

こらぼ 夏 collaboration

2010.7.1 VOL.23

●発行日：2010年（平成22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 糖尿病

- 2 知らないうちに忍び寄る糖尿病
検査のはなし
空腹時採血の必要性和落とし穴

- 8 アレルギーのはなし⑦
金属アレルギー
健康最前線・16 HPV遺伝子検査保険収載

- 9 知って安心 保険
個人年金保険について

- 10 FITNESS&EXERCISE
足の引き締め体操

- 11 anti-aging Vol.7
むくみ解消で足スッキリ！

- 12 健康よろず相談 No.23
脂肪肝について②

- 13 ちょっと気になる水と食のはなし
水・水のカビ臭
食・食品の腐敗について

- 14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー
書類の整理整頓術！
LESSON 23 マナークイズ
HOROSCOPE 7月～9月の健康運

- 16 脳だめし あなたは何問できる？

今月の表紙



「真夏日」

気温30℃を超えるある夏の午前中、写真撮影のために福岡市の百道浜に行きました。風はなく、とにかく暑いので涼を求めに海辺に行ってみましたが、全く涼しくありません。

せっかく百道浜に来たので、福岡タワーに昇ってみました。冷房が効いている館内から、きれいな空と青い海の風景を見ると、夏の暑さも忘れ心身ともに癒されました。ちょうどタワーの陰が海にかかっており、思わずこの風景にシャッターを切りました。

夏は体調を崩しやすい季節。皆様どうぞお気を付け下さい。

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

◎「冷え性」を治したければ、筋肉を鍛えなさい
◎低体温は病気の元凶、高体温は健康の源
◎なぜ50代を過ぎると病気になるのか
◎老化防止には体温を上げるのが一番
齋藤先生は1日1回、体温を1度上げることを推奨し、体温を恒常的に上げていくことで健康な体を手に入れることができることを提唱しています。

体温が1度下がると免疫力は30%低下する。米国・EU・日本で認定されたアンチエイジングの専門医が教える体温アップ健康法。



サンマーク出版 1470円(税込み)

齋藤 真嗣

体温を上げると健康になる

知らないうちに忍び寄る糖尿病

糖尿病になっても初期の場合は自覚症状がほとんどないため、病気は知らないうちに進行してしまいます。進行して症状が現れた時は、かなり悪い状態になっていることも少なくありません。糖尿病を早期発見するためには、血液検査などを受けることが大切です。

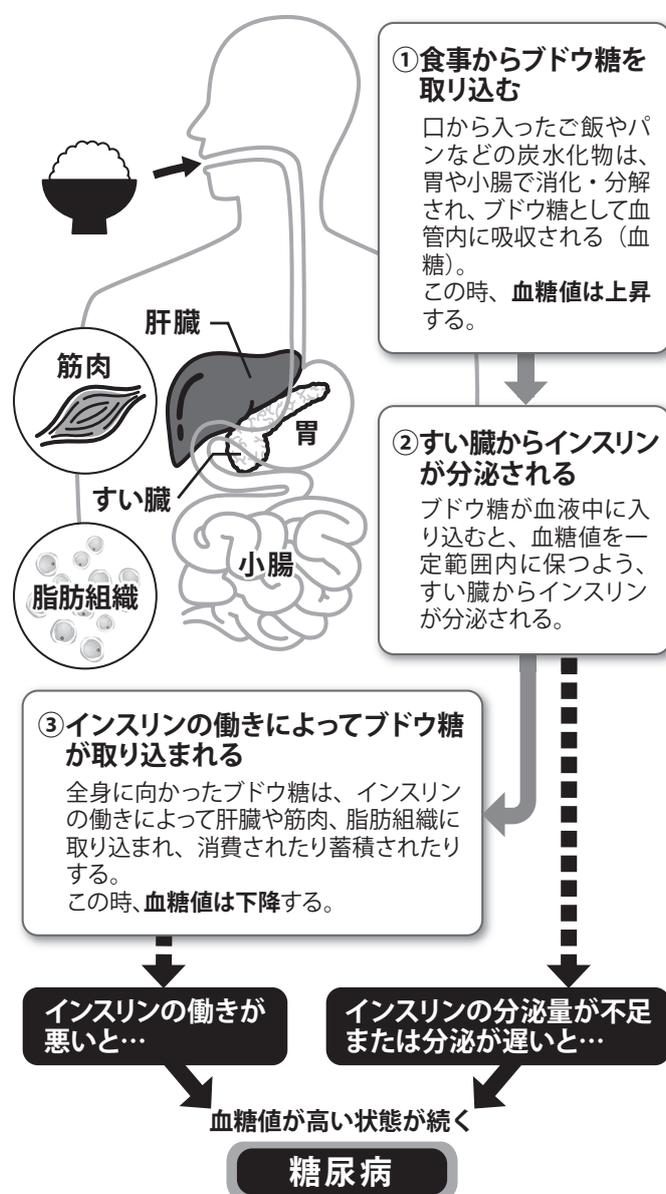
インスリンの分泌障害

ご飯やパンなどの炭水化物は、胃や小腸で消化、分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は小腸で吸収され、血液に溶け込んで肝臓に運ばれます。

肝臓に送られたブドウ糖は、一部はグリコーゲンとなって肝臓に蓄えられ、残りは血液中に送り出されます。送り出されたブドウ糖はすい臓から分泌された「インスリン」というホルモンによって筋肉や脳の活動に必要なエネルギーとして利用されます。

健康な人は、このインスリンの働きによって血液中の血糖値が

ブドウ糖の流れとインスリンの働き



血糖値が高い状態が慢性的に続くと糖尿病になり、放っておくと全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症を引き起こしてしまふ。

糖尿病の主な症状

- のどが異常にかわく。
- 尿量が多く、夜中に何度もトイレに行く。
- 足の筋肉がつりやすくなった。
- 甘い物がほしくなる。
- 食べてもやせる。急激に体重が減る。
- 疲れやすくなった。体がだるい。
- 歯周病や虫歯になりやすくなった。
- 手足のしびれやむくみを感じる。
- 立ちくらみやめまいがする。
- 視力が低下した。
- 傷が治りにくく化膿しやすい。
- 便秘や下痢をよく起こす。
- 性欲が減退した。



一定の範囲内に保たれています。このインスリンが何らかの原因により、分泌量の不足や分泌の遅れがあると、ブドウ糖の取り込みがスムーズに行われず血液中にブドウ糖がたまってしまいます。これにより血糖値が上がります。

このようにさまざまな原因で慢性的に血糖値が上がることを糖尿病といいます。

糖尿病

異常でないものの正常値を上回る糖尿病予備軍が約1320万人。患者と糖尿病予備軍を合わせると約2210万人と10年前の1.6倍に達しました。

糖尿病は大きく2つのタイプに分けられます。

●1型糖尿病
体の外から侵入する病原菌などを攻撃する免疫システムが異常をきたし、インスリンを合成する膵β細胞を破壊し、インスリン合成が絶対的に欠乏するタイプ。日本人には頻度が低く、8〜12歳の思春期に発症が多く見られます。

