです。保険の種類によっては、火災以外の災害によって損害が生じた際にも補償される商品もあります。

住宅用の火災保険は、「建物への補償」と「家財などへの補償」のそれぞれと契約しなければなりません。その他に各種の特約や賠償責任保険、傷害保険などの組み合わせによって自分のニーズにふさわしいものに加入をすると良いでしょう。もちろん、建物だけや家財だけといった加入の仕方も可能です(※)。

最近の火災保険は幅広いニーズに対応できるオールリスクタイプの商品が主流になってきています。オールリスクタイプとは、各保険会社で内容に違いはありますが、従来の住宅総合保険ではカバーできなかった細か

いリスクに対応しています。

例えば、修理費などは時価額または再調達価額などが損害額の決定方法でしたが、オールリスクタイプでは、実際にかかった修理費など実損額を補償するタイプなどがあります。しかし、保険会社の商品によっては対応していないものもありますので、詳しくはご契約の保険会社や保険代理店にお尋ねください。

また、持ち家の方が入っている火災保険商品は「再調達価額」と「時価額」の2種類の契約方式があります。「再調達価額」とは同等のものを新たに購入するのに必要な金額(新品価格)のことです。「時価額」とはその調達価額から損耗および経過年数などに応じた減価額を控除した金額のことです。

時価契約の火災保険は、住宅の評価額が一般的に年1〜2%ずつ目減りするのに合わせて受け取れる保険

金も減ってきます。例えば、保険金額1500万円、20年で時価契約を結んだ場合、10年後に自宅が火事で焼失した際には家の時価が1200万円なら、保険金額で1500万円全額は受け取ることはできず、時価額1200万円の受け取りになります。長期の契約では想定以上に保険金が目減りすることもあるので、どちらで契約する方がふさわしいのかを確認し、加入することが大切です。

また、地震保険は火災保険では補償されない地震や噴火、津波などが原因で建物や家財に損害を生じた場合に保険金が支払われるものです。

2008年度の地震保険加入状況の調査結果では、新規に契約された火災保険のうち、地震保険を付帯した割合は全国平均で45%と6年連続で過去最高を更新しました。2007年3月に能登半島地震が発生した北陸3県の加入の伸び率が大きく、また、2008年6月の岩手・宮城内陸地震を受けて、東北地方も全県で加入が増加しました。

地震保険の保険金額は、火災保険の保険金額の30〜50%の範囲内で、なおかつ建物は5000万円、家財は1000万円が設定の限度となります。家財につきましては、自動車や1

個または1組の価格が30万円を超え、貴金属や美術品は除かれます。

地震保険は通常、単独では加入することはできませんので、火災保険に付帯する形で加入をします。すでに火災保険を契約されている方は、契約期間の途中からでも地震保険に加入することも可能です。しかし、最近では火災保険に加入しなくても地震の被害が補償される「地震費用保険」というものもあります。この商品は全ての保険会社で扱っている商品ではありませんので、詳しくは保険代理店などでご確認ください。

※選択などできない型決め商品もあります。

火災保険紹介



3つのタイプから選べる幅広い補償内容

● 新火災保険

充実の補償で、ライフプランをサポート

● ホームピカイチ

ホームライフ総合保険

(株)シー・アール・シー・サービス 保険事業課

◆(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

TEL 092-623-2181

<http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

FITNESS
&
EXERCISE

簡単ストレッチ！

手首リフレッシュ体操

文字を書く、絵を描く、パソコンのキーボードを打つなど、毎日手を酷使しています。気づかないうちに疲れがたまっていますか？

仕事の合間、家事の合間に手首のストレッチをしてリフレッシュしましょう！

1. 胸の前で手のひらを合わせ、ぐっと力を入れ押しつけるようにして20秒キープ。次に、胸の前で手の甲を合わせ、同様に力を入れ押しつけるようにしたまま20秒。その後、力を抜いてリラックスを。



