

こらぼ 春 collaboration

2010.4.1 VOL.22

●発行日：2010年（平成22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。

CONTENTS

特集 甲状腺疾患

2 見逃さないで！甲状腺の病気

検査のはなし

甲状腺機能血液検査の基準値

アレルギーのはなし⑥

8 特異的IgE抗体のクラス判定の解釈は？

健康最前線・15 ヘモグロビンA1c

知って安心 保険

9 賠償責任保険について

FITNESS&EXERCISE

10 全身のびのび体操

anti-aging vol.5

11 お腹すっきり！便秘解消法

健康よろず相談 No.22

12 脂肪肝について①

ちょっと気になる水と食のはなし

13 水・水の異臭原因(金気臭)について 食・食品の移り香問題について

働く人の知恵袋 ビジネスマナー

14 時間の確保。スケジュール管理

LESSON 22 マナークイズ

HOROSCOPE 4月～6月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる？

今月の表紙



「シャガ」

春の森を散策していると白いアヤメに似た花を見つけました。その花は野草とは思えない華やかさと上品さを兼ね備えた雰囲気がありました。

この花の名前はシャガ(著莖)と言います。元々は中国原産の植物で古くに日本に渡来し、それが野生化したと言われています。人家近くにある森林周辺の木陰のやや湿ったところに群生し、開花期は4～5月頃です。花は朝開いて夕方しぼむ1日花ですが、直径5センチほどの花が次々と咲きます。

シャガの花がたった1日で枯れてしまうこと知り、私がこの花に出会えたのは実にラッキーだったと嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

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)、「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/>



おすすめの1冊

毎日の習慣にすると、健康で美しいカラダが手に入ります。

- ・この本には、ゆがみを治しながら脂肪を燃やすことができる特別付録「骨格矯正バンド」がついています。テレビで紹介されて空前の大ブームを巻き起こしました。
- ・この本は、著者の山本千尋さんの実体験により、生み出された「巻くだけダイエット」法。骨格矯正バンドを巻くことで、骨のズレをなくし、骨格のゆがみを治します。これにより、次のような効果が期待できます。
- ・ジーンズがすぐにサイズダウン！
- ・脂肪が燃えやすい体に
- ・ドカ食い防止
- ・むくみがとれて全身スリキリ！
- ・肌がツヤツヤに
- ・肩こり、〇脚、腰痛などとサヨナラ



幻冬舎 1500円＋税

山本千尋

バンド1本でやせる！
巻くだけダイエット
(骨格矯正バンド付き)

見逃さないで！甲状腺の病気

甲状腺の病気は中高年の女性に多く見られますが、病気に気づいていない人もかなりいるといわれています。症状が更年期障害や産後のうつ病などに似ているため、間違った自己診断をしている人も少なくありません。思い当たる症状がある場合は、早目に医療機関を受診して、適切な治療を受けることが大切です。

甲状腺とは

甲状腺は、のどぼとけの下にある小さな臓器で、蝶が羽を広げたような形をしています。タテ4.5cm、ヨコ4cmほどで、重さは15〜20gしかありません。

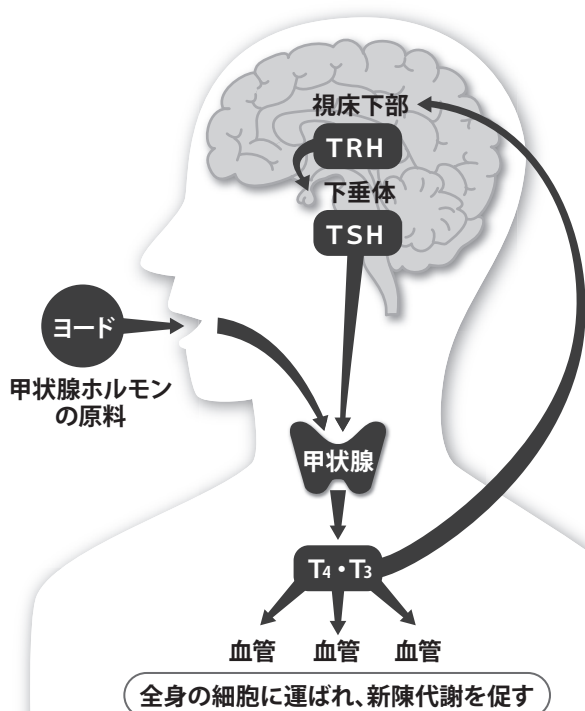
甲状腺は、海藻類に多く含まれるヨード(ヨウ素)を原料にして、甲状腺ホルモン(T3〔トリヨードサイロニン〕、T4〔サイロキシニン〕)を作っています。甲状腺ホルモンは、脂肪や糖分を燃やして活動するエネルギーを作り、全身の新陳代謝を活発にします。また、成長期の子どもの体の成長や発

達を促します。

このように、甲状腺ホルモンが正常に働くためには、血液中のホルモン量が一定量に保たれる必要があります。

まず、血液中の甲状腺ホルモンの濃度が低下すると、脳の視床下部から「甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン(TRH)」が分泌されます。このTRHに刺激された下垂体から「甲状腺刺激ホルモン(TSH)」という甲状腺を刺激する物質が放出されます。甲状腺が刺激されると、甲状腺ホルモンが分泌され、血液中に甲状腺ホルモンが増加します。

甲状腺ホルモンの分泌のしくみ



甲状腺の検査

何らかの症状があつて甲状腺機能亢進症や甲状腺機能低下症が疑われる場合は、血液検査をします。血液検査をすることによって、血液中の甲状腺ホルモンや抗甲状腺抗体の量が、正常であるのか異常であるのかが判定され、病気の有無が確認できます。ただし、この検査では甲状腺腫瘍の有無は分かりません。

FT4 (遊離サイロキシン)
FT3 (遊離トリヨードサイロニン)

FT4とFT3は、ともに甲状腺で産出されるホルモンです。この甲状腺ホルモンの測定値が高くなつていけば甲状腺機能亢進症、低くなつていけば甲状腺機能低下症となります。また、測定値が基準値内であれば、甲状腺機能が正常であることが分かります。

TSH (甲状腺刺激ホルモン)