●2型糖尿病

すい臓から分泌されるインスリンの量が少なかったり、インスリンの働きが悪くなったりした場合に起こります。このタイプは、糖尿病の98%以上を占め、中高年で発症する人が多いのが特徴です。遺伝的な要素に加え、ストレスや肥満、運動不足などの生活習慣と加齢などが重なって発病します。

糖尿病の3大合併症

血糖値が高い状態が続くと全身の血管が傷ついてさまざまな合併症を引き起こしてしまいます。合併症として、次の3つがよく知られています。

●糖尿病性網膜症

糖尿病を発症してからの期間が長くなると網膜症を発病する率が高くなります。網膜症が重症化すると視力障害が起こり、成人の途中失明の原因の1位となっています。

●糖尿病性神経障害

合併症のなかでも初期のうちから見られます。手足のしびれ

や痛みが鈍くなったり、ケガややけどをしても気づかなかつたりします。その他に、便秘や下痢、発汗異常、立ちくらみ、勃起障害が現れます。

●糖尿病性腎症

左右の腎臓には、毛細血管が集まった「糸球体」があります。糸球体は、体の中の老廃物を取り除くといった役目をしています。しかし、血糖が高い状態が続くと糸球体の毛細血管が傷み、腎症を引き起こします。腎症になると腎機能が低下して、老廃物が体内にたまる「尿毒症」になります。このように、腎臓が機能しなくなると、人工透析による治療が必要となります。

2008年12月31日現在、腎臓が機能しなくなり、全国で新たに人工透析療法を開始した患者（導入患者）の数は3万7671人で、前年度より2.1%増加しました。導入患者が透析を始める原因となった疾患の第1位は糖尿病性腎症で、全体の43.2%にあたる1万6126人です。糖尿病性腎症の割合は着実に増えています。

血糖の状態を知る検査

糖尿病を早期発見するために

糖尿病になっても、ほとんど自覚症状がありません。そのため、自覚症状が現れる頃には、かなり病気が進行し、合併症を併発してしまうこともあります。

2型糖尿病の発症を見つけるためのスクリーニング検査は30〜45歳の間に始め、3年〜5年ごとに定期的に続けると、最も費用対効果が高いという研究が、米国糖尿病学会の研究者によって発表されました。

地域や職場の健康診断などの血液検査を定期的に受けて、自分の血糖値を知ることが、とても大切なことです。糖尿病の血液検査には左表のような項目があります。

さて、日本糖尿病学会は、糖尿病の代表的な検査である「HbA1c」を判定項目に取り入れた糖尿病の新しい診断基準案を公表し、今年5月の同学会学術集会で

11年ぶりに糖尿病診断基準の改定が正式に決定されました。

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ました。これまででは空腹時血糖値に基準を設定、検査値がこれを上回ると別の日に再検査を行い、糖尿病と診断していました。診断基準案では、血糖値とHbA1cの同時検査を推奨、両方の値が糖尿病型であれば、糖尿病と診断されます。

糖尿病予備軍とは

将来、糖尿病になる可能性が高い人を「糖尿病予備軍」といいます。通常、糖尿病にかかっているかどうかを調べるために、空腹時

血糖値を測定します。この値が明らかに高ければ、糖尿病と診断されます。しかし、糖尿病予備軍の人は、血糖値は高めですが、基準値内に入っているため、糖尿病

コラム
column

● αリポ酸による副作用

「自発性低血糖症」を招くケースも

ダイエットや老化防止に効果があるとして広く使われているサプリメント「α(アルファ)リポ酸」で、震えや動悸を引き起こす「自発性低血糖症」を招くケースが相次いでいると、厚生労働省研究班(主任研究者・内潟安子東京女子医大糖尿病センター教授)がまとめました。全国調査で2007年から3年間で少なくとも16件起きていたことがわかり、注意を呼びかけています。

自発性低血糖症は、血糖値を下げる薬を使っているわけではないのに低血糖になるものをいい、重症になると、昏睡状態に陥ります。原因はさまざまですが、特定の白血球の型を持つ人が、SH基と呼ばれる構造を持つ薬やサプリメントを服用すると、発症しやすく、αリポ酸にもSH基があります。

この白血球の型を持つのは日本人の約8%。SH基のある薬やサプリメントによって自発性低血糖症が起きた患者の9割以上がこの白血球の型を持っていました。

内潟教授は「サプリメントは健康増進をうたっているが、使い方によって薬と同じような副作用が起こる恐れがある。異常が起きたらすぐ服用をやめ、受診の際はどんなサプリメントを服用しているかも医師に必ず伝えてほしい」と話しています。

● αリポ酸

ビタミンのように、体内で代謝を助ける働きを持つ補酵素の1つ。もともとは医薬品だが、2004年の基準改正でサプリメントとして売られるようになった。



とは診断されず、見逃されてしまっています。これを放っておくと、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞へ進展する危険性もあります。

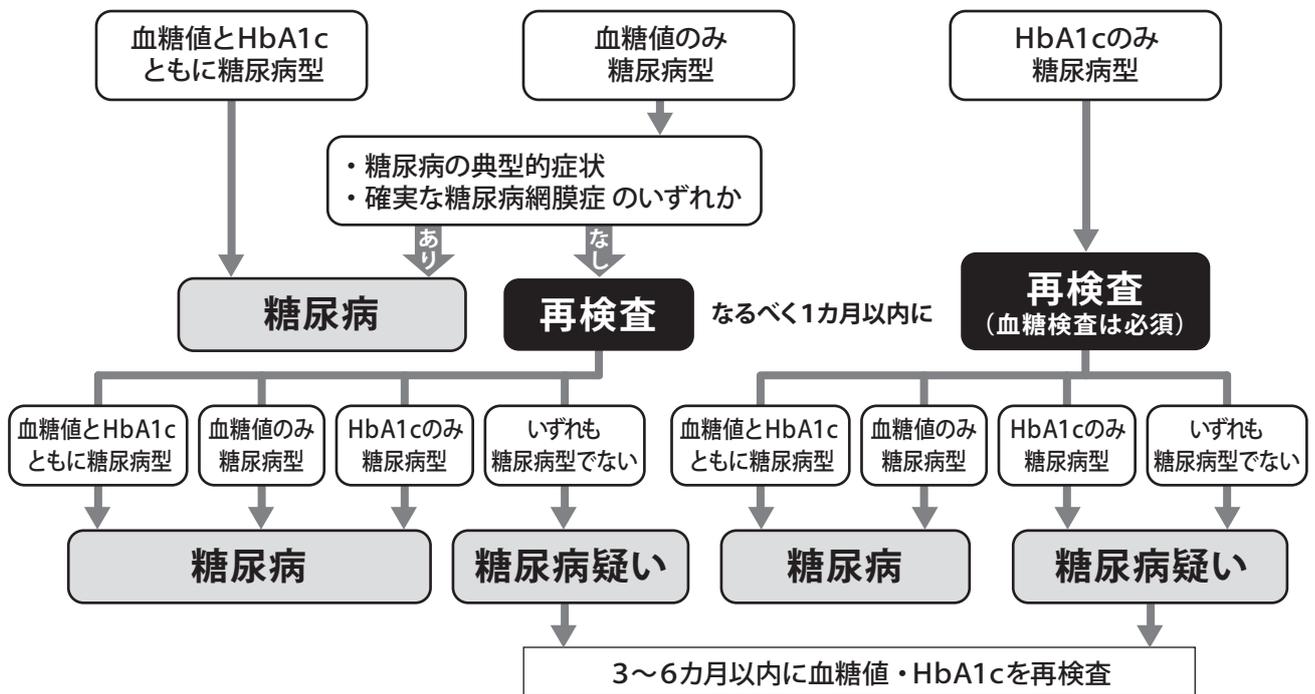
糖尿病予備軍を見つける主な検査として、ブドウ糖負荷試験があります。この検査は、食後に急激に血糖値が高くなる「食後高血糖」であるかどうか分かりやすいです。食後すぐは誰でも血糖値が

