

# こらぼ 秋 collaboration

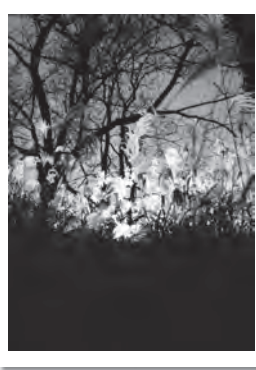
2010.10.1 VOL.24

●発行日：2010年（平成22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



「秋の輝き」

秋を代表する景観といえば、高原地帯に広がるすすきの草原です。見頃は9月下旬から11月上旬だそうです。「すすき」という漢字を知っていますか？辞書を引いてみると「薄」や「芒」という字を書くそうです。実物を考えるとなかなか雰囲気が出ています。すすきの太陽の光を背に浴びた姿は、白く輝き大変美しい。しかし、正面からの光を浴びたすすきは地味な姿になってしまいます。ですから、すすきが最もすすきらしいのは逆光に輝く時だと思います。

太陽に輝き、風に揺れているすすきを見ると、心底から見に来てよかったですと感じます。

## 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/>

## CONTENTS

2 特集 乳がん  
早期発見のため自己検診と定期検診を!

6 シニア世代のアレルギー  
検査のはなし 特異的 IgE 新規項目

アレルギーのはなし⑧  
8 総 IgE と特異 IgE の違いは?  
健康最前線・17  
HTLV-I 母子感染について

9 知って安心 保険  
自動車保険 保険設計と補償の重複

10 FITNESS&EXERCISE  
股関節を柔らかくする体操

11 anti-aging vol.8  
美容の大敵「冷え症」改善法

12 健康よろず相談 No.24  
高血圧について①

13 ちょっと気になる水と食のはなし  
水・おいしい水ってどんな水?  
食・合成着色料について

働く人の知恵袋 ビジネスマナー  
14 パソコンデータの整理整頓術  
LESSON 24 マナークイズ  
HOROSCOPE 10月~12月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる?



## おすすめの1冊

「日本人の知らない日本語」日本人の知らない日本語2はシリーズ累計130万部を突破したコミックエッセイ。  
日本語学校のカリスマ教師といわれる著者の1人、海野風子が自身の体験エピソードを著したもので、テレビドラマ化までされました。  
日本語学校に集まるマジメな外国人生徒らの、外国人ならではの日本語の使い方や疑問の数々は、私たち日本人も知らなかった日本語のヒミツを教えてください。  
思わず「ほ〜っ」といってしまいうたべになる一冊です。



蛇蔵&海野風子  
メディアアファクトリー 924円(税込み)

日本人の知らない日本語

# 早期発見のため自己検診と定期検診を！

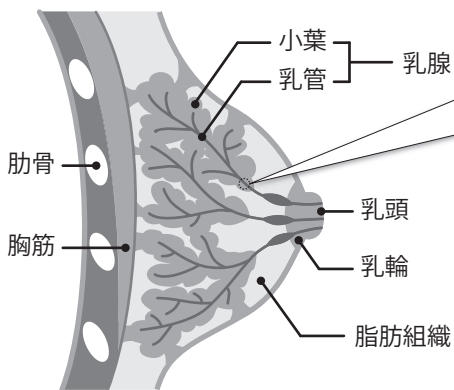
10月は乳がん月間です。乳がんは簡単に自己検診ができ、自分で見つけやすい数少ないがんです。早期発見をするためにも、自己検診、定期検診を習慣にしましょう。

## 乳がんが増加している原因

日本人女性が最もかかりやすいがんは乳がん、30年前から年々増加の一途をたっています。もともと乳がんは欧米人の女性に多く、特にアメリカでは女性の約8人に1人が乳がんになると言われています。しかし、日本でも毎年約5万人の女性が新たに乳がんを発症していると推定され、日本人女性の20人に1人が乳がんにかかると言われていました。

1955年、日本における乳がんでの死者数は16000人足らずでしたが、2008年には約1万2000人が亡くなっています。全年齢層では、大腸がんや肺が

## 乳房の構造



## 非浸潤がんと浸潤がん

### 正常な乳管

基底膜  
がん細胞

### 非浸潤がん

がん細胞が、基底膜を越えずに乳管内にとどまる状態

### 浸潤がん

がん細胞が、基底膜を破り乳管外へ出ている状態

## 乳がんの病期分類 (TNM分類)

0期: Tis 非浸潤がん

☒: 該当せず

I期~IV期: 浸潤がん

※遠隔転移: 骨、肺、肝臓など乳房から離れた臓器へ転移

※遠隔転移 (M)	リンパ節転移 (N)	しごりの大きさ (T)				
		T0	T1	T2	T3	T4
		原発巣が未確認	2cm以下	2.1~5cm以下	5.1cm以上	大きさは関係なく胸壁・皮膚に浸潤
M0 なし	N0: なし	☒	I期	II期 a	II期 b	III期 b
	N1: わきの下(動く)	II期 a	II期 a	II期 b	III期 a	III期 b
	N2: わきの下(固定)または胸骨傍	III期 a	III期 a	III期 a	III期 a	III期 b
	N3: 鎖骨上下、胸骨傍、わきの下	III期 c	III期 c	III期 c	III期 c	III期 c
M1 あり		IV期	IV期	IV期	IV期	IV期