TSHは前述のように、下垂体

で産出されるホルモンで、甲状腺を刺激し甲状腺ホルモンを産出させる作用を持っています。また、血液中の甲状腺ホルモン値を正常に保つことにも深く関わっています。

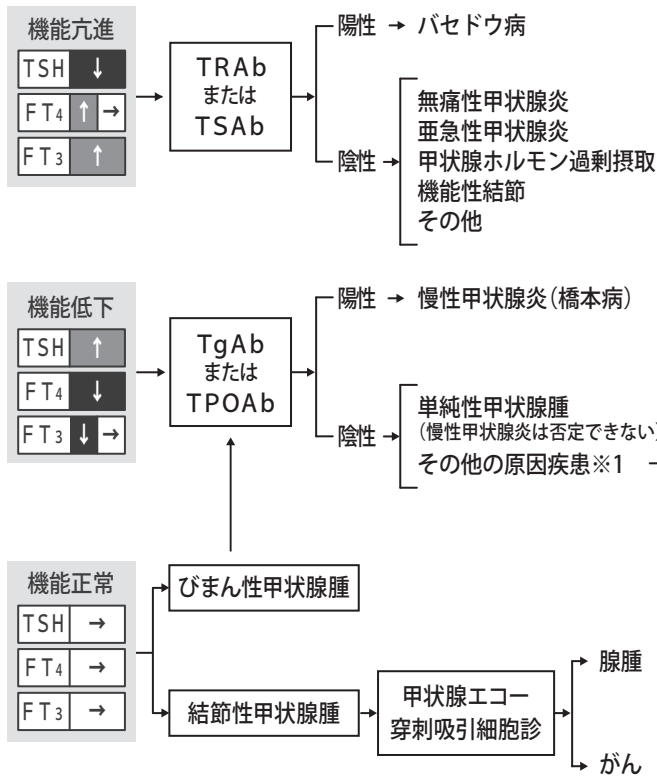
血液中の甲状腺ホルモン分泌が低下すると、TSHの分泌が活発になり、甲状腺ホルモンの分泌は上昇します。体内で甲状腺ホルモンとTSHの活動サイクルが繰り返されることで、血液中の甲状腺ホルモンの量が正常になるように調節されています。

TRAb (抗TSHレセプター抗体)
TgAb (抗サイログロブリン抗体)
TPOAb (抗甲状腺ペルオキシターゼ抗体)

バセドウ病や橋本病は自己免疫疾患です。これらの病気がある場合は、血液中に抗甲状腺抗体が検出されます。

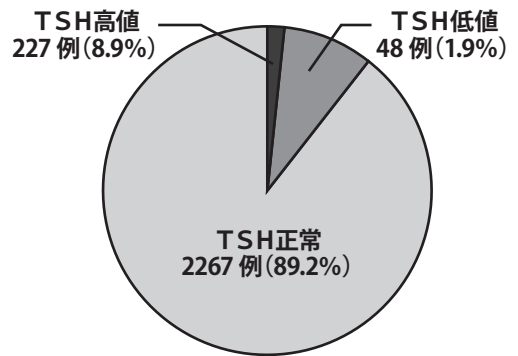
TRAbはバセドウ病の患者さんに多くみられ、TPOAbとTgAbは甲状腺機能低下状態の人に多くみられます。

甲状腺機能検査から診断まで



「臨床検査のガイドライン JSML2009」

人間ドッグにおけるTSH異常値の頻度 (受診者 2542 例)



高松赤十字病院 笠木寛治
Modern Physician Vol.23 No.7(2003)

※1 甲状腺機能低下症の原因疾患

- A. 甲状腺原発症
 - 慢性甲状腺炎
 - 甲状腺手術後(バセドウ病、甲状腺がん)
 - 放射性ヨード治療後(バセドウ病)
 - 抗甲状腺薬の過剰投与(バセドウ病など)
 - 亜急性甲状腺炎(経過中に一過性)
 - 無痛性甲状腺炎(経過中に一過性)
- B. 下垂体性甲状腺機能低下症
- C. 視床下部性甲状腺機能低下症
- D. その他
 - 甲状腺ホルモン不能症(全身性)
 - 先天性甲状腺機能低下症(クレチン症など)



甲状腺機能亢進症

亜急性甲状腺炎

甲状腺機能亢進症は、血液中の甲状腺ホルモン値が高いために、全身の新陳代謝が活発になり過ぎ、アドレナリンが過剰に出た時と同じような症状が出ます。疾患としては、次に掲げるようなものがあります。

甲状腺に炎症が起こる病気です。原因はウイルス感染と考えられています。はつきりとは分かっていません。症状としては、風邪のような症

状で、熱は微熱から高熱が出ることもあります。特徴的な症状として、首の痛みも認められ、甲状腺は押すと痛みがあります。また、全身の倦怠感や動悸、手の震えなども認められます。しかし、1カ月もすると症状は自然と治ってきます。

甲状腺ホルモンが高値なので、バセドウ病と鑑別するために放射性ヨード摂取率の検査をすることがあります。バセドウ病の場合はこの数値が高値になるのに対し、亜急性甲状腺炎は低値となります。

無痛性甲状腺炎

何らかの原因により、一過性の甲状腺機能亢進症を示す病気です。出産をきっかけに起こることが知られています。亜急性甲状腺炎とは違って、甲状腺に痛みはありません。

症状としては、動悸や全身の汗、体重の減少などといった甲状腺機能亢進症の症状がみられます。症状は比較的軽度であり、眼

球突出などがなかったため、後述のバ

セドウ病と区別されます。また、バセドウ病と違って無痛性甲状腺炎は、甲状腺に蓄えられた甲状腺ホルモンが甲状腺組織の破壊のために血液中に漏れ出てきているのであって、過剰に作られているわけではありません。そのため、1〜2カ月もすると甲状腺ホルモンは低下してきて、反対に甲状腺機能低下症になります。これは2〜3カ月で治まり、正常な機能に戻ります。しかし、約20%の症例でそのまま永続的に甲状腺機能低下症になることがありますので、注意が必要です。また、この疾患は繰り返すことがありますので、年に1〜2回、定期検査を受けることが大切です。