上がりますが、予備軍の人の場合、インスリンの働きの低下やインスリンの分泌が遅くて少ないなどの原因で、食後の血糖値が急激に上がります。

予備軍のうちに生活習慣を直し、食生活の改善や運動習慣を取り入れることにより、糖尿病の発症率が抑えられることが、研究で明らかになっています。

● 日本糖尿病学会が推奨する糖尿病の臨床診断フローチャート (2010年7月より)

糖尿病型：血糖値(空腹時 ≥ 126 mg/dL、OGTT2時間 ≥ 200 mg/dL、随時 ≥ 200 mg/dLのいずれか
HbA1c (JDS) $\geq 6.1\%$ (HbA1c $\geq 6.5\%$ (NGSP))



※1 OGTT2時間 = 糖負荷試験2時間

※2 HbA1cはJDS値に0.4%を加えた値で表記する

● 隠れ糖尿病に注意!!

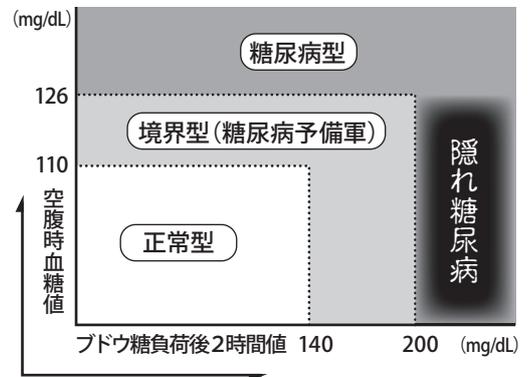
隠れ糖尿病の人は健康診断の検査結果が良好なため、初期症状を見逃してしまう危険があります。ブドウ糖負荷試験は、一般的な健康診断では行われないことが多いので、見つかりにくいのです。

下記の要因があてはまり、糖尿病の疑いが強い人は、健康診断とは別の機会を作って食後血糖値を計測してもらいましょう。

特に注意が必要な人

- 空腹時血糖値が 110mg/dL 以上、126mg/dL 未満の人
- HbA1c が 5.6%以上の人(特に 6.1%以上は要注意)※
- 家族に糖尿病の患者さんがいる人
- 肥満やメタボリックシンドロームのある人

※現状の基準値において



妊娠糖尿病の診断基準を改定

妊娠中は胎盤から出るホルモンがブドウ糖を分解するインスリンの働きを阻害するため、血糖値が上昇しやすくなります。妊娠中に血糖値が高い場合は、早産や妊娠中毒症、胎児の巨大化による難産となったり、産後も血糖値が下がらずに本物の糖尿病になったりして、母体や胎児にさまざまな影響がでています。

日本糖尿病・妊娠学会は、妊娠糖尿病の診断基準を変更する方針を公表しました。

妊娠糖尿病は従来、妊娠前に発症した糖尿病も含んでいましたが、今回公表した改定案では、妊娠糖尿病を「妊娠中にはじめて発見、または発症した、糖尿病にいたっていない糖代謝異常である。あきらかな糖尿病は含めない」と定義し、一般的な糖尿病と区別しました。診断基準などを変更することで、軽い高血糖の妊婦にも治療を促すこととしました。

同学会では、作成した妊娠糖尿病診断基準改定案(最終変更案)を日本産科婦人科学会、日本糖尿病学会に答申、日本産科産婦人科学会では了承されたとしています。今年5月の日本糖尿病学会での討論を経て最終決定される予定です。

摂取エネルギーに注意

食事の摂り過ぎは肥満を招くので注意が必要。食材はその日に使う分だけ買って、買い置きをしない。

調理法はできるだけんぶらなどの揚げ物を控え、蒸し料理など、調理法を工夫するとよい。また、よく噛んでゆっくり食べることが大切。

間食をしない

間食をすると、血糖値が下がらずに次の食事を摂ることになる。とくに甘いものや果物に含まれるブドウ糖は血糖値を急上昇させるので、果物は食後のデザートとして適量に食べる。

食事のポイント



1日3食規則正しい食事を

1回の食事が多いと食後血糖値が急激に上昇するので、3食きちんと食べる。また規則正しいリズムで食事をすると、インスリン不足を防ぐことにつながる。

栄養バランスを考える

食物繊維は食べ物の吸収をゆっくりさせ、食後の血糖値上昇を緩やかにするので、野菜などの食物繊維の多い食生活にする。

また、食物繊維を多く含むものを先に食べる。

炭水化物やたんぱく質、脂肪のバランスをよくして、食事に取り入れる。

効率よく運動を

特に2型糖尿病の人は、食後1～2時間に運動をするのが、食後に上がった血糖値を下げるのに効果的。最低でも15～20分続けることが重要。

糖尿病でない人は、食前の運動がおすすめ。代謝量を上げ、食事の燃焼効率を高めることができる。

記録をつける

毎日、どんな運動をしたか、1日どのくらい歩いたかなどの記録をつける。また、体重や血圧は毎日計り、自分の体調の管理をする。

運動のポイント



生活習慣を見直す

1日30分以上の運動を週に3日以上続ける。エレベーターを使わないで階段を利用するとか、テレビを見ながら足踏みをするなど、日常生活でのちょっとした工夫で、無理なく続けることが大切。

有酸素運動を取り入れる

ウォーキングや水泳などの有酸素運動を30分以上する。息が切れない程度で行うとよい。運動量は少し汗をかく程度や息切れしない程度が目安で、息切れしそうな運動は逆効果。