手のひらを合わせる



手の甲を合わせる

2. 左腕を前へ伸ばし、手首を下へ曲げる。右手で左手を身体の方へゆっくりと押す。次に左手の手首を上へ曲げ、手のひらを前に向ける。右手で左手指を持ち、身体の方へ曲げる。どちらとも10秒キープ。手を替え同様に。

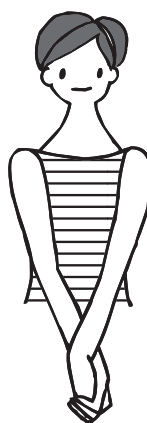
POINT

気持ちいいところで止める。
無理をしないこと。



体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

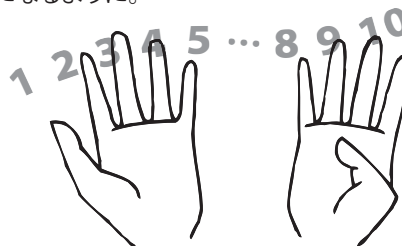
3. 手を交差させて握り、肘をゆっくり回転させて胸の前に持ってくる。手の組合せを上下変えて同様に。



頭の体操

まず右手親指を曲げてから、両手で同時に1から10まで順に指を折っていく。数を数える要領で。左指が1カウント遅れて数えることになる。

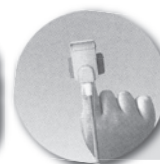
10の時、右手親指を曲げている最初の状態になるように。



動脈血の酸素飽和度を指先で簡単測定

Pulse One IIS PMP-115

- 指を入れるだけで自動ON、外せばOFFの簡単操作。
- 画面表示はスイッチを押すだけで180度向きが変わり測定者と患者さんの両方の視点に対応。
- カラー液晶による見やすい表示
- 音とフラッシュによるアラーム機能。



OMRON

小児測定対応

別売のクリッププローブ
使用で小児測定も可能

パルスオキシメーター

医療機器認証番号 221AABZX00064000

定価：52,290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 —

日頃、何気なくやっている癖や毎日の肌の手入れの仕方によって、実は「たるみ」の進行を早めてしまっていることがあります。頬杖をつく、眉間にしわをよせる、口元をへの字に曲げるなど自分でたるみを引き起こす癖がありませんか？
また、毎日お湯だけの洗顔をしていると皮脂を取りすぎてしまい、肌が足りなくなった皮脂を補おうとするうちに毛穴が広がり、たるみの原因となってしまいます。お湯で洗顔した後は、冷水で十分に顔を冷やし、毛穴をひきしめましょう。

— ウチガワ —

「たるみ」を防止する食べ物の代表は大豆イソフラボンです。大豆そのものより、加工された豆腐や納豆、きな粉から摂る方が体内で吸収されやすいと言われています。ビタミンEと一緒に食べるとさらに効果的です。
また、加齢とともにコラーゲンは減少していきます。コラーゲンを多く含む食品の代表的なものは、鶏の手羽先や豚足、フカヒレ、カレイなどがあります。簡単な摂取方法として、直接粉ゼラチンを温かいスープやコーヒーに溶かして飲むのもお勧めです。その際ビタミンCと一緒に摂ると効果大です。



肌のたるみ見逃さないで！

ふと窓ガラスに映った自分の顔が、思っていたより老けて見えたことはありませんか？
しみやしわと比べると、なかなか気づきにくい「顔のたるみ」ですが、老化とともにゆっくりと確実に進行しています。
小さな老化のサインに気づいたら、すぐに「たるみケア」を始めて若々しい肌を保ちましょう！

肌のたるみチェック！

- 毛穴の形が楕円形になり、毛穴が目立つ。
- 顔についた枕の跡がなかなか消えない。
- ホウレイ線が気になってきた。

上記項目に1つでもにあてはまったら、たるみケアを即実行しましょう！

たるみケア方法

1. 表情筋を鍛える！

表情筋が衰えると、顔の筋肉がたるんできます。表情筋を鍛えるには笑うことが一番です。口角を上げ、笑顔でいることを心がければ、たるみ防止になるとともに表情も豊かになり、一石二鳥です。