日本乳癌学会(編): 乳癌取扱い規約, 第15版, 金原出版, 東京, 2004より引用・一部改変

## 乳がんの病期別5年生存率

(1997~1999年: 初回入院治療症例)

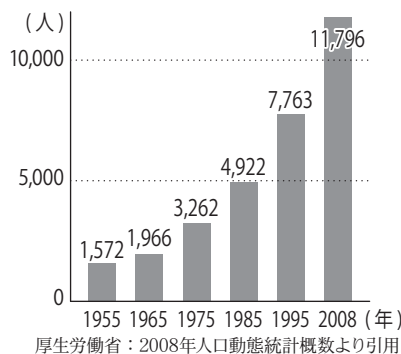
臨床病期	I期	II期	III期	IV期
生存率	98.5%	91.4%	71.9%	29.4%

全症例	手術症例	病期判明率	追跡率
10021	8833	95.4%	96.5%

早期発見することにより、5年生存率が上がり乳房の温存治療法も選択肢に加えることができる。それだけに、早期発見、早期治療が重要。

日本対がん協会ホームページより引用

## 年々増加する乳がん死亡者



んで亡くなる人が多いのですが、40歳を境に乳がんで亡くなる人が増え、30歳〜64歳までの死亡原因のトップになっています。

乳がん患者が増加している原因として、食生活や出産年齢の高齢化といったライフスタイルの変化が影響していると考えられています。

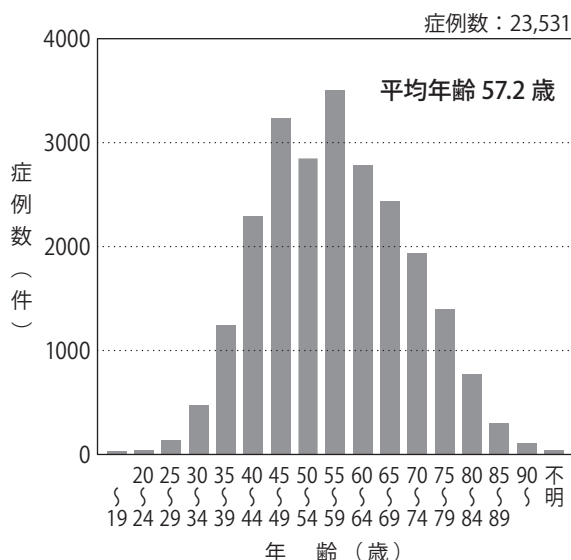
女性は、女性ホルモンであるエストロゲンが多く分泌されるようになると初潮を迎えます。このエストロゲンは、女性の体にとって重要な働きをする一方、何らかの原因で乳腺の上皮細胞が異常に増殖されると、乳がんの発症を促してしまいます。

食生活が豊かになったことで、初潮を迎える年齢も低年齢化し、閉経は遅くなってきました。また、晩婚による高齢出産や子どもを産まない女性も増えており、妊娠や授乳によるエストロゲンの分泌停止期間は短くなっています。そのため、長期間エストロゲンの影響にさらされることにより、乳がんを発症する危険性が増えることで患者が増加していると推定されています。

### 乳がん年齢別発症数(2007年次症例)

現在、日本人女性が1年間に何人乳がんになるという正確な数字はありません。いくつかの府県の地域がん登録から推定した人数では年間4〜5万人程度が乳がんになるといわれています。本集計ではそのうちの約半数が登録されていると考えられます。

注：以下の症例数は、同一患者の両側発症を2症例として計算。また、女性乳がんのみを対象としている。



日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告(2007年次症例)」より引用

### 乳がんの症状

乳房の中には、乳頭から木の枝のように放射線状に広がる乳腺があります。この乳腺は母乳を作る「小葉」と母乳を乳頭まで運ぶ「乳管」から成り立っています。乳がんはこの乳腺組織にできるがんのことで、がんが小葉や乳管にとどまっている「非浸潤がん」と小葉や乳管の外にも広がっている「浸潤がん」に分けられます。(右ページ図)

す。乳がんが5mmから10mmぐらいの大きさになると、自分で注意深く触ることで指などにしこりを感じるようになります。また、しこりは硬く、表面はでこぼこしたような感じがします。他には、乳頭からの血液が混じったような分泌物、乳首のただれ、腕を上げた時の乳房のえくぼのようなくぼみ、赤く腫れて毛穴が目立つ、わきの下のしこりなどの症状がみられます。このような症状が認められた場合は、自己判断せず専門医で診断してもらうことが大切です。

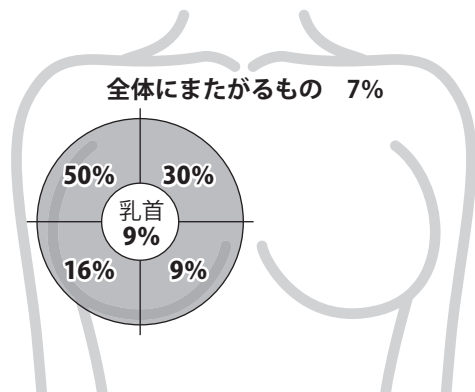
### 乳がんリスクチェック

- 年齢が40歳以上
- 初産年齢が30歳以上
- 初潮年齢が11歳以下
- 閉経年齢が55歳以上
- 長期間、ホルモン補充療法を受けている
- 閉経後の肥満
- 良性の乳腺疾患経験が有る
- 乳がんの家族歴が有る(母・姉妹)