運動をする際は、必ずかかりつけの先生にご相談ください。

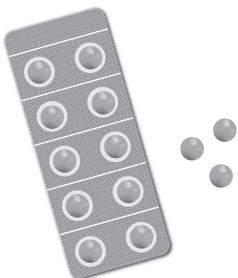
生活習慣を見直そう

きちんとした運動量が確保できない人は、1回の食事を減らし、1日4食にした低カロリー食事療法などもあります。ただし、食事時間やリズムが不規則な場合は逆効果となり、インスリンが不足する事態になりうるので、規則正しくメリハリをつけ、食事や運動をすることが大切です。

10年ぶりに新薬登場

世界85カ国以上で使用されている糖尿病治療薬「DPP-4阻害薬」が、昨年12月に日本で初めて承認され、発売されました。国内では10年ぶりの新しい作用機序を持つ経口2型糖尿病治療薬です。

膵β細胞に作用してインスリンを多く分泌させる「インクレチン」というホルモンがありますが、分泌されるとすぐに「DPP-4」に分解されます。この薬は、DPP-4の働きを封じ込めて、インクレチンがすい臓に働くようにして、インスリンを増やして血糖値を下げるものです。これにより、血糖コントロールも容易になります。1日1回の経口投与で、食事に関係なく服用でき、血糖改善の有効性や副作用に関する安全性にも優れていると言われています。



体験談

長年の腱鞘炎から糖尿病と判明！
運動と食事、薬で改善傾向に。

Aさんのデータ

- 60代男性
- 空腹時血糖値 … 200 mg/dL
- HbA1c 値 …………… 10.3 %



Aさんは5年ほど前から、左手の人差し指と中指の関節の腱鞘炎に悩まされていました。趣味がゴルフのAさんは、クラブを握ると痛いので、コースに出る場合は、前もって必ず近くの外科で痛み止めの注射を打ってもらっていました。

しかし、その痛み止めも効かなくなり、とうとう大きな病院で手術を受けることになりました。手術前の精密検査で、空腹血糖値が200 mg/dL、HbA1cが10.3%と、半年前の検査値に比べ、大幅に検査値が上昇していることが分かりました。10年程前から、ずっと血糖値が気になっていたそうですが、仕事が忙しく病院に行けなかったそうです。整形外科の先生からは「糖尿病がひどく、このまま手術をしても傷口はふさがらないでしょう。今は糖尿病の治療が先決。また、腱鞘炎の痛みの約30%は糖尿病が原因の場合がありますので、糖尿病の治療によって痛みが消える可能性もあります」と言われました。

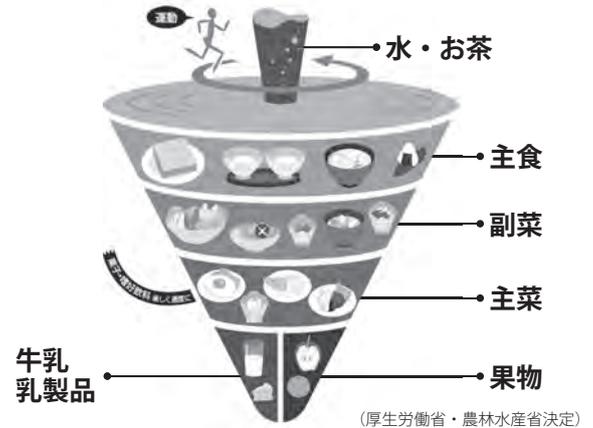
早速、糖尿病専門病院に16日間の入院となりました。まずはインスリンを1日に4回注射し、血糖値を安定させてからの投薬治療が始まりました。その他に1日1時間、先生や薬剤師、管理栄養士による生活習慣の見直しについての勉強会。Aさんが積極的に取り組んだのは、1日1回は必ず病院の近くを散歩することでした。食事もカロリー制限されており、退院時には空腹血糖値が123 mg/dL、HbA1cが5.6%と、かなりいい状態までになっていました。今は薬で血糖値をコントロールしています。今後は運動と食事に注意しながら、薬と上手につきあっていくそうです。

(参考資料)

日本糖尿病学会ホームページ
糖尿病ネットワークホームページ

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



健康な成人男性の食事栄養バランスが取れた1日の合計約2000～2400kcalの例。糖尿病の人はこれよりも少ないので注意が必要。1日の摂取カロリーは、かかりつけの医師にご相談ください。

運動別消費カロリー表

(単位:kcal/時)

運動の種類	消費カロリー 1時間当たり			
	男性		女性	
性別	60kg	70kg	50kg	60kg
ウォーキング(通勤など)	130	150	100	120
家庭菜園、草むしり	120	140	100	120
サイクリング(普通の速さ)	160	180	130	150
階段の昇り降り	280	320	220	270
ゴルフ	180	210	150	180
登山	360	420	290	350
水泳(クロール)	1200	1400	980	1170
ジョギング(100m/分)	510	600	420	500

「5訂日本食品標準成分表 付加運動によるエネルギー消費」より

検査のはなし

空腹時採血の
必要性と落とし穴

検査値は疾患の種類や程度以外に、食事、運動、採血時間などの要因で変動します。一般的には疾患以外の検査値変動を避けるため、多くの検査は、早朝・空腹・安静を原則に採血することが勧められています。飲食(糖分が入っていない飲み物は含まない)によって一時的に検査値が変動する検査項目に血糖や中性脂肪などがあります。飲食で血中濃度が上昇すると、空腹時と同じ状態に戻るには時間がかかります。健康人であれば、血糖値は2時間で空腹時と同じぐらいに戻りますが、中性脂肪は10時間以上かかります。糖尿病学会が示している「空腹時血糖値」とは「飲食から時間が経過し、お腹が空いた状態の血糖値」と解釈されます。健康診断などでは、12時間以上飲食をしていない状態で採血することが推奨されているため、多少の高血糖の人でも基準値以下になってしまいます。そこで、「HbA1c」が重要になってきます。

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。

金属アレルギー

皮膚病の中で多い「かぶれ」を接触性皮膚炎といいます。接触性皮膚炎は刺激性とアレルギー性に大別されます。刺激性は酸やアルカリなど刺激の強い物に触れて起きる場合と刺激が弱い物が何度も同じ場所に触れて起きる場合があります。台所洗剤による手荒れは後者にあたります。アレルギー性は物質（アレルゲン）に一度触れると体がそれに反応し、二度目に同じ物に触れたときに起きます。

アレルギー性接触皮膚炎の患者は、他の人が触れても何ともない特定の物質に触れるたびに皮膚炎を生じてしまいます。原因物質には、金属や漆、銀杏、サクランボなどの植物、染料、香料などの化粧品、消毒薬、塗り薬、接着剤などがあります。