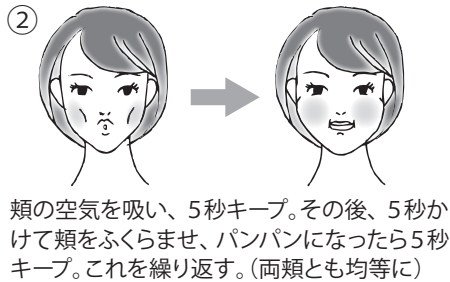
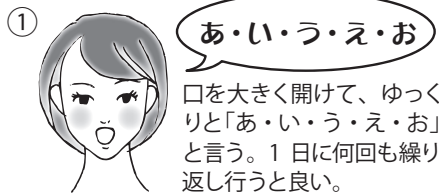
2. 血行を良くする！

顔の血行が良くなると、老廃物が滞らず、新陳代謝が促進されます。その結果、むくみがとれ、顔が引き締まって見えます。
下から上、内から外を基本としたマッサージも効果的。ただし、気をつけて欲しいのは力加減！肌との摩擦を軽減するクレンジングクリームなどで優しく行いましょう。

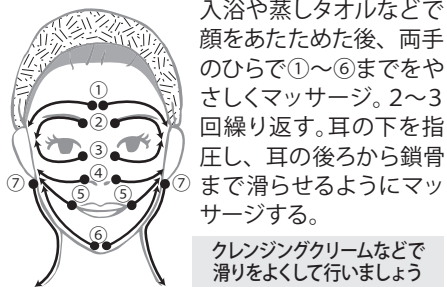
3. 紫外線対策を！

紫外線は老化現象を早め、肌のハリや弾力に必要なコラーゲンやエラスチンにダメージを与えます。たるみにも紫外線対策は不可欠です。

表情筋ストレッチ法



マッサージ方法



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健診指定機関
- 労災二次検査実施機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 中央労働災害防止協会 名簿登録機関

- 社団法人全国労働衛生団体連合会総合精度管理事業参加機関
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 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/>

ヘリコバクター・ピロリ について②



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

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 Q

前号に引き続きお答えします。

◆ピロリ菌感染が消化性潰瘍の原因である証拠

実験動物にスナネズミを用いると、感染成立後6カ月以降に胃体部と幽門前庭部(下図)との境界付近に、ヒトの潰瘍によく似た深い潰瘍を作ることができます。また、ピロリ菌と消化性潰瘍の関連を証明した代表的な疫学研究によると、ピロリ菌感染は胃潰瘍と十二指腸潰瘍の発生を、それぞれ3・2倍と4・0倍高めることが知られています。

◆ピロリ菌の除菌は潰瘍再発を抑える

十二指腸潰瘍では、ピロリ菌陽

性群の6〜12カ月での再発率が56〜67%に対して、除菌成功群では3〜20%となり、ピロリ菌の除菌によつて再発率がかなり低くなるこ

とが多く、多くの施設で確認されています。胃潰瘍についての報告はそれほど多くはありませんが、やはり再発が抑えられるとする報告が多いです。

◆ピロリ菌の除菌は潰瘍治癒を促進する

ピロリ菌の感染は潰瘍の再発だけでなく、潰瘍の治癒自体にも関係していることが最近の研究で分かっています。ただし、ピロリ菌の除菌だけで潰瘍は治癒しますが、症状はなくならないので、臨床的には酸分泌抑制剤は必要であると思われると思います。

このように、ピロリ菌陽性潰瘍では、ピロリ菌感染が消化性潰瘍の主な原因であることは確かですが、NSAID(非ステロイド性抗炎症薬)

や喫煙、血流やストレスなどの他の要因がどの程度かかわっているか、また、ピロリ菌陽性者のうち、わずか4%程度の人だけに潰瘍が発生するのは何故か、ピロリ菌は胃の全体に分布しているのに、潰瘍の発生は胃の特定の部位に限定されているのは何故か、などの重要な問題についてはまだはつきりした解答は得られておらず、今後の研究の発展が望まれます。