バセドウ病

甲状腺機能亢進症の主なものですが、バセドウ病です。原因はまだはつきり分かっていませんが、体の免疫の仕組みが狂ってしまい、甲状腺を刺激する抗体(TRA

甲状腺機能亢進症チェックリスト

- 暑がりである
- 冬でも汗をかくようになった
- 目つきがきつくなったり、眼球が出てきた
- 頸(のどぼとけの下)が腫れている
- 落ち着きがなくイライラすることが多い
- 食欲はあるのに体重が減った
- 1日に何回もトイレに行きたくなり、自然に便秘が治った
- 疲れやすい
- 脈が速く、動悸がする
- 手足が震える
- 髪が抜ける
- 月経不順・月経過少・無月経



甲状腺機能亢進症と診断されたら

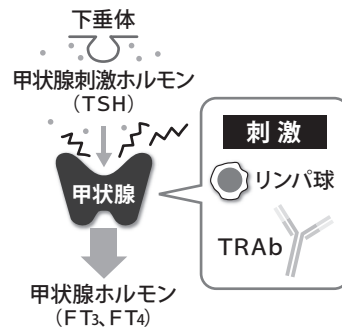
日常生活での注意点

薬を服用していれば、食事制限はありません。栄養バランスを考えて食べましょう。ただし、放射性ヨードを使った検査や治療を行う場合に海藻類を一時的に制限されることもあります。普段は海藻類を多食しなければ摂取してもかまいません。

また、喫煙しているとバセドウ病が治りにくくなったり、症状が悪化したりする場合がありますので、禁煙しましょう。肝臓に異常がなければ、お酒は飲んでもかまいません。



バセドウ病のしくみ



甲状腺にあるTSHレセプターに対する自己抗体 (TRAb) ができてしまい、このTRAbが甲状腺を刺激し、甲状腺ホルモンが必要以上に作られるため、バセドウ病になると考えられています。

バセドウ病の症状の特徴として、眼球突出があげられます。この症状は全ての人に現れる症状ではありませんが、バセドウ病の約30%の人にみられます。眼球突出の原因は、まぶたや眼球の後の組織に炎症が起こり、その部分が腫れて眼球が前に押し出されるために起こります。普通は両眼に同じように現れますが、片眼にこのような症状が現れる場合もあります。また、ひどい時には、物が二重に見えたり目の動きが悪くなったり、さらには失明することさえもあります。

◆ 症状

全身の新陳代謝が活発になるため、食欲旺盛になります。しかし、食べても体重は減り疲れやすくなります。また、心臓の働きが活発になるので、頻脈になります。これがひどくなると不整脈や心不全になることもあります。

バセドウ病の症状の特徴として、眼球突出があげられます。この症状は全ての人に現れる症状ではありませんが、バセドウ病の約30%の人にみられます。眼球突出の原因は、まぶたや眼球の後の組織に炎症が起こり、その部分が腫れて眼球が前に押し出されるために起こります。普通は両眼に同じように現れますが、片眼にこのような症状が現れる場合もあります。また、ひどい時には、物が二重に見えたり目の動きが悪くなったり、さらには失明することさえもあります。

◆ 治療法

バセドウ病の治療法には、次に掲げる3つがあります。

① 薬物療法

抗甲状腺薬を使って甲状腺ホルモンが作られるのを抑えます。正しく服用すれば2〜3カ月ほどで、甲状腺ホルモンは正常な範囲になり、症状も軽減されます。しかし、症状が軽減されたからといって勝手に薬を中止してはいけません。

② アイソトープ治療

放射性ヨードの入ったカプセルを内服します。放射性ヨードは甲状腺に集まって放射線を発し、甲状腺ホルモンを作る細胞を徐々に壊していきます。放射性ヨードが身体に及ぼす影響はありません。しかし、念のため周囲の人への影響も考え、カプセルを飲んだ数日間は生活が制限さ

れることがあります。

③ 手術療法

甲状腺の一部を切除し、ホルモンの分泌を少なくする方法です。治りも早く、再発が少ないのが特徴です。

◆ 妊娠、出産

きちんと薬を服用し、甲状腺機能が正常化していれば、妊娠可能です。ただし、治療をしないまま妊娠した場合は、流産や早産、低体重の赤ちゃんが生まれたりする可能性がありますので、甲状腺機能をコントロールしておく必要があります。

また、妊娠中は一時的に甲状腺機能が改善することがありますが、出産後に再び悪くなることもあります。育児に忙しくつい自分のことは忘れてしまいがちですが、定期健診は必ず受けるようにしましょう。





甲状腺機能低下症

先天性甲状腺機能低下症

甲状腺機能低下症とは、甲状腺機能亢進症と正反対で、血液中の甲状腺ホルモンの値が減少することによって、身体の全ての機能が低下する病気です。

疾患としては、次に掲げるようなものがあります。

生まれつき甲状腺が十分に作られずに甲状腺ホルモンが不足する病気です。成長などに影響するため、新生児期に発見して治療することが最も重要です。

甲状腺機能低下症チェックリスト

- 寒がりである
- 夏でも汗をかかなくなった
- 何をするのも億劫である(無気力)
- 皮膚が乾燥してカサカサする
- 声がかすれたり低い声で話すようになった
- 食欲はないのに体重が増加した
- 便秘がちである
- むくみがある
- 物忘れが多くなった
- 髪が抜ける
- 月経不順・月経過多
- 眠気



橋本病

甲状腺機能低下症の代表が橋本病です。橋本病は1912年、九州大学の橋本策博士が世界で初めて医学雑誌に報告したことにより、この名が付けられました。日本人に多く、特に30〜50歳の女性に多くみられます。

橋本病は、甲状腺の炎症が起きて甲状腺が腫れる病気です。また、バセドウ病と同じく自己免疫疾患なので、甲状腺を異物とみなして甲状腺に対する自己抗体を作ります。この抗体が甲状腺を壊していくため、徐々に甲状腺機能低下症になります。しかし、甲状腺が腫れているからといって、必ずしも甲状腺機能低下症を伴うわけではありません。血液検査し、甲状腺ホルモン量によって、治療するか否か決まります。