左記に当てはまらないからといって乳がんにならないわけではありません。リスクが低くても自己検診や定期検診を行い、注意が必要です。



### 乳がんのできやすいところ



注：2つ以上の部位にまたがる症例があるため、合計は100%を超える。  
聖マリアンナ医科大乳腺・内分泌外科データより引用

残念ながら乳がんの予防法はありません。しかし、乳がんは早い段階から自分で発見することができる唯一のがんです。早期発見、早期診断、早期治療によって約90%の人が治癒します。そのためにも、自己検診はもちろんのこと、市区町村などで実施している乳がん定期検診や専門病院での検診を受けましょう。また、40歳以上の人は、マンモグラフィを含めた検診を定期的に受けることが大切です。住民検診については、市区町村の保健福祉部など、担当部課にお尋ねください。

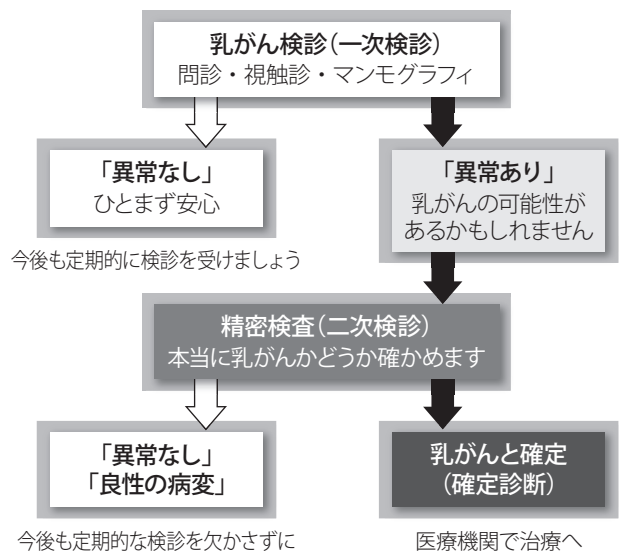
乳がん検診について

乳がん検診は、視触診による検診が主でしたが、平成17年度から国の指針が改められ、40歳以上を対象にしたマンモグラフィによる検診を行うことが原則となりました。(下図参照)

その他にも、早期発見をするために、自分にあった検診を賢く選

乳がん検診

国の指針によると、乳がん検診は40歳以上を対象とし、問診、視触診、マンモグラフィが基本になっています。なお、症状のある人は、検診を待たずに、できるだけ速やかに女性外来などの専門医に診てもらいましょう。



受診する前のチェックポイント

- 事前に調べておくこと  
自分の病歴や家族の病歴、初潮年齢や閉経年齢、月経周期、最終月経日、ホルモン剤の利用の有無、検診を受けたことがある人は、その結果。
- 検診日は、乳房の張りがいちばん少ない月経後がベスト
- 検診へは上下分かれた服装で
- 制汗剤やパウダーは石灰化と似て写ることがあるので控える



● 視触診 ●

医師が目で見たり手で触れてしこりがないか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないかなどを観察します。

しこりがあった場合、この段階では良性か悪性かの判断はできません。

針を刺したり、薬を使わないので、身体には負担がかりません。



● 超音波検査 ●

超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。医師の視触診や自己検診では発見できないしこりや、見つかったしこりが良性か悪性かといった診断に用いられています。また、乳腺密度の高い人や若い人の検査に適しているといわれていて、現在研究が進んでいます。

針を刺したり、放射線や薬を使わないので、身体への負担は軽いです。



● マンモグラフィ ●

乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。基本的に1方向か2方向から撮影します。40歳代は乳腺密度が高い人が多いため2方向、50歳以上は1方向からの撮影としているところもあります。

医師の触診や自己検診では発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。

優れた検査方法ですが、若くて乳腺が発達している場合、X線の特性上、乳がんを判別しにくい場合があります。



● 細胞診検査 ●

マンモグラフィなどで悪性が疑われる場合には、がんと疑われるところに細い注射針を刺して注射器で細胞を吸い取って顕微鏡で見る「細胞診検査」が行われます。

その他に、細胞診の場合より太い針で組織の一部を採って顕微鏡で検査をする「針生検」もあります。

(財)日本対がん協会ホームページ参照



びましよう。

### 自己検診について

乳がん患者の約90%が自分で異常に気づいて受診しています。そのため、20歳以上の女性は月1回、自己検診をするようにして下さい。

月経が始まって5日目から7日目まで、乳腺が柔らかくなっていますので、自己検診に適しています。閉経後の人は毎月1回、日にちを決めて行なうことが大切です。

このように毎月決まった日に自己検診していると、ほんのわずかな異常でも気づくことがあります。そのためにも、正しい自己検診方法と正常な時の乳房や乳首の状態をよく知っておくことが重要です。自己検診に慣れるまでは毎日行い、日頃の状態を正確に記録しておきましょう。