◆ピロリ菌の感染経路

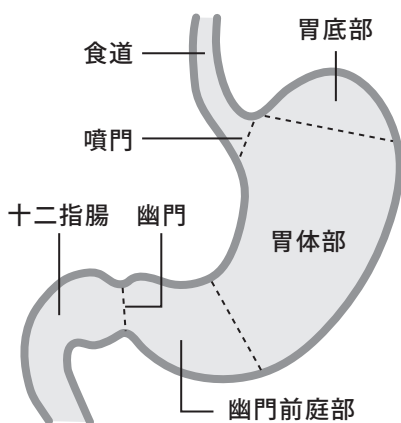
ピロリ菌は免疫応答や胃酸分泌が未熟な乳幼児期にごく少量の菌がひっそりと胃内に侵入し、生存できる環境を整えながら定着するものと推察されています。経口感染であることはほぼ認められています。どのような経路で侵入するのかがまだ

明確ではありません。感染予防の立場からも今後の研究の進展が望まれます。

◆ピロリ菌の除菌方法と

問題点

わが国では2000年11月1日から除菌による消化性潰瘍の治療が保健診療で認められました。現在認可されている方法は、酸分泌抑制剤と2種類の抗生物質を併用する3剤療法です。菌の薬剤耐性や副作用の問題があるので、治療に当たってはかかりつけ医や専門医に御相談下さい。



ちょっと気になる水と食のはなし

ミネラルウォーターの種類について

日本国内で販売されているミネラルウォーターは500種類以上あると言われており、ミネラルの種類や割合、硬度(カルシウムとマグネシウムの合計量)などもさまざまです。

ミネラルウォーターは、地下水を原水とするものをいい、農林水産省が定めたミネラルの有無や製造方法の違いによって、次の4種類に分類されます。

◎ナチュラルウォーター

特定の水源から採水された地下水を原水とし、沈澱、ろ過、加熱殺菌以外の処理を行っていないものをいいます。

◎ナチュラルミネラルウォーター

ナチュラルウォーターのうち鉱化された地下水を原水としたものです。鉱化とは、地表から浸透し、地中を移動中または滞留中に地層中の無機塩類(ミネラル)が溶け込んだ地下水のことです。天然の二酸化炭素が溶けた発泡

性の地下水も含まれます。

◎ミネラルウォーター

ナチュラルミネラルウォーターを原水とし、品質を安定させるためにミネラルの調整、ばっ気※、オゾン殺菌、紫外線殺菌、複数の水源から採水したナチュラルミネラルウォーターの混合などを行っているものです。

※ 水を空気にさらし、液体に空気を供給する行為。浄水処理方法の1つ。

◎ボールドウォーター

原水が地下水でなく蒸留水などをいいます。

これらを製造するにあたっては原水の水質基準が定められており、この基準に適合したものが販売されています。市販されているボトルには4種類のいずれかが表示されていますので、購入の際に、参考にされてはいかがでしょうか？

果物の保存方法について

果物のおいしい季節がやってきました。せっかくの果物をおいしい状態のまま保存するにはどうすればよいのでしょうか？

まず、果物をしなびさせないために、ポリエチレンの袋で包装することが有効です。保存する湿度を高くすると果物から水分が蒸発しにくくなるためしなびは防げます。ただし、果物は収穫後も生きていて呼吸をしているので、果物を入れたポリエチレン袋を密閉してしまうと袋内の炭酸ガス濃度が上昇し酸素濃度が低下してしまい、正常な呼吸ができません。ミカンなどは呼吸が正常にできなくなると異臭が発生したりします。そのため、ポリエチレン袋で密閉するのではなく、ポリエチレン袋で果物を包むようにしましょう。ポリエチレンで包むことにより袋内の湿度が上昇し、カビや細菌が繁殖して腐敗しやすくなる

ことがありますので、低温保存できる冷蔵庫での保存がおすすめです。

しかし、低温保存はどの果物にも有効ではありません。果物の種類によっては、一定の温度以下で保存すると低温障害が発生して貯蔵性や品質がかえって低下する場合があります。低温障害の症状は果物の種類によって異なります。例えば、グレープフルーツでは果皮の表面に小さな窪みが発生する症状(窪んだ部分が褐色もしくは黒色に変色)などがあります。