①ホルモン量正常

甲状腺が腫れていても、甲状腺ホルモンが正常に分泌されているため治療の必要はありません。

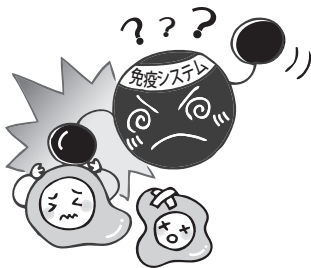
②ホルモン量不足

身体に必要な量の甲状腺ホルモンが作れないと甲状腺機能低

自己免疫疾患とは何？

人間の免疫システムが正常に働いている場合、体の中に侵入してきた有害な物質や細菌、ウイルスに対して自分の体には必要ないものとし、攻撃して排除しようとしています。しかし、この免疫システムが何らかの原因により狂ってしまうと、自分の細胞が敵か味方が分からなくなり、自分自身の体に向かって攻撃してしまうことがあります。このことを自己免疫疾患といいます。

自分の細胞を攻撃することにより、体の中に炎症や組織の損傷を招いてしまいます。多くの自己免疫疾患が女性に多くみられるため、ホルモンと関与していると考えられています。



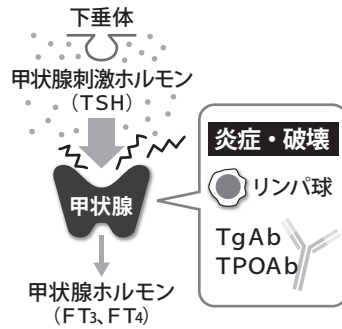
甲状腺機能低下症と診断されたら

日常生活での注意点

薬で甲状腺ホルモン量がコントロールされていれば、健康な人と同じ日常生活が送れます。ただし、海藻類の食べ過ぎには注意しましょう。4月から「日本人の食事摂取基準」が改定され、ヨウ素の「耐容上限量」が、成人1日当たり「3000マイクログラム」から「2200マイクログラム」に引き下げられました。ヨウ素の取り過ぎは、まれに甲状腺機能が低下することがあります。



橋本病のしくみ



甲状腺にリンパ球が浸潤し、甲状腺に障害を与える自己抗体 (TgAb・TPOAb) が出現します。その結果、甲状腺細胞が炎症・破壊される疾患です。

● 出産後甲状腺機能異常症 column

育児ノイローゼ？ 甲状腺機能異常の可能性

出産後甲状腺機能異常症の頻度は、全産後女性の約5~7%に見られます。

出産後イライラする、涙もろくなる、憂鬱になる、他人の言葉に敏感になるなど、産後の育児疲れと症状が似ている場合が多いので、育児ノイローゼとして見逃されることがあり、注意が必要です。

これらはほとんどが一過性のもので、放置していても自然と症状は消えます。しかし、まれに持続性甲状腺機能低下症になることもありますので、育児ノイローゼと決めつけず、症状が続くようであれば専門家による診断をお勧めします。



下症が起こります。この場合さまざまな症状が現れます。
③ 一時的な過不足
一時的に甲状腺ホルモンが過剰になったり、不足したりする場合があります。(無痛性甲状腺炎)

◆ 症状
甲状腺が全体的に腫れます。精神機能が低下するので、無気力になったり眠気や記憶障害が現れたりします。また、顔面は腫れぼったくむくみもでてきます。バセドウ病とは反対に、寒がりになり食欲はないのに体重が増えます。

◆ 治療法
甲状腺機能が正常な場合は治療の必要はありませんが、甲状腺機能の低下がある場合は、甲状腺ホルモンを投与します。

◆ 妊娠、出産
治療をし、甲状腺機能が正常にコントロールされていれば、妊娠・出産は問題ありません。甲状腺ホルモンは、赤ちゃんを産むために必要で、甲状腺ホルモン薬は胎児や授乳中の乳児に悪影響を与えません。自分勝手に服用を中止するのはやめましょう。また、定期健診は必ず受けましょう。

検査のはなし

甲状腺機能血液検査の基準値

甲状腺機能血液検査の一般的なスクリーニング検査としては「TSH」、「FT4」、「FT3」がありますが、検査を行っている施設ごとに基準値の設定が若干異なります。これは、測定試薬や測定機種が異なることや試薬メーカーが検査試薬の性能向上を目的に試薬改良を行った場合、施設ごとに基準値設定時の母集団が違ってくることによるものです。

また、近年の環境問題により、甲状腺抗体関連検査「TRAb」、「TPOAb」、「TgAb」などは、ラジオアイソトープ(放射性同位元素)から化学発光系の検査方法に移行してきています。検査方法が変われば、単位や基準値が大きく変動することが予想されます。いずれにしても、検査結果を見るときには、単位や基準値も併せて確認することが重要です。

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。

特異的 IgE 抗体の クラス判定の解釈 は？

特異的 IgE はアレルギーを引き起こす原因物質(アレルゲン)を特定するための検査です。起因アレルゲンの同定はアレルギー疾患の診断のみならず、アレルゲン除去や免疫療法を含めた治療方針決定においても不可欠です。アレルギー性疾患が疑われる場合は、総 IgE の増加がなくても特異的 IgE 検査や皮膚試験、誘発試験などを行います。

特異的 IgE の陽性率は皮膚試験に比べると感度は劣りますが、特異性に優っています。例えば、ダニに対する IgE 抗体はダニだけに、スギに対する IgE 抗体はスギだけに反応する性質があります。

特異的 IgE 検査は IgE 抗体のこのような性質を利用して、患者さんの血液から、どのアレルゲンに反応する IgE 抗体を

持っているのかを見つける検査です。したがって、スギが陽性になったということは、スギ花粉がアレルゲンである可能性が極めて高いということです。

クラス判定は、IgE 抗体価を「0〜6」の7段階とおおまかに分けたもので、クラスが高いほどアレルゲンである可能性が高く、重篤な症状を引き起こす危険性があります。

クラス1は疑陽性つまりアレルゲンである疑い、クラス2以上は陽性つまりアレルゲンの可能性が高い、クラス4以上は強陽性で大部分の患者さんがアレルギー反応を示すといわれています。ただし、なかには IgE 抗体が証明されても症状が認められないこともあります。

また、クラスの上昇はアレルギーの悪化を意味し、減少は改善を意味します。



ヘモグロビンA1c (HbA1c)