〈参考文献〉

(財)日本対がん協会ホームページ

## 乳がんの自己検診法

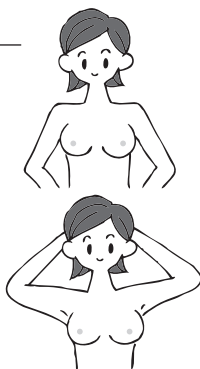
### ●毎月1回、ほぼ同時期に自己検診を

※月経が始まって5日目から7日目までが検診に最適です。  
※閉経後の人は、日を決めてチェックしましょう。

- 小さな変化を見逃さないために、自己検診記録をつける
- 少しでも異常に気づいたら、ためらわず早めの受診を

### step 1 鏡の前で視診

- ①鏡の前に立ち、両腕を下げたまま乳房や乳首の形を覚えておく。
- ②両腕を上げたり、腰に手をあてたりして、正面、側面、斜めから乳房の外観をチェックする。



- ★皮膚に小さなくぼのようなくぼみやへこみ、引きつれがないか
- ★部分的に赤みや湿疹がないか

### step 2 乳首の観察

- ①乳首の状態を視る。
- ②左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにする。



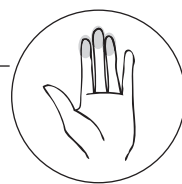
- ★乳首が陥没してきたり、引きつれたりしていないか
- ★乳首から分泌物が出ていないか

### step 3 横になって触診

触診をする前に…

※人差し指と中指、薬指を揃え、指の腹全体を使って触診する。乳房を指先でつまんだり、ひっぱったりすると正しく調べることができない。

※指の腹で小さな円を描きながら、鎖骨の下から脇の下、乳房の縦横隅々まで、一定の力で指を滑らせるように触る。



触診する範囲

- ①仰向けに寝て、触診する乳房側の肩の下に、座布団か折りたたんだタオルケットなどを敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにする。
- ②右乳房を調べるときは左手、左乳房は右手でチェックする。
- ③乳房の内側半分を調べるには、調べる乳房側の腕を頭の後方へ上げて行う。
- ④乳房の外側半分を調べるには、調べる乳房側の腕を自然な位置に下げて行う。
- ⑤最後にわきの下に手を入れ、しこりがないか調べる。



### 男性の乳がん

男性にも乳首周辺にわずかながら乳腺組織が存在しているため、男性でも乳がんにかかることがあります。発症率は乳がん全体の0.5〜1%程度です。

発症年齢は女性に比べると比較的高齢(60歳以上)であり、症状や経過などは閉経後の女性の乳がんと同じです。

多くの男性乳がんは、「女性化乳房症」を背景として発症するといわれています。女性化乳房症が起る要因としては、思春期のホルモンのアンバランスや薬の影響によるもの、肝臓や副腎などの病気に伴うものがありますが、原因がはっきりしないことも少なくありません。

男性の乳腺は、元来は痕跡のように小さいことや皮下脂肪が女性よりも少ないことなどから、がん細胞は皮膚や筋膜へ広がりやすく、女性の乳がんよりやや進行したものが多くとされています。

米ハードロックバンド「キッス」のオリジナルメンバーのピーター・クリスさんは、左胸のしこりに気づき、2008年に乳房切除手術を受けました。男性でも乳がんになる可能性があると注意を呼びかけています。