金属アレルギーとは金属イオンによるアレルギー性接触皮膚炎のことです。金属アレルギーは直接金属によってアレルギー

を起こすのではなく、金属が汗や体液に触れてイオン化して溶け出し、皮膚や粘膜の蛋白質と結合してアレルゲンとなることで生じます。つまり、蛋白質が金属イオンと結合し、体が本来持っていない蛋白質へ変化した結果、この蛋白質に対し、免疫細胞が過剰に反応してアレルギーを発症します。

アレルギーには1型と4型までの4つの型があり、通常アレルギーと呼ばれるのはIgE抗体が関与している1型アレルギーです。アレルギー性接触皮膚炎は4型アレルギーに属し、IgE抗体は関与していません。よって、金属アレルギーは血液検査では特定できず、原因解明にはパッチテストという検査を行います。疑われる物質を付けた絆創膏を背中に貼り、2日後に貼った部分に皮膚炎が出現するかどつかをみて原因物質を特定します。約40種類（金属は17種類）の専用検査薬が販売されています。

HPV(ヒトパピローウイルス) 遺伝子検査保険収載

2010年4月の診療報酬改定と同時に、HPV核酸同定検査に保険点数が収載されました。子宮頸がんはHPVの持続感染が原因とされており、細胞診検査で「ASC-US(軽度扁平上皮内病変疑い)」と診断された場合に、HPV核酸同定検査「360点」が保険適用されます。

子宮頸がんはHPVの感染が主な原因とされ、感染しても多くの人は免疫力で排除されますが、およそ10%の人が排除できずに持続感染し、子宮頸部の細胞に病変を起こし、子宮頸がんに進行します。特に高リスク型と称されるHPVは、子宮頸がんの99.7%に検出されています。また、子宮頸がんは20〜30代の女性に増加しています。

厚生労働省では、20歳から子宮頸がん検診の受診を勧めています。健康保険組合や自治体で実施している婦人科がん

検診では、20歳以上なら検診費用(全額または一部の助成が行われていますが、HPV遺伝子検査については、一部の自治体を除いては補助を受けられないのが現状です。

欧米では、一般女性への大規模な研究が行われ、検診への導入効果が報告されています。米国の子宮頸がん検診では、30歳以上の女性に「HPV遺伝子検査」の導入が積極的に推奨され、わずかな細胞の異常がある場合での有効性が評価されています。日本でも一部の自治体で導入が始まっており、今後多くの自治体に広がっていくことが期待されています。

HPV感染防御はワクチンが有効です。先進諸国と比べて大幅に遅れましたが、日本でも2009年10月に医薬品として承認され、12月に販売が開始されました。一部の自治体ではHPV未感染である小学生高学年から中学生低学年の女子を優先接種対象者に補助が開始されています。

個人年金保険 について

昨今、公的年金制度を取り巻く環境は厳しさを増すばかりです。今後ますます老後生活の資金準備は、自己責任の時代へ変化していきます。

公的年金制度の改革により支給年齢が引き上げられるなど、公的年金だけの老後生活に不安を持たれている方や豊かなセカンドライフのために資金を準備したい方は多いと思います。このような将来の老後資金を準備するための保険が個人年金保険です。個人年金保険にはさまざまな種類がありますので、それぞれの特徴を理解して選ぶことが大切です。

個人年金保険は大きく分けて定額個人年金保険と変額個人年金保険があります。

定額個人年金保険は支払った保険料が、保険会社の定めた一定の利率で運用されますので、申込

の時点で将来の受取年金額が分かれます。元本と一定の利率が保証され、運用リスクは保険会社が負うこととなりますので、老後の計画が立てやすく安心感があります。その反面、即座に物価や金利の変化に連動しないため、物価上昇、インフレのリスクに対応できない場合があります。

変額個人年金保険は支払った保険料が、国内外の株式や債券などで積極的に運用され、その成果に応じて受取年金額が変動します。積極的に運用されているため物価上昇に対応できるメリットはありますが、運用実績が悪い場合は元本割れすることもあります。元本割れしてしま

うと、払込保険料の総額よりも受取年金額や解約返戻金が少なくなってしまうます。最近の商品には、運用実績が悪い場合は払込保険料総額を最低保証するものがあります。

個人年金保険は、年金受取のタイプによっても分類されます。一生涯年金が受け取れる「終身年金」、一定期間内で生きている限り年金が受け取れる「有期年金」、一定期間内生死に関係なく年金が受け取れる「確定年金」などがあります。終身年金は年金受取期間が長くなると年金受取総額は大きくなりますが、短く終わつたときに払込保険料を受取額が下回るリスクがあります。確定年金は受取期間中に死亡した場合、残りの年金額を遺族が受取る事が出来ます。また、終身年金や有期年金に保障期間をつけた商品が多く販売されていて、確定年金と同様に保障期間中は生死に関係なく年金が受け取れます。

このように個人年金保険は、契約内容に応じてインフレリスクや運用リスク、また年金受取のタイプによるリスク、商品によつては為替リスクなどさまざま

まなりリスクを負うことになりまます。また契約内容とは関係なく保険会社の財務状況の変化のリスクもあります。個人年金保険を契約する場合には、ライフプランにあったものをよく選び保険設計することは当然ですが、幾つかの保険にリスクを分散させることを選択肢に入れることも大切です。また、一般的に一定期間内に中途解約すると解約返戻金は払込保険料を下回りますので、無理のない保険料負担で保険設計する事も重要です。