糖尿病の代表的な検査は「血糖値とHbA1c」が一般的に知られていますが、今年、11年ぶりに糖尿病診断基準の改定が行われる予定です。

改定では、HbA1cを従来の補助的基準から、糖尿病型と判定する、より上位の基準とし、その測定値が新たに設定される予定です。今回の診断基準の改定とあわせて、HbA1cの測定法と標記の変更が予定されています。日本でのHbA1cの測定値は(JDS値)ですが、海外の標準的測定値は(NGSP値)が採用されています。JDS値はNGSP値より、約0.3%〜0.4%低値の傾向が知られています。

「糖尿病関連検査の標準化に関する委員会」では、HbA1c測定での様々な問題点を解決するために長年検討されていましたが、2009年11月の「糖尿病の診断基準とHbA1cの国際標準に関するシンポジウム」で、HbA1c国際標準化への対応が

発表されました。今後日本でもNGSP値での報告に切り換える方針ですが、当分の間、検査結果をJDS値とNGSP値での併記を行い、その後にNGSP値への一本化を考えているようです。それに伴い、項目の表記方法も検討されています。JDS値の場合は「HbA1c」、NGSP値の場合は「A1c(大文字)」と表記する提案がされていますが、どちらも単位は同じ「%」であるため、一般臨床医や患者に混乱を招くことは必至で不利益をもたらす可能性があります。

糖尿病治療薬では、いくつかの適用条件はありますが、2型糖尿病に対する新規作用機序の「選択的DPP4阻害剤」が2009年12月に認可され、第6番目の経口治療薬として2型糖尿病の治療に大きな変化も予想されます。

略語と読み方
JDS
(Japan Diabetes Society, 日本糖尿病学会)
NGSP
(National Glycohemoglobin Standardization Program)

賠償責任保険について

4月は入学や進級、入社など新しい生活が始まる季節です。
しかし、慣れない生活でトラブルも起こりがち。
故意ではないトラブルが賠償問題に発展することもあります。

個人賠償責任保険とは、個人の日常生活や住宅の使用・管理等に起因して第三者の身体や財物に損害を与え、賠償責任を負担した場合の損害を包括的にカバーする保険です。

例えば、子どもがデパートやお友達の家で高価な物を壊してしまったり、自転車で近所の子にぶつかってケガをさせたりした場合、また、ボール遊びをしていて近所の窓ガラスを割ってしまった時など「ごめんなさい」の一言では済まされないこともあります。もちろん個人賠償問題は、子どもだけのものではありません。

洗濯機の水を下の階に注いでいる家に漏らしてしまったり、塀が倒れて隣家の物置を壊してしまったりすることは、日常生活を送っていると、誰にでも起こり得る事故なのです。

このような事故が生じた時、法律上の損害賠償責任を負うことになる場合があります。その場合、相手の方に支払わなくてはならない損害賠償金や万一訴訟になった時の弁護士費用などが必要となります。このような賠償責任を問われた場合には、個人賠償責任保険

に加入していると安心です。

しかし、一般的には自動車事故のように保険会社が示談交渉をしてくれる訳ではありません。示談交渉については、保険会社に交渉内容を相談し、承認を得た上で当事者間で行うことになります。

また、個人賠償責任保険は、単独で契約することも出来ませんが、その他の保険に「特約」として付帯することもでき、火災保険や自動車保険、傷害保険に付帯されるのが一般的です。

保険料は1年あたり1200円〜2000円程度と安いわりには保障内容が充実している保険です。

しかし、賠償責任保険料が安いからといって、たくさん保険に入っても実際に賠償金請求が行えるのは、1つの保険のみです。そのため、いろいろな保険に特約として付帯していても、なんのメリットもありません。また、どんな場合でも支払われるものではありません。被保険者と世帯を同じくする親族に対する賠償責任や被保険者が所有や使用、または管理する財物の損壊について、その財物に対し正当な権利を有する人へ

の賠償責任などは保険の対象外となります。その他にスポーツ中の参加者同士の事故については、著しいルール違反や危険なプレーがない場合、一般的に法律上の損害賠償責任が発生しないため、補償の対象にはなりません。

賠償責任保険に加入する際は、自分が入っている家財保険や自動車保険に賠償責任保険がついているのかついていないのか、また、どの保険に特約としてつけることが自分にとってメリットになるのかを確認することが大切です。

詳しくは、ご契約する保険会社か、ご契約中の保険会社にお尋ね下さい。

保険商品紹介



● 個人賠償責任保険

個人賠償責任保険は、賠償責任保険普通保険約款に「個人特約」をセットしたものです。

◆(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/>

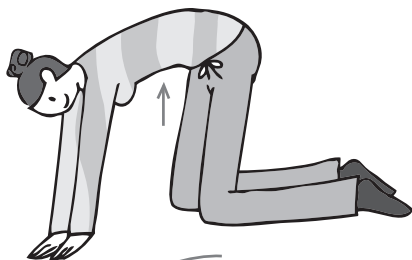
FITNESS
&
EXERCISE

冬ごもりしていたカラダを目覚めさせましょう！！

全身のびのび体操

寒さのせいでカラダが縮こまりがちだった冬も終わり、カラダが目覚める春がやってきました。全身を大きく伸ばして、しなやかで身軽なカラダに戻しましょう！

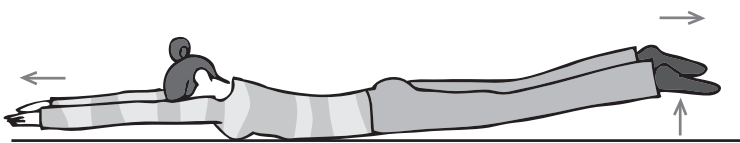
1. 四つ這いになり、背中を丸めてお腹を高く持ち上げるようにする。この時お腹に力を入れる。



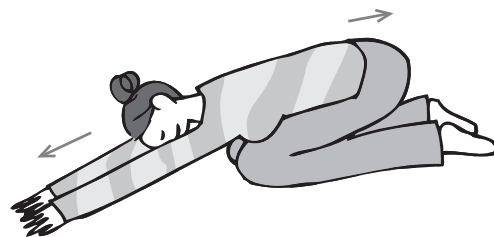
2. 背筋を伸ばし、足を開く。左手首を右手で持ち、下へ引っ張るようにして左横腹を伸ばす。(反対側も)この時上半身が倒れないように気をつける。