# シニア世代の アレルギー



アレルギーは小児だけではなく、シニア世代（60歳以上）も増加傾向にあると報告されています。

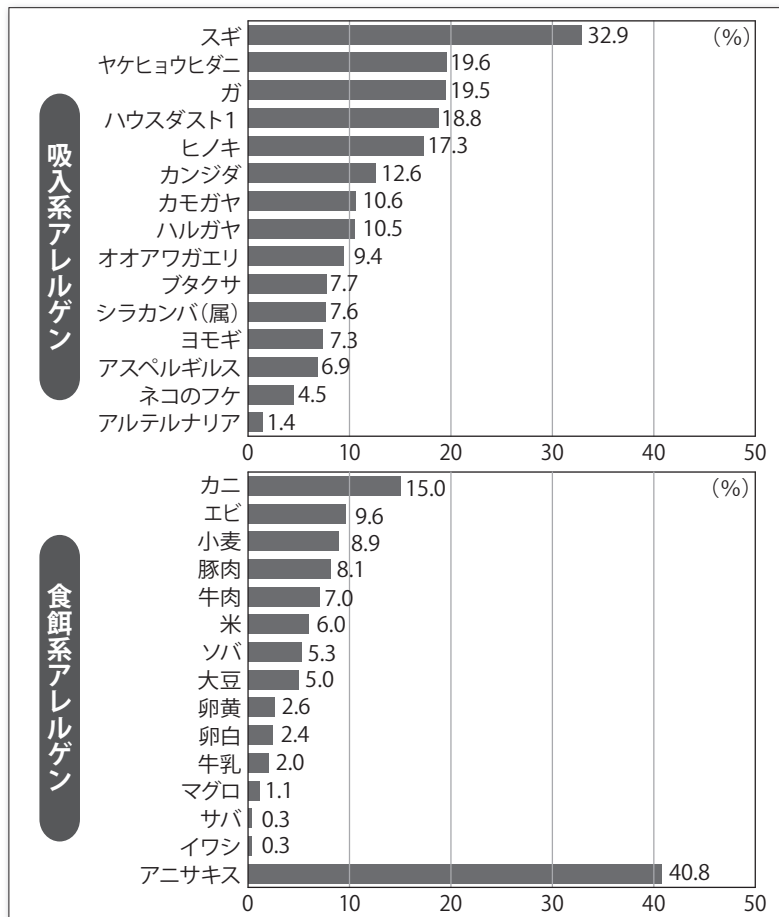


図.60歳以上で陽性率の高いアレルギー

1999~2001年におけるシー・アール・シーで受託した60歳以上の検査結果のうち、吸入系、食餌系アレルギーそれぞれの依頼数の多い上位15項目の陽性率。

アレルギー反応は個人差があり、例えば卵を食べてもなんとでもない人もいれば、発疹や嘔吐などのアレルギー反応を起こす人もいます。アレルギーとなるものは、食べ物だけでなく、吸入性では花粉やハウスダスト、ペットの毛やカビなどがあげられます。また接触性アレルギーとして、金属や化粧品などもあります。また、秋の花粉症を引き起こすアレルギーとして、カモガヤ、ハルガヤ、オオアワガエリなどのイネ科や、ブ

私たちの体は、ウイルスや細菌など外から異物が侵入すると、体を守るうとし、異物を攻撃する働きがあります。これを「免疫反応」といいます。しかし、体に害はなく排除する必要のないものを異物と認識し、過剰な防御反応を起こすことがあります。アレルギー反応は、この免疫反応が過剰になった状態です。アレルギー反応の原因となる物質をアレルギーといいます。

タクサやヨモギなどの雑草が主なものになります。とくにブタクサは、欧米において最も重要な花粉症の原因植物とされており、キク科でヨモギと同じ風媒花で、抗原性が極めて強いものです。

アレルギー疾患は多くの治療法、治療薬が開発されてきましたが、残念なことに未だ根本的な治療法はありません。それぞれの患者のアレルギーを除去・回避し、発症させない、繰り返しさせない、悪化させないことが重要です。また、アレルギーの体内への取り込みを防がないでいると、連鎖反応でいろいろアレルギーに反応するようになってしまいます。そのため、現段階では原因となっているアレルギーを見つけ出し、アレルギーが体内に入ることが極力抑えることが最も有効な治療法だとされています。

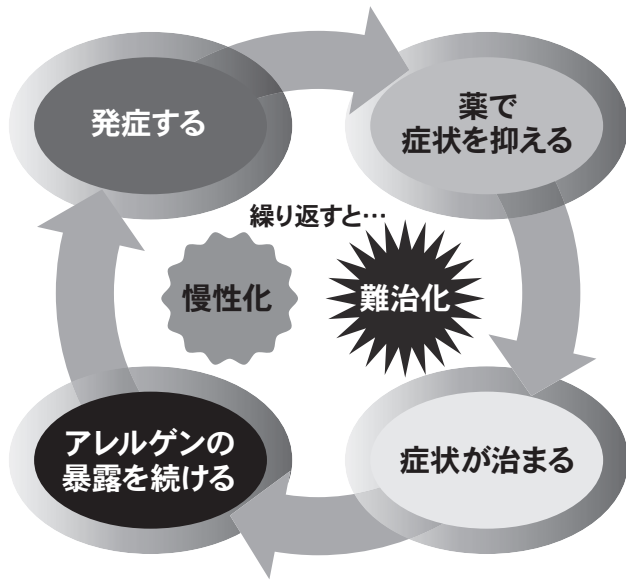
このようなアレルギー患者は年々増加し、今や日本人の3人に1人は何らかのアレルギーを持っていると報告されています。アレルギーは小児だけの問題ではなく、シニア世代（60歳以上）でのアレルギー発症患者数も増加傾向に

表・疾患に関するアレルゲン

疾患名	吸入系アレルゲン					食餌系アレルゲン					
	室内塵	ペット	カビ	花粉	昆虫	穀物	豆	魚・甲殻類	寄生虫	肉類	卵・ミルク
	ハウスダスト ダニ	ネコのフケ イヌのフケ	カンジダ	スギ ヒノキ カモガヤ ブタクサ など	ガ	小麦 ソバ 米	大豆	マグロ サバ イワシ カニ エビ	アニサキス	豚肉 牛肉	卵 白 黄 牛 乳
アレルギー性鼻炎	●	●		●	●						
結膜炎	●	●		●	●						
気管支喘息	●	●	●	●	●	●					
アトピー性皮膚炎	●	●	●			●	●	●	●	●	●
じんましん	●	●	●			●	●	●	●	●	●

**アレルギー疾患は放置すると慢性化・難治化する可能性があります!**

原因アレルゲンを除去・回避し、慢性化・難治化を予防しましょう。



**アレルギー性疾患治療の基本**

- ・症状を抑えること
- ・症状を起こさせないこと

あると報告されています。しかし、患者の原因アレルゲンを特定するためには、約200種類ある特異的IgEの中からどれを選択するかがとても難しい状況です。

そこで、シー・アール・シーでは、オリジナルのセンターセットの内容を大幅に見直し、小児や成人とは異なりシニア世代に陽性率が高い13項目のアレルゲンを組み合わせたものをセット化しました。アレルギー検査依頼書のセンターセット