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。

医療保険紹介



- アフラック
個人年金
- 三井住友海上
年金払積立傷害保険

◆(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 保険事業課

TEL 092-623-2181

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

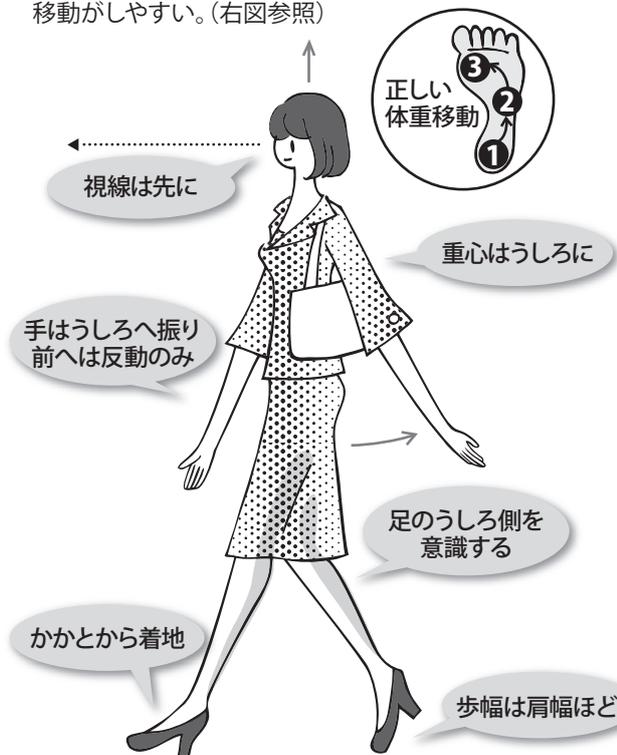
すらっと足美人を目指しましょう！！

足の引き締め体操

「足やせ」は永遠のテーマ。何気なく歩いていてはもったいないですよ！
普段の歩き方をちょっと意識して、美しい歩き方と、すらっと引き締まった足を手に
入れましょう！

1. 正しい歩き方を身につけ 姿勢や足を美しく！

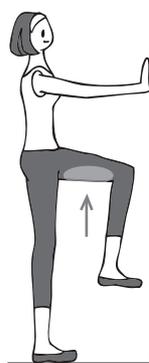
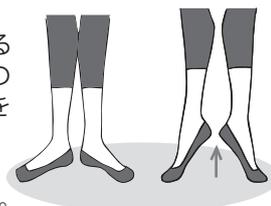
- ①体に一本の線が通り、上から引っ張られているようにイメージをしながら、上半身を引き上げるようにして立つ。その時、重心はかかとにかけ、胸をはり、あごを引く。
- ②足をまっすぐ前に踏み出し、歩幅は広めにとって歩く。踏み出した足の膝は伸ばし、うしろの足はあとからついてくるようなイメージで。
- ③着地をかかとからするようにすると、足の裏の体重移動がしやすい。(右図参照)



2. 空いた時間で 足を引き締める！

ふくらはぎ引き締め

- ①両膝とかかとを付けるようにして立つ。その時できる限りつま先を外側に開く。
- ②かかとを上げる。
- ③①と②を10回繰り返す。

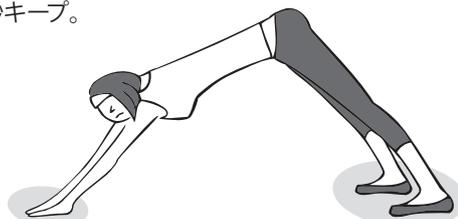


太もも引き締め

- ①壁に片手をつけて立つ。
- ②膝を曲げながらゆっくりと片足を持ち上げる。
- ③太ももの裏側が伸びていることを意識してして10秒そのまま。
- ④もう片方の足も同様に。

太もも引き締め

- ①四つん這いになり、両足を肩幅より広めに開く。足を伸ばしてお尻をあげる。
- ②かかとは付けたまま、両手は前に伸ばし体を支え、10秒キープ。



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 —

ずっと座りっぱなしのデスクワークは、血液がうまく心臓に戻れないため足がむくみます。そのため、こまめに体を動かすことが大切です。例えば、休憩時間に屈伸運動をしたり、エレベーターを使わず階段を利用すると足のむくみも解消されます。

また、お風呂につかった時に、足首をぐるぐると左右10回ずつ回すのもよいでしょう。お風呂からあがった後は、温まった足をつま先からふくらはぎの方へなであげます。これを毎日続ければ足のむくみに効果あり。

夜寝るときに、10cm程足を高くすると◎。

— ウチガワ —

塩分は水分をかかえこむ性質があるので、むくみ予防のためには摂り過ぎないことが1番です。また、体の余分な水分を排出してくれるカリウムや、水分を排出するために必要なマグネシウムなどのミネラルを十分に補給するとよいでしょう。しかし、腎臓障害がある人は、高カリウム血症になりますので注意が必要です。

夏が旬であるウリ科の食べ物「すいか」「きゅうり」などはカリウムを多く含んでいるのでむくみ解消には効果抜群です。ただし、夏野菜は生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理をして食べることをおすすめします。



むくみ解消で足スッキリ!

むくみは水分が組織に留まって起こります。典型的なのが「足のむくみ」。長い間立ち仕事をすると靴がきつく感じる場合があります。その結果、足が太く見えてしまいます。上手にむくみをとって、サンダル美人になりましょう。

むくみチェック!!

- 手・足の先がいつも冷たい
- 肩こりがひどい
- 足を指で押すと跡が消えにくい
- 汗をあまりかかない
- お風呂はシャワーで済ませる
- 足をお湯につけるとすぐ赤くなる
- 熟睡できないことが多い

むくみ診断結果

0～1個だった人

美人足タイプ

足のむくみ傾向は弱め。この状態を維持するために、こまめに足首をグルグル回すなど、ちょっとした簡単ケアを習慣づけましょう。

2～4個だった人

むくみ足予備軍タイプ

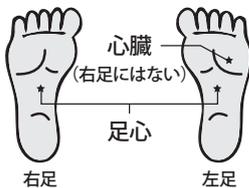
むくみ症状は軽めですが、油断大敵です。少しでも毎日できるケアを続けることで、美脚に近づくことができます。

5～7個だった人

重症むくみ足タイプ

間違いなくあなたの足はむくんでいます。むくみがセルライトや脂肪に変わる前に、今すぐお手入れを開始しましょう!

むくみ解消のツボ



★心臓(しんぞう)

左足の中指と薬指の間から土踏まずの間にある。血行をよくし下半身のうっ血を取る効果有り。

★足心(そくしん)

足の裏の真ん中にある。体内の水分量を正常にする効果有り。

むくみ解消リンパマッサージ

①太もも

膝裏から太ももの付け根に向かって、両手のひら全体でさすり上げる。



②内もも

両手のひら全体で、内ももの肉をつかみ、片方の手で外から内側に向かってねじる。



③ふくらはぎ

両手のひらでふくらはぎを包み込むようにして、アキレス腱から膝裏まで引き上げる。



④足首

両手の親指と人差し指で足首をつかみ、左右交互にねじるように揉む。



⑤最後の仕上げ

足首から膝裏まで、膝裏から太ももの付け根までをやさしく擦る。

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
山口支部 〒745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手7510-37
長崎支部 〒859-0405 長崎県諫早市多良見町中里129-9

TEL 092-623-1740 FAX 092-623-6582
TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332
TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

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

脂肪肝について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

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。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。(48歳男性 会社員)

A 前号に引き続きお答えします。

治療方法

肥満や糖尿病に伴う脂肪肝自体は比較的予後良好な病態ですが、脂肪肝は生活習慣病の温床であることを認識して、早急にその改善をはかることが必要です。

食事療法・運動療法

肥満症では肥満に至った経緯を、食習慣、運動習慣、心理的な面も含めて十分に把握し、カロリー制限を中心にして適度の運動を行なうなど生活習慣を改善することが重要です。

食事療法として、①適正なエネルギー量の食事②栄養のバラ

ンスがよい食事である必要があります。具体的には、ご飯を減らし、たんぱく質は魚や鶏肉、卵、豆腐、牛乳などをバランスを考えてきちんと食べ、野菜は多めに(1日400g以上)食べる。味付けは薄味にし、間食はしない。アルコール性飲料は食欲を増すので控える。早食いをしない。3食食べてどうしても体重が減少しない時は、昼食を抜いて朝食と夕食の2回にしてみる。私は十数年間、原則昼食抜きで元気にしており、標準体重を維持しています。運動は1日1時間の速足歩きを勧めます。運動の効果としては、血圧の調整や血糖の調整、中性脂肪やLDLコレステロールの減少、体脂肪の減少、体