3. うつ伏せになり、両手を前へ伸ばす。両足も後ろへ引くように伸ばし、できるだけ床から足を持ち上げると太ももに効果有り！ 20秒キープした後、力を緩めリラックス。



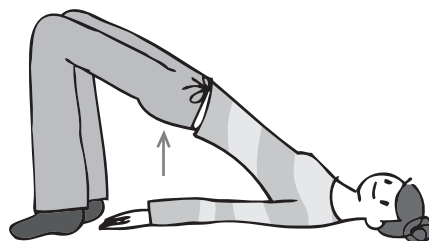
4. 正座をした後、腰を引きながら腕をできるだけ遠くへ伸ばす。気持ちの良いところで20秒キープ。



5. 脚を前に伸ばし、両手を足のつま先の方へ伸ばす。膝はなるべく曲がらないように。気持ちの良いところで20秒キープ。



6. 仰向けに寝て、両膝を立てる。腰を上へ持ち上げ20秒キープ。おしりに力を入れるとヒップアップに。

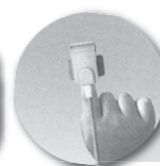


体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

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 —

ソトガワからの便秘解消法として、日頃から腹筋を鍛えることをおすすめします。腹筋を鍛えれば、腸の働きも活発になり、便を押し出す力もつくので、スムーズな排便につながります。

腹部のマッサージは、トイレに座った時や寝る前などに、便がたまりやすいS状結腸の辺りを刺激すると良いでしょう。手の指を揃え、軽く数回押します。S状結腸は、おへそから左下へ下がったところにあり、便秘をしていると少し硬い手ごたえを感じるでしょう。仰向けになって触ってみるとわかりやすいですよ。

ツボ押しも手軽にできる便秘解消法の1つです。お腹周りのツボは、いきなり指圧せず、おへその周りをやさしくなでて緊張をほぐしてから行いましょう。

— ウチガワ —

ウチガワからの便秘解消法として、①食物繊維の摂取(1日 25g)②お腹の中の善玉菌を増やす③朝食を抜かない④水分をたっぷりとるなどがあります。食物繊維を摂るときに、ビタミンCも一緒に摂ることをおすすめします。ビタミンCは、腸内環境を整える善玉菌の「ビフィズス菌」を増やす効果があります。また、ビフィズス菌の餌になる「オリゴ糖」や、悪玉菌の餌になる「異種蛋白質」を分解する「アクチニジン」を含んだ食事を摂るのも良いでしょう。「アクチニジン」はキウイに多く含まれています。

ニンニクに含まれる「アリシン」には腸のぜん動運動を活発にする働きがあります。りんごやイチゴなどの果物に含まれる「ペクチン」は、便に水分を含ませ出やすい状態にしてくれます。



お腹すっきり！便秘解消法

アンチエイジングに便秘は大敵！便秘になると、腸の中で発生した有害な毒素や細菌が血液中へ溶けこみ、肌荒れや吹き出物などの症状を引き起こします。また、便秘が片頭痛や肩こりの原因になっている場合もあります。体の中からすっきりキレイになって、気持ちの良い春を満喫しましょう！

便秘解消のポイント

- point!** 腹筋を鍛える！
- point!** 目覚めにコップ1杯の水を飲む！
- point!** 朝食は抜かない！
- point!** 食物繊維を多く含む食事を！
玄米、全粒粉のパン、ごぼう、れんこん etc.

マッサージ法

この辺りがS状結腸

- ①おへその周りを時計回りに円を描くようにさする。強く押さずやさしく10~20回繰り返す。
- ②背中から腰の下まで、両手のひらでさする。上へさする時は指、下へさする時は手のひらを使う。

ツボ押し法

※ツボは左右対称にありますので、両方とも指圧して下さい。(1カ所につき3~5回)

- 天枢** おへそから指3本分外側
- 大巨** 天枢から指3本分下側
- 合谷** 親指と人指しの間
- 便秘点** ろっ骨の1番下から指2本分下で、背骨から指4本分外側
- 大腸愈** 背骨から指2本分外側で、腰骨の上

オリゴ糖を含む食品の例

玉ねぎ、はちみつ、アスパラガス etc.

その他便秘に効く食品の例

キウイ、にんにく、りんご、イチゴ etc.
※りんごは皮付きで食べると◎!

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/>

脂肪肝について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

数年前から人間ドックで脂肪肝を指摘され、経過観察と言われています。身長168cm、体重73kg、3食きちんと食べています。お酒は日本酒3合相当をほぼ毎日、5年以上飲んでおり、γ-GTPが113とやや高い以外は肝機能検査は正常です。運動は特にしていません。対策を教えてください。(48歳男性 会社員)

A

質問にお答えする前に脂肪肝について説明しましょう。

脂肪肝とは？

脂肪肝とは肝臓の細胞の中に脂肪(主として中性脂肪)が過剰に溜まった状態で、肝湿重量で5%以上の脂肪が溜まった状態をいいます。

どのような症状がありますか？

一般に症状はほとんどありません。多くの場合、人間ドックなどの健診で見つかることが多く、全人口の男性で約10%、女性で3%といわれています。成人健診では15%前後の割合に認められます。

どんな検査で見つかりますか？

血液検査では、肝炎ウイルスが陰性で、肝機能を示すASTやALTが持続的に軽度〜中等度(200IU/L)に上昇することがあります。また、血清コリンエステラーゼやγ-GTPの上昇も参考になります。肝臓の線維化マーカーの異常高値や血小板の低下が観察される場合には、進行した肝病変があるのではないかと考えて、速やかに画像診断や肝生検を行うことで病態の解明に努める必要があります。

また、腹部超音波検査は簡便で信頼性が高く、それ以外では腹部CT(断層撮影)やMRIでも分かります。肝臓のCT値を脾臓のCT値で除した値(肝/脾比)