**アレルギー検査シニアセット**

- ヤケヒョウヒダニ
- スギ
- ヒノキ
- カモガヤ
- ブタクサ
- ガ
- カビ・マルチ
- エビ
- カニ
- イワシ
- 牛肉
- 豚肉
- アニサキス



ト19に「シニア」として表示しておりますので、ぜひご利用下さい。尚、詳しい内容につきましては、営業担当者か総合インフォメーションまでお問合せください。

**検査のはなし**

**特異的IgE新規項目**

アレルギー検査は約200項目ありますが、2010年10月には、さらに3項目増え、アレルギー疾患の原因特定が期待されています。

今回、追加されるアレルゲンは「ω(オメガ)・5グリアジン」「カシューナッツ」「マラセチア(属)」です。

「ω・5グリアジン」は小麦成分の1つで、「ω・5グリアジン」特異的IgEの検査を行うことが可能になりました。これにより、安全かつ正確な小麦アレルギー診断が可能になると期待されています。

今までは、小麦アレルギーは食物アレルギーの中でも比較的診断が難しいものの1つとされており、確実な診断には負荷試験を要する場合がありますが、「小麦」特異IgE陽性かつ「ω・5グリアジン」特異IgEが高値となった場合には、高い確率で血液検査結果のみから小麦を原因アレルゲンと診断可能と報告されています。

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。

## 総IgEと特異IgEの違いは？

IgEは免疫グロブリンの1つで、血液中には極めて微量に存在し、アレルギー疾患（1型アレルギー）や寄生虫疾患で高値を示します。

現在、臨床で測定されているIgEには、特定の抗原（アレルゲン）に対し抗体活性を有する特異IgEと抗体活性が明確ではないIgE全体の量としての総IgEがあります。

ところで、特異IgEの濃度が必ずしも総IgE濃度に相関しない場合があります。もともと免疫能が未熟で総IgE濃度の低い乳幼児ではしばしば認められます。

総IgEは一般にハウスダストやダニ、カビ類など通年性アレルゲンに陽性を示す場合に高値のことが多く、花粉症や食物アレルギーでは上昇しないことが知られています。また、アレルギー疾患の合併が多いほど高値となり、アレルギー疾患の中

ではアトピー性皮膚炎で最も高値を示します。よって、総IgEが高い場合はアレルギー性疾患または寄生虫が考えられますが、低いからといって非アレルギー性とはいえません。

通常、総IgEは問診からアレルゲンが推定できない患者のアレルギーか否かの診断や多数のアレルギーを持つ患者の経過観察に有用です。

一方、特異IgEはアレルゲンを引き起こす原因物質を特定するための検査です。花粉症や食物アレルギーでは原因となるアレルゲンを知ることが治療の第一歩となることから、アレルギー疾患の鑑別には特異IgE検査を行います。

表. 総IgEの基準値

年齢	総IgE(IU/mL)
1歳未満	20以下
1~3歳	30以下
4~6歳	110以下
7歳~成人	170以下

## HTLV-I 母子感染について

九州に感染者が多いとされている「成人T細胞性白血病(ATL)」の原因ウイルスHTLV-Iについて、平成21年度厚生労働科学研究「HTLV-Iの母子感染予防に関する研究」の報告を受け、厚生労働省から、各都道府県などの母子保健主幹部(局)長宛に通知が行われました。国は平成2年度の旧厚生省研究班の「全国一律の検査や対策は不要」との提言を受け、感染予防対策を各自治体の判断に委ねていましたが、20年ぶりに方針転換を行い、医療現場や各自治体に対策を促しています。

HTLV-Iウイルスは、主に母乳を介して母子感染を起こすとされていますので、産婦人科などでの妊婦健診(血液検査)で抗体検査を実施し、母子感染予防を勧めるリーフレットが母子健康手帳と併せて配付され始めています。

今回、国が全国一律の感染予防

に取り組みようとしています。しかし、長崎県では既に23年前から長崎大学を中心に調査を行い、対策の必要性から長崎県医師会との全面協力を得て、行政支援を要請して年間予算を組み、昭和62年に研究者や医師、行政が一体となった「長崎県ATLウイルス母子感染防止協力事業」を始めています。その結果、母乳での母子感染を防止することで、23年間の推計で1000人以上の母子感染を防ぎ、約50人の発症を防ぐことが出ています。

今回の厚生労働省の通知では、「ATLとHTLV-IのQ&A」や「HTLV-Iから赤ちゃんを守りましょうQ&A」などが紹介されていますが、母子感染を防ぐための取り組みが中心のため、家族(家庭)での取り組みや母乳の素晴らしさが伝えられている中での授乳制限など、心理的負担には踏み込んでいません。

検査を全国一律で開始するためには、感染が確認された場合の「相談・支援体制」の整備や一般市民の正しい理解が必要です。



# 自動車保険

## 保険設計と補償の重複

ご家族が契約する自動車保険、その補償範囲は現在のご家族の状況にあっていますか？また、複数の自動車を所有されていると補償が重複する場合があります。損保ジャパン「ONE-step」にご契約で下図の家族構成の場合を例に見ていきましょう。