低温障害は熱帯や亜熱帯原産の果物で多く発生するといわれています。例えばバナナは南国の果物なので、冷蔵庫よりも常温で保存した方が長持ちします。

また、果実表面に傷がつくと傷みやすくなりますので、丁寧に扱うことも大切です。

ビジネス文書の基本④



手紙文について

手紙は相手が理解しやすいように、簡潔に分かりやすく書くことが重要です。まずは前文を書き、その後、主文、末文、後付けを書きます。はがきにしても手紙にしても、礼儀に反した内容にならないように注意しましょう。

前回、はがきと封筒の宛名についてご紹介しました。今回はよい文書を作成するポイントを紹介しましょう。

まず、手紙などの冒頭には

手紙の内容や性格に応じて使い分けをした、頭語と結語を入れます。頭語とは、「拝啓」や「前略」などをいい、それに対して末尾に置く「敬具」などを結語といいます。頭語と結語は対応したものが決まっていますので、正しく使うことが必要です。また、一度も面識のない人に手紙を書く場合は、頭語を使わず「初めてお手紙差し上げます」など丁寧な言葉で始めたほうが良いでしょう。

りません。

次に時候の挨拶文を入れます。手紙の性格によって「清秋の候」などの漢語調にするか、「実りの秋到来です」などの口語調にするかを使い分けま。また、時候の挨拶のあとには、安否を気づかう「いかがお過ごしでしょうか」などの挨拶が続きます。

弔問の手紙や死亡通知では、頭語や前文などの挨拶文は省いて主文から書き始めます。その他に年賀状や暑中見舞いなども頭語を入れることはありませんので結語も必要ありません。

さて、主文には一番書きたかった内容を書きます。1つ1つの文を長く書いてしまうと、内容が分かりづらくなってしまうので、1つの文は短めに書くようにしましょう。また、文章内で使用する漢字は常用漢字の範囲内にするのが基本です。相手が分からない専門用語などは、ふりがなをつける心配りも大切

LESSON

20

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



同じ部署の鈴木さんと話しています。あいづちの打ち方で適切なのはどちらでしょうか。



- ① 話をきいていることを伝えるため、あいづちは必ずした方がよい。
- ② 話に同意できない場合は、あいづちをしない方がいい。

あいづちは相手の話を真剣に聞いていますという意味表示なので、話を聞いている時は必ずあいづちをうちましょう。また、話に同意するかしないかはあいづちとは関係ありません。最後まで相手の話を聞き同意できない時は自分の意見を言うようにしましょう。こたえは①

HOROSCOPE

10月~12月の仕事運

マケーンシムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



生活リズムが崩れ気味なので無理をせずマイペースで仕事をこなす方がよいでしょう。体調管理には十分注意が必要。

牡牛座 4/20 - 5/20



仕事の対人関係でトラブルが起こりそうな予感。そんな時は冷静に落ち着いて対処すればきっとよい方向に進むでしょう。

双子座 5/21 - 6/21



仕事運は上昇しています。変化に柔軟に対応して仕事を進めれば思いがけない大きな仕事が舞い込んできそうな予感。

蟹座 6/22 - 7/22



部屋の中で行う仕事より外で仕事の方が運気が上昇しそう。人の意見を大切にするとチャンス到来の予感。

獅子座 7/23 - 8/21



集中して仕事に打ち込むと成功する可能性大。目的をしっかり持って自分の感性に頼って仕事に取り組むといいでしょう。

乙女座 8/22 - 9/22



集中力がなくなったらと仕事をしてしまい大きな問題が起こりそう。目的を持って仕事をするのがいい方向に向かうカギ。

天秤座 9/23 - 10/23



仕事の運気は絶好調。周囲からも絶大な信用を得られるでしょう。せっかくのチャンスなので逃さず慎重に仕事を進めてください。

蠍座 10/24 - 11/22



熱心にじっくりと仕事をこなしていくと吉。根気のいる仕事でも確実に最後までやり遂げると周囲からの信頼も得られるでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