が0.9以下の場合には、肝小葉の3分の1を超える肝細胞に脂肪滴の沈着が観察されることが知られています。

脂肪肝は大きく2種類に分類されます

第1は成人に多くみられる脂肪肝です。過食や運動不足による全身性のエネルギー過剰(肥満)が原因なので、肥満者の約60%に認められます。以前、脂肪肝は良性的で可逆性の病変と考えられ、アルコール性肝障害など一部の脂肪肝を除いてその予後は良好と考えられてきました。しかし、肥満に伴う脂肪肝の50〜80%の人には糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症などの生活習慣

病になる素因があり、また、非アルコール性脂肪肝炎(注)を伴うこともあります。それらのことを考慮すると、予後は必ずしも良好ばかりではないので、早急な改善が必要です。脂肪肝の発生は肥満の程度とは必ずしも一致しませんが、内臓脂肪型肥満が脂肪肝を伴いやすいことが知られています。

第2は急性妊娠脂肪肝やライ症候群など、急性の全身性ミトコンドリア機能異常を伴うものですが、特殊な病気で専門的になるので説明は省略します。

次回は、運動療法や食事療法について解説します。

(注)一部の脂肪肝に非アルコール性脂肪肝炎と呼ばれる病気があります。この病気は慢性に進行して高度の線維化を起して肝硬変になり、時に肝細胞がんを合併することがあります。炎症性腸疾患、低栄養状態や中心静脈栄養療法、副腎皮質ステロイドやインスリンの使用などがきっかけで起きた脂肪肝は、しばしば非アルコール性脂肪肝炎の原因になるので注意が必要です。

ちょっと気になる水と食のはなし

水の異臭原因(金気臭)について

私たちが生活していく上で、美味しい飲料水が供給されることはとても重要です。飲料水が美味しくあるためには色々な要件がありますが、その中の1つに「無臭であること」が求められます。異臭がする水は美味しく飲めませんし、人体に害がある物質が含まれている可能性もあります。

ではなぜ、飲料水から臭いがするようになるのでしょうか。原因については色々ありますが、今回はその中から金気(カナケ)臭の原因について触れてみたいと思います。

金気臭は鉄やマンガンを多く含む水に発生し、古くから「カナケ」や「シブ」を含む水として嫌われてきました。鉄やマンガンは地質に多く含まれ、それに由来して地下水に含まれることもあります。水道水の鉄の多くは水道管の腐食によるものであり、マンガンは水道管に堆積したマンガンが剥離して流出してくることが主な原因として挙げられます。

鉄、マンガンとも0.5～1.0mg/L以上で金気臭が生じると言われています。また、鉄分の多い水でお茶を沸かすと消毒液のようなにおいがすることがあります。ちなみに鉄が含まれていると赤っぽく、マンガンが含まれていると塩素と反応して黒っぽく水が変色する傾向にあるので、鉄やマンガンが含まれているかどうかは色によってある程度わかることがあります。鉄やマンガンは水道管からの剥離によって徐々に堆積していきますから、水道を長く使用していない時などは使い始めに鉄やマンガンが多い水が出ることがあります。このような場合は水道を流し続けることによって除去が可能です。また、水道水が長く滞留していたわけですから、水道管に由来するにおいや味がついてしまうこともありますので、流し始めの水は飲用としては使用しない方が無難です。このような水は掃除等の雑用水として使用すると良いでしょう。

食品の移り香問題について

食品にとって「におい」は付き物であり、「良いにおい」は食欲を増進させるなど、欠かせない物です。しかし、元来「食」というものは生命を維持するために必要な行為で、本来は命がけの行為と言えます。故に食べられるか否かという判断をする基準の1つとなる嗅覚は危険なものに対して非常にシビアであり、「良いにおい」よりも「悪いにおい」をより感度よく捉える傾向にあります。今回は食品の異臭原因の1つとして薬品臭の「移り香」問題について触れてみたいと思います。

パラジクロロベンゼンやナフタレンといった防虫剤に使われる物質が食品に吸着して薬品臭がする、いわゆるインスタントラーメンやミネラルウォーターの「移り香」問題は記憶に新しいところですが、これらの物質は油の多い食品により移りやすいため、油で揚げた食品を保存する際には特に注意が必要です。現在

流通しているインスタントラーメンは油揚げ麺であることが多いので、リスクの高い食品であるといえます。また、調理段階で茹でたとしても20%程度しか除去することがないようです。ミネラルウォーターの場合、当然油は含まれていませんが、もともと無臭の製品のため、食品に比べて極わずかな量に移ってもにおいを感じてしまうものと考えられます。

包装形態についても紙包装の場合は通気性がありますので、例え二重に包装されていたとしても簡単におい移ってしまいます。また、ビニール包装でも、材質によっては移り香を防ぐことができない場合がありますので注意が必要です。最近は環境保護等の関係で包装が薄くなる傾向にありますので、そのリスクは高まっていると言えます。食品の保存にあたっては、基本的ににおいを発生させる物質と混在させないことが重要だといえるでしょう。

時間の確保。

スケジュール管理



仕事を効率的、効果的にこなすためには、時間の使い方が上手でないといけません。時間を上手に使って、仕事とプライベートのメリハリをつけた生活をしましょう。

スケジュール管理をしつかりして、時間の確保をしましょう。

が進むことで、自分が持っている仕事が増えることなく確実に終了していくでしょう。

●翌日のスケジュールは前日に書いておく
出社してすぐに仕事ができる人と仕事が始まらない人の違いは、何から手をつけていいのかわからないというものです。前日の仕事が終わった後に、翌日のスケジュールを紙に書いていけば、すぐに仕事にとりかかれます。

●スケジュールを決めるときはまず締切りから
人から仕事を頼まれる場合、まずは締切りを設定するとよいでしょう。締切りがないとついズルズルとなってしまう、急に「あの仕事どうなった？」と言われて焦ってしまうことにもなりかねません。

●時は金なり
古い表現ですが、「タイム・イズ・マネー」時は金なりです。仕事の効率が悪いと、就業時間内にも残業しなければならないになります。それにより退社後のプライベートな時間も少なくなっています。まずは、自分でス