それぞれの自動車を運転する人を決めるなどして有効に活用しましょう。

次に、人身傷害補償保険をチェ

ックしましょう。人身傷害補償保

険には、ご契約の自動車に搭乗中

の事故への補償以外にも歩行中・

交通乗用具での事故や犯罪被害事

故などの車外危険の補償が付帯さ

れています。車外危険の補償範囲

は記名被保険者ご自身およびご家

族であるため、ご家庭の契約自動

車に複数の人身傷害補償保険が適

用されている場合には車外危険の

補償が重複します。重複した場合

に、1契約でも保険金額が無制限

の契約があると完全重複となり保

険料が無駄になります。また、保

険金額が無制限以外の場合には保

険金額が合算されます。下図の

場合、契約自動車①の50000万

円と契約自動車②の30000万

円が合算され80000万円が補

償されます。車外危険の補償が

50000万円です。十分の場合には、

まず、契約自動車②をBさんしか運

転しない場合には、「運転者限定

特約(本人・配偶者)」により運転

者を限定します。よって、A・B・

C・Dが運転する契約自動車①は

「運転者年齢条件特約24歳以上補

償・運転者限定特約(家族)」を適

用し、Bが運転する契約自動車②

は「運転者年齢条件特約35歳以上

補償・運転者限定特約(本人・配偶

者)」を適用し、AとBが補償され

ます。運転者年齢条件特約や運

転者限定特約を適用すると運転

者が限定される事により利便性

が損なわれる場合がありますが、

保険料が割引されるメリットが

ありますので、ご家族で複数の契

約自動車をお持ちの場合にはそ

れぞれの自動車をお持ちの場合にはそ

れぞれの自動車をお持ちの場合にはそ

運転者年齢条件区分 (損保ジャパンONE-stepにご契約の場合)	
全年齢補償	27歳以上補償
21歳以上補償	30歳以上補償
24歳以上補償	35歳以上補償
臨時運転者	
別居で未婚	D 子ども20歳
	E 友人19歳
	他人

同居	A 本人50歳	契約自動車①	記名被保険者A 人身傷害補償 5,000万円
	B 配偶者45歳	契約自動車②	記名被保険者B 人身傷害補償 3,000万円
	C 子ども25歳		

保険会社または保険商品によって、補償・特約の内容や名称等が違います。詳細については、ご契約の保険会社か取扱代理店にお問い合わせください。

や弁護士費用特約または個人賠償責任特約にも重複の可能性がありますが、注意が必要です。

**自動車保険**

●損保ジャパン ONE-step



◆(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/>

ちょっとした段差でつまづいたりしていませんか？

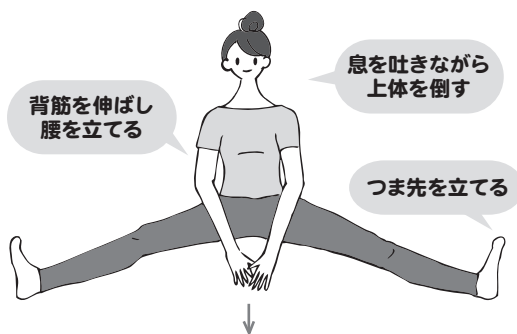
# 股関節を柔らかくする体操

股関節が硬いと、足の筋肉が縮こまり、下半身の血流が悪くなってしまいます。ポンプの役割をする足の筋肉の伸縮をよくすることで、ケガを防ぎ、腰痛・膝痛の改善・予防と、便秘解消にも効果があります。

1. ①背筋を伸ばして座り、両足の裏を合わせる。  
②両膝を床に近づけるように上下し、痛いと感じる手前で止め、30秒間キープ。  
③肩の力を抜き、肘を開いて上体を前へ倒していく。痛いと感じる手前で止め、息を吐きながら30秒間キープ。



2. ①背筋を伸ばして座り、両足をできるだけ横に開く。つま先を立て、膝は曲がらないように。  
②2~3m先を見ながら、手のひらを床に付けて徐々に前へ倒していく。痛いと感じる手前で止め、息を吐きながら30秒間キープ。

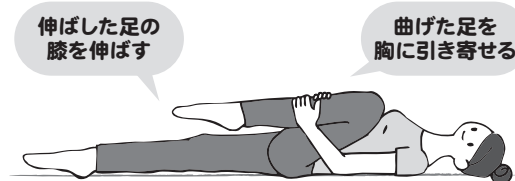


3. ①両足をお尻の幅に広げ、その間にお尻を下ろして座る\*。  
②膝はできるだけくっつけたまま、両肘を床に付けて上体をうしろへ倒していく。(片足ずつ交互にやっても良い。)難しい場合は、座布団を数枚重ね、その上に倒れるようにする。  
③上体を倒したまま30秒間キープ。吐く息は長く、吸う息は短く呼吸を行う。

\*膝の悪い方や、お尻が下に下ろせない方は、楽にお尻を下ろして座れるようになってから、②の動きへ進む。  
座布団を2つ折りしてお尻の下に敷き、膝を上下に動かし膝の関節を柔らかくすると、徐々に座れるようになる。



4. ①仰向けになり、両手で左足を抱え、胸に引き寄せる。  
②右足はできるだけ膝が曲がらないように伸ばし、30秒間キープ。  
③反対の足も同じように。



体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

## 使い捨てグローブの取り扱いを始めました!

好評販売中!!