イマイチ頭がさえずケアレミスも多くなりそうな予感。そんな時は体調管理をしっかりしてゆっくり体を休めることが大切。

山羊座 12/22 - 1/20



気力も体力も充実し何事もそつなくこなせそう。今までできなかったことに挑戦するといいい結果が得られるかもしれません。

水瓶座 1/21 - 2/18



今までの地道な努力が実を結びそうな予感。それによって周囲からの信頼度もアップ。将来に向けた計画を立てるのもいい時期でしょう。

魚座 2/19 - 3/20



思い切って前に出て仕事をする運気アップ。あなたの意見に意外な人が賛同してくれるといううれしいハプニングの予感も。

手紙の書き方(例文)

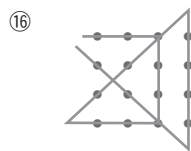
⑦ 田中良子様 ⑥ 鈴木花子 ⑤ 平成二十一年十月二十五日 ④ 敬具	③ これから先、寒くなりますので、お体に気をつけて過ごされますよう、お祈り申し上げます。 ② まずは取り急ぎお祝いまで。	① 拝啓 木々の葉先から秋の深まりが感じられる季節になりました。皆様にはますます健康のこととお喜び申し上げます。 さて、今年太郎君が七五三をお迎えになったことを私も我ごとくのように喜んでおります。太郎君はご両親やご家族の深い愛情を一身に受けて、健やかに成長されていることと拝察いたします。お宮参りの折には、ご両親様に手を引かれ、愛らしいお姿をみせるのを楽しみたいですね。 つきましては、心ばかりのお祝いをお贈りいたします。 ③ 結びの挨拶 ④ 結語	① 頭語 ② 時候の挨拶 ③ 結びのあいさつ ④ 相手の名前を書きます。
後付	末文	主文	前文

です。
 未文には結びのあいさつを書きます。相手の繁栄や健康を気づかう文章を忘れずに書きます。
 手紙の場合は後付けを書きます。後付けは日付と名前、最後に相手の名前を書きます。
はがきの活用法
 目上の人に対しての礼状は、はがきで出すと失礼になるのではないかと、思う人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。お礼状はなるべく早く出すことが最も重要なことです。封書で出

す場合は、一定以上の長さのある文章でないと格好がつかないなどの理由で気軽にかけないことがあります。はがきはスペースが限られていますので、前文はできるだけ簡略にし、一行に20字程度、7〜10行くらいに納めて書くのがはがきの美しい書き方とされています。
 また、はがきは書かれた内容がそのまま第三者の目に触れてしまうものですので、はがきに書く内容は注意を払う必要があります。第三者に疑われるような内容を書かないようにしましょう。

P16の答え

- ①免除 ②得意 ③携帯電話
- ④甲高 ⑤割 ⑥調→聴
- ⑦径→経 ⑧寮→僚 ⑨可→荷
- ⑩編→偏 ⑪おとろ ⑫うなが
- ⑬かんさん ⑭てんぶく
- ⑮おかん



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/>



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 授業料を()する。
メンジヨ

② ()な教科は数学だ。
トクイ

③ ()が鳴る。
ケイタイデンワ

④ ()い鳥の鳴き声。
カンダカ

⑤ 時間を()いて調べる。
サ

間違いを書き直しましょう

⑥ 視調率 ()

⑦ 感染径路 ()

⑧ 閣察会議 ()

⑨ 出可台数 ()

⑩ 編西風 ()

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 筋肉が衰える。

⑫ 早期解決を促す。

⑬ 閑散とした町。

⑭ 嵐で船が転覆した。

⑮ 悪寒は風邪の前兆だ。

次の問題に答えましょう

⑯ 16個の点が正方形に規則正しく並んでいます。この全ての点を、一筆書きの連続した直線で結んで下さい。線の本数を最小限にするには、どういふ直線をひけばよいでしょうか？



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
環境計量士
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事業部

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

092-626-3807

次号予告：2010年1月1日発行予定

こらぼ VOL.21 冬 2010.1.1 collaboration

特集 女性に多いがん

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