スケジュール管理をしっかりとすることで、自分が持っている仕事が増えることなく確実に終了していくでしょう。

人より一歩先に仕事を始めることで、残業時間も減ること間違いなしです。

LESSON
22

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



山下部長あてにアポイントなしの来客がありました。部長は在席しています。どの対応が正しいでしょうか。



① 「山下でございますね。ただ今呼んで参りますので少々お待ちください」と言って対応をした。

② 「山下でございますね。ただ今確認して参りますので少々お待ちください」と言って対応した。

アポイントなしの相手には、その人が在席しているか不在なのかは、すぐには答えられないこと。在席だからといって今すぐその相手に会えるのか、また会いたい相手かどうか分からない。この場合は来客された本人に連絡を取り、指示を仰ぐこと。

こたえは②

4月~6月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



大きな体調の崩れもなく健やかに過ごせそう。今までできなかったヘアスタイルやメイクなどでイメージチェンジするのもよいでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



精神的なことでも悩み体調を崩しそう。そんな時は、部屋で好きな音楽を聴いたり、バスタイムを充実させたりして心身のリフレッシュを。

双子座 5/21 - 6/21



胃腸のバランスが崩れやすくなりそう。歓送迎会では暴飲暴食は避け、できるだけ刺激物を控えるようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



ぎっくり腰や腰痛には注意。体調がいいからといって無茶な行動は禁物です。自分にあったスポーツを無理なく行って下さい。

獅子座 7/23 - 8/21



バスタイムや睡眠をたっぷりとることによって健康状態は良好。このチャンスを使ってアンチエイジングに励んでみてはいかが。

乙女座 8/22 - 9/22



ダイエットをするのにいい時期。フィットネスクラブに通ったりウォーキングを始めたりすると、目標体重に近づけそう。

天秤座 9/23 - 10/23



アンチエイジングのためのスキンケアに努めると、肌に張りが出てきて若返った印象になるでしょう。面倒でもお手入れをこまめにしてください。

蠍座 10/24 - 11/22



健康的な食事をゆっくりよく噛んで食べると体調アップに繋がるでしょう。体力の減少も次第に回復傾向に向かいそう。

射手座 11/23 - 12/21



精神的な疲れが出てきて体のコンディションも崩れそう。仕事と私生活を割り切って生活することが、体調回復へのカギ。

山羊座 12/22 - 1/20



足のむくみは足先からのケアを心がけて。むくみが取れると足の疲れや冷え性の改善にもつながるでしょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



美意識が高まりそうな予感。しかし、過激なダイエットはNG。自分にあったダイエット法をすることで美しく変身できそう。

魚座 2/19 - 3/20



コンディションが崩れそうな予感。手洗いやうがいを忘れず、疲れが溜まったと思ったら、思い切って休むことが大切。

◆年間スケジュール

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
仕事A	● → 2/10 締切		● → 4/10 締切		● → 6/10 締切	
仕事B	● → 2月末 締切					
仕事C	● → 2/18 締切			● → 5/18 締切		

スケジュール管理の一例

先方から締切りを言われなくても、自分で締切りを決めることも重要です。締切りから逆算してスケジュールを立てると、仕事をいくつか抱えていたとしても、仕事をし忘れることなくこなすことができず。また、仕事を頼まれた場合は、いくら1週間でもできる仕事であっても、1〜2日の余裕をもって相手に出来る上がる日にちを伝えましょう。仕事が早く出来上がる分はかまいませんが、締切りを過ぎてしまうと、相手に迷惑をかけるてしまいますし、あなたの

信用もなくなってしまう。ただし、1日でもできる仕事なのに1週間と言ってしまうとあなたの仕事の質を疑われてしまいます。その辺は、柔軟な対応が必要です。

●スケジュールは見えるように

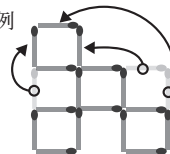
最近ではモバイルの時代です。パソコンや携帯電話で管理していると、言う人も多いでしようが、常に確認できるような、見える形でスケジュール管理をしておくのをよいでしょう。大

きなカレンダーなどにスケジュールを書き込み机の前に貼っておくと、自分が今、どの時点まで仕事を進めているのか一目でわかります。

また、嫌な仕事はいくらスケジュールが分かっていても、ついつい後回しにしがち。締切りギリギリでやってしまうと、嫌な仕事だけにミスにつながったり、期限内にできなかったりすることにもなりかねません。嫌な仕事もスケジュール通りにこなす、自分の時間に余裕を作ることが大切です。

P16の答え

- ①朗
- ②終着駅
- ③累計
- ④実在
- ⑤容態
- ⑥錯→削
- ⑦行→向
- ⑧排→廃
- ⑨徹→撤
- ⑩倒→統
- ⑪ま
- ⑫りゅうし
- ⑬おさ
- ⑭まなこ
- ⑮もっぱ
- ⑯回答例



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 彼女は（ ）
ホガ
（ ）らかな人だ。
- ② 人生の（ ）
シユウチャクエキ
（ ）。
- ③ 必要経費を（ ）
ルイケイ
（ ）する。
- ④ その人物は（ ）
ジツザイ
（ ）した。
- ⑤ （ ）
ヨウダイ
（ ）が落ち着く。

間違いを書き直しましょう

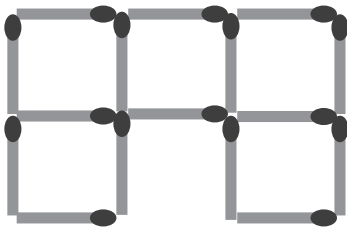
- ⑥ 内容の錯減（ ）
- ⑦ 政治の動行（ ）
- ⑧ 排止される理由（ ）
- ⑨ 徹廃する企業（ ）
- ⑩ 日本の伝倒芸術（ ）

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 事故を目の当たりにした。
- ⑫ 写真の粒子が粗い。
- ⑬ 塩分を抑えた食事。
- ⑭ 寝ぼけ眼で現われる。
- ⑮ 週末は専ら読書だ。

次の問題に答えましょう

- ⑯ マッチ棒を3本だけ動かして正方形を4個作って下さい。



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

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	 山口 敬次 (株)シー・アール・シー 食品環境衛生研究所 平成15年入社 公害防止管理者水質関係 第一種	 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
---	--	--

次号予告：2010年7月1日発行予定

こらぼ VOL.23
collaboration 夏 2010.7.1

特集 糖尿病の症状と予防

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

 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	 内田 和夫 (株)シー・アール・シー サービス 平成9年入社 生保・損保募集人 資格
---	--	---	---