力の向上、睡眠障害の軽減、精神的効果(緊張感、ストレス感の軽減、健康感の維持)などさまざまな効果があります。もし肩凝りがある場合は、30分間の軽いランニングをお勧めします。

薬物療法

食事や運動療法による改善が不十分な場合には薬物を補助的に使用することもありますが、食事療法・運動療法を主体にして改善をはかるのが原則です。

最後に質問にお答えします。相談者はBMIが25.9あり、標準体重は62kgですから、約11kgの体重超過になります。また、

毎日、日本酒3合相当の飲酒を5年以上続けているので、常習飲酒

者に分類され、アルコール性脂肪肝が起きる条件も満たされています。血液検査でγ-GTP(飲酒によって上昇する事が多い)が113と若干上昇していますが、他の肝機能検査の数値は幸いまだ正常ですので、相談者の脂肪肝は肥満と飲酒が主な原因と思われます。飲酒を控えて上記の食事療法と運動療法をすぐに始められる事をお勧めします。

1日に消費されるエネルギーよりも摂取されるエネルギーが少なければ、体重は必ず減少します。たんぱく質は減らさずに野菜は多めにし、ご飯や麺類、パン、お菓子などのでんぷん質を少なめに摂り取りカロリーを調節してください。そして毎日の体重測定を忘れないことが大切です。

参考：アルコール性脂肪肝
常習飲酒者(3合/日、5年以上)に起きる病気で、アルコール性肝障害の初期病変なので、禁酒、高ビタミン・低脂肪食の栄養療法で改善します。

ちょっと気になる水と食のはなし

水のカビ臭

夏になり、気温が上昇してくると水道水からカビ臭がするという苦情が増えることがあります。ただし、このカビ臭についての原因はカビそのものではなく、水道水源であるダム、湖沼、貯水池、及び河川等で繁殖する藻類等が産生する物質が原因です。

藍藻類の中でも問題となる種類は、Phormidium (フォルミディウム)、Anabena (アナベナ) 等が知られており、これらが増殖すると、ジェオスミンと2-MIB (2-メチルイソボルネオール) が産生されます。また土壌菌類の一種である放線菌類の異常増殖によっても産生されます。

ジェオスミンと2-MIBの臭気閾値は0.00001 mg/L 程度と言われており、非常に低濃度で臭気を感じるようになります。

ジェオスミンと2-MIBは同じカビ臭に分類されていますが、多少臭いにも違いがあり、ジェ

オスミンは特にカビ臭や土臭が強く、2-MIBは墨汁臭という表現がよくされます。

根本的な原因は水道原水の汚濁が激しいことで、特に人口密集地で水源が湖などの場合はカビ臭が発生する可能性が高くなります。

カビ臭を予防するものとして、薬剤により植物性プランクトンの増殖を未然に抑制する方法がしばしば行われます。人畜に無害で魚介類に与える被害ができるだけ少なく、しかも安価な薬剤が適しています。主に硫酸銅、塩素、塩化銅などがあげられますが、貯水池等の閉鎖水域では硫酸銅が使用されることが多いようです。

一度発生してしまったカビ臭を除去するには、生物化学的浄化機能を利用した緩速ろ過や、塩素やオゾンによる酸化分解、活性炭に吸着させて除去する方法があります。

食品の腐敗について

夏になると気温と湿度が上昇し食品が腐敗しやすくなります。腐敗は腐敗細菌や真菌、酵母などの微生物によって有機物が分解され起こるものです。ただし、この分解によって発生するものが人間にとって都合の良い場合は発酵と呼び、区別しています。

食品は動物性食品と植物性食品に分けられますが、前者はタンパク質やアミノ酸などの窒素化合物が大部分を占め、後者は炭水化物が主成分になっています。したがって、両者が腐敗において発生する物質は異なるものとなります。

動物性食品が腐敗により分解されると、インドールやケトン等の腐敗アミン、アンモニア、硫化水素などが生成分解されます。特にアンモニアに関しては、微生物のほとんどがアミノ酸分解経路を有し、アンモニアを発生させることから、タンパク質を多く含む食品についてはアンモニア量を腐敗の指標とする場合が多いようです。

一方、植物性食品については炭水化物の分解により生成される糖やアミノ酸が更に分解して生じたギ酸、酪酸、酢酸など各種の有機酸、また、酵母等により産生されるエタノールなどのアルコール類が腐敗によって生じます。

エタノールに関しては、その一部を酵母が資化することで酢酸エチルが生成され、接着剤やシンナーのような臭いがするようになります。アルコール製剤使用包装や工場用殺菌剤にエタノールを使用している場合も、異臭には注意が必要です。

腐敗は微生物によって発生するものですから、微生物が生存しにくい環境を作ることで阻止することができます。温度を適度に調節して保存したり、燻製にして微生物が利用できる水分を減らす等の方法が考えられます。

生態系にとっては腐敗は有機物を無機物に還元する非常に重要なプロセスです。したがって、自然に起こるものですから、保存方法等を工夫して上手に付き合っていきたいものです。

書類の整理整頓術！



書類は放っておけば、どんどん溜まっていきます。上手に書類の整理整頓をし、仕事をする環境をよくして、時間の無駄を省きましょう。

◆書類を整理整頓して

時間を有効活用

ペーパーレスの時代といわれていますが、実際に書類がなくなってきたかというところではありません。むしろ、パソコンから簡単に資料が印刷できるようにになったため、机の上に書類が山のように積まれている人もいます。

はないでしょうか？ 必要な書類を片付けずに「後で片付けよう」などと思っていると、どんどん溜まってしまう、ついにはどこから手をつけてよいのか分からなくなってしまうます。

書類が整理されていると、業務の流れが明確になり、仕事全体を把握することができます。また、机の周りが整理されることで探し物をするムダな時間は省かれ、時間の有効活用につながります。

まずは「溜めず」に仕事を終了した時点でひとつひとつ整理していくことが大切です。

◆まずは必要か

不必要かの分類

不必要な書類は捨てるのが整理への第一歩。机の横に山積みになっている書類をひとつひとつ確認して捨てるか保管するかを決めます。この時、「ダラダラ」とこの書類いるのかな？」などと考えているのは、いくら時間があっても片付きません。「いる」「いない」「は書類を見て即決しましょう。それでも、どうしても決められない場合は「とりあえず」の箱を作りましょう。書類が入る箱なら何でもいいです。箱の側面にどんな書類が入っているのかを書いて

LESSON 23 マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

？ 役員と顔なじみのお客様が来社されました。受付の方に手を上げて挨拶し、受付には立ち寄らずにエレベーターに乗り込み役員室に行こうとしています。受付ではどのような対応をしたらよいのでしょうか？



- ① お客様を追い呼び止めて、役員に確認が取れるまでお待ち頂く
- ② 役員の顔なじみのお客様なので、そのまましておく
- ③ 役員秘書室にお客様が役員室に向かっていることを連絡する

役員とおお客様がお互い特別な関係と判っているのなら問題はないが、お客様だけがそう思っているのなら、必ず役員秘書室に連絡をして、お客様がそちらに向かっていることを連絡することが大切。また、今後はどのように対応したらいいのかを役員秘書室と話し合っておくことも大切。

こたえは③

7月~9月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



和食中心の食事が体調維持の秘訣。胃腸のバランスが崩れやすいので、お肉や揚げ物はほどほどにするといでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



運動不足の解消にウォーキングがおすすめ。ただしやりすぎは禁物。ウォーキングによって思わぬ体重減少につながるでしょう。

双子座 5/21 - 6/21



仕事の疲れが溜まってイライラするような予感。そんな時は睡眠をたっぷりとって疲れを翌日に残さないようにすることが大切。

蟹座 6/22 - 7/22



筋トレを始めると美しいボディを得られるチャンス。あまり無理をせず地道に取り組むと理想の体形に変身できそうな予感。

獅子座 7/23 - 8/21



口の中の健康に注意。行きそびれていた歯科検診もすませておいた方が吉。急な痛みがやってくるかもしれません。

乙女座 8/22 - 9/22



体力アップがおおいに期待できそう。今までチャレンジできなかったフィットネスクラブ通いに挑戦してみればいかが。

天秤座 9/23 - 10/23



クーラーなどで体を冷やしすぎて体調を壊しそうな予感。そんな時はゆっくりとお風呂に入って、体をあたためることが大切。

蠍座 10/24 - 11/22



心身ともに疲れがでて、食べることでストレス解消をしよう。太りやすい体質の人は、食べることでより運動でストレス発散を。

射手座 11/23 - 12/21



エネルギーに活躍できる予感。めったにないチャンスなので、体調万全で乗り切るために手料理を心がけることが大切。

山羊座 12/22 - 1/20



体質改善に取り組むと吉。まずは生活習慣の見直しから始めてみては。家族やかかりつけの医師などに相談するとよいでしょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



疲れたと感じたら早目の就寝を。クーラーに頼らず安眠のための工夫で寝苦しい夜も乗り切って。寝る前の軽めのストレッチもおすすめ。

魚座 2/19 - 3/20



ダイエットを始めるなら今がチャンス。まずは毎日の体重を記録することから始めてみては。きっと目標達成できるでしょう。

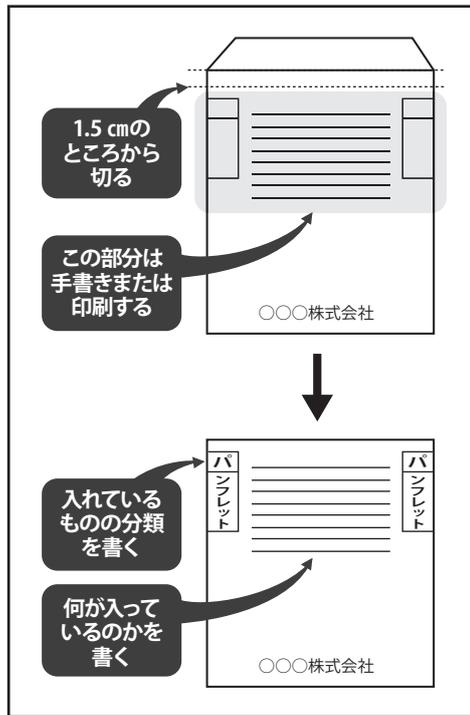


図. 不要封筒を利用した書類整理封筒

貼っておき、一時保管しておきます。自分の中で「3カ月」「半年」「1年」などと期限を区切り、その間に使わなかった書類は捨てるというルールを実行しましょう。そうすること

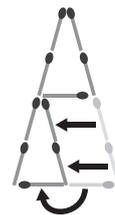
よって、必要ない書類は処分でき、無駄なスペースもなくなります。
◆書類整理
できるだけ書類はA4サイズに統一しましょう。統一

一することで収納が楽になり、管理しやすくなります。保管した場合もA4サイズで統一されるので、見た目もすっきりします。
書類を保管する場合、クリアファイルや2穴、26穴のバインダーを利用するのもいいでしょう。バインダーを利用した場合、背表紙に仕事の分類などを書いておくと、すぐに必要書類が取り出せます。
その他に社内や郵送で送られてくる角2の封筒を利用するのもいいでしょう。封筒の上部とベ

横に見出しが書けるようにしておきます(図)。この封筒を見出しのあいうえお順に机の引き出しに立てて並べておくと便利です。とくにパンフレットやカタログのようなサイズ違いのものは、整理しにくいのですが、この封筒に分類別に入れておくと、整理しやすくなります。
また、机の引き出しを利用して書類を保管する場合は、重要な書類や使用頻度の高い書類を手前に収納します。引き出しの奥には保存用の書類を入れるといいでしょう。

P16の答え

- ①核心
- ②過敏
- ③炎症
- ④改修工事
- ⑤基礎知識
- ⑥担→坦
- ⑦摘→適
- ⑧操→燥
- ⑨骨→滑
- ⑩活→括
- ⑪かて
- ⑫かんゆうりょう
- ⑬はろう
- ⑭びんじょう
- ⑮びんわんきしゃ
- ⑯右図参照



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 物事の () に触れる。

カクシン

② 神経が () になる。

カピン

③ 患部が () を起こす。

エンショウ

④ 橋の () をした。

カイシュウコウジ

⑤ () を身につける。

キンチシキ

間違いを書き直しましょう

⑥ 平坦な道 ()

⑦ 委員長に摘任 ()

⑧ 乾燥肌 ()

⑨ 円骨な意思疎通 ()

⑩ 一活委託をする ()

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 心の糧にしている本。

⑫ 鉄分の含有量。

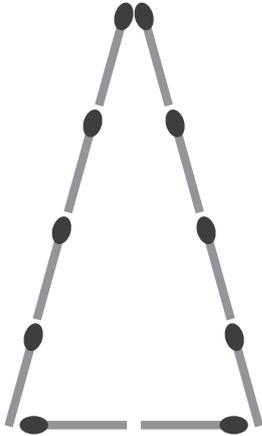
⑬ 波浪注意報。

⑭ 車に便乗する。

⑮ 彼は敏腕記者だ。

次の問題に答えましょう

⑯ 下図の二等辺三角形の面積をマッチ棒を3本だけ動かして、2つの同じ面積の三角形を作ってください。



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



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

こらぼ編集委員紹介



次号予告：2010年10月1日発行予定

こらぼ collaboration

秋 VOL.24
2010.10.1

特集 気になる目の症状

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