商品名・規格	パウダー	サイズ	包装
AQUSEAR プラスチックグローブ (未滅菌)	有り	S・M・L	100枚/箱
AQUSEAR プラスチックグローブ (未滅菌)	無し	S・M・L	100枚/箱

◆包装単位：1箱 100枚入、1ケース 100枚/箱×20箱 ◆輸入販売元：株式会社遠興  
※本製品は、ディスポーザブル製品です。1回限りのご使用にしてください。  
※本製品は、医療用ではありません。検査・検診・触診等にはご利用できません。  
※本製品は、食品用ではありません。調理用等にはご利用できません。

お見積もりが必要な方は、  
下記までお気軽に  
お問い合わせ下さい。



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 —

シャワーだけの人は、なるべく毎日湯船に浸かるよう心がけてください。38～40℃のぬるめのお湯に20分浸かるのが理想的。これだけでもかなり冷えに効果があります。寝る前に足浴をするのもおススメです。

また、運動不足も筋力が低下するため冷えの原因となります。簡単な運動を毎日する習慣をつけましょう。

体にあっていない下着、特に矯正下着をつけている人は、一日中体を締め付けているため血流が悪くなってしまいます。体にあったものを選ぶことが重要です。

ストールやスカーフ、腹巻き、レッグウォーマーなどで首周り、お腹、足首を冷やさないようにしましょう。また、服を重ね着することで、空気の層ができ、保温効果が高まります。

**快適バスタイムで 温まろう!**

干したみかんの皮やスライスしたしょうがを布袋にいれ、お湯に浸すと保温効果UP!

好きな音楽を聴いたりアロマオイルやキャンドルを灯してバスタイムを楽しみましょう

— ウチガワ —

冷え症の人は、内臓を冷やさないことが重要です。なるべく氷を入れずに飲み物を飲むようにしましょう。胃腸が冷えると内臓の働きが悪くなり、これ以上冷えないように内臓の周りに脂肪をつけてしまいます。ショウガのすり下ろし汁とハチミツを入れた紅茶を一日一杯飲むと、体が温まり新陳代謝もアップするのでオススメです。

食べ物には体を温めるもの(温熱食)と冷やすもの(寒涼食)があります(下表参照)。冷え症の方は温熱食を積極的に摂ることが大切ですが、寒涼食をバランス良く摂ることも大事です。鍋物や煮込み料理などで温かくして食べたり、温熱食と一緒に調理したりして食べましょう。

ミネラルも冷え症にはかかせません。食べ物を過度に制限するダイエットはやめましょう。

**温熱食**

人参、ネギ、ニラ、かぼちゃ、にんにく、しそ、ピーマン、玉ねぎ、もも、りんご、梅、栗、牛肉、鶏肉、イワシ、鮭、エビ、山椒、唐辛子、しょうが、胡椒、黒砂糖、味噌、ごま、酢、チーズ、酒…

**寒涼食**

トマト、きゅうり、茄子、大根、レタス、セロリ、白菜、レンコン、ごぼう、すいか、梨、柿、みかん、バナナ、イチゴ、枝豆、豆腐、馬肉、カニ、のり、ひじき、昆布、白砂糖、食塩、牛乳、ビール…



**美容の大敵「冷え症」改善法**

女性の多くは「冷え症」が引き起こすさまざまなトラブルに悩まされています。頭痛や月経痛、肩こりなどの病的な症状以外にも、新陳代謝が低下するために太りやすくなったり、シミや脱毛、爪が割れるなどの原因となり、美容にとっても大敵です。内側と外側から体を温めて、冷えを撃退しましょう。

**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 名簿登載機関
- 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

福岡統括支部(福岡支部・山口支部・長崎支部)

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

# 高血圧について①



回答者

**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

会社の健康診断で血圧が高いと指摘されました。高血圧とはどのような病状で、生活習慣は何を気をつければよいのでしょうか。(43歳男性 会社員)

A

血圧とは

私たちの心臓は全身に血液を送り出しています。心臓から送り出された血液は、大動脈から中・細動脈、毛細血管を通り、静脈を経て心臓に戻ります。「血圧」は動脈の壁にかかる圧力で、通常、上腕の動脈で測定します。

血圧には最大血圧(収縮期血圧)と最小血圧(拡張期血圧)があります。前者は心臓が収縮して血液を血管内に勢いよく押し出す時の血圧、後者は心臓が拡張して全身の血液が心臓に戻る時の血圧です。

高血圧とは

血圧はいろいろな条件で変化しますが、一定の基準値がありま

す。収縮期と拡張期の血圧を測定して、どちらか一方、あるいは両方が基準値よりも高く、その状態が慢性的に続く場合に高血圧と診断されます。日本では通常、診察室で測定した収縮期血圧が140 mmHg以上、拡張期血圧が90 mmHg以上を高血圧とします。高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧の2種類があります。本態性高血圧とは原因が分らない高血圧で、高血圧の90%を占めています。二次性高血圧とは高血圧になる原因が分かっているものです。

なぜ高血圧はいけないのか

血圧が高くても自覚症状がないことがほとんどです。しかし、そのまま放置しておく、まず血

管と心臓に異変が起きます。血管に負担がかかることよって動脈硬化が進み、血流が悪くなり、血栓(血のかたまり)ができやすくなります。さらに進行すると脳、心臓、腎臓等の臓器が侵され、脳卒中や心筋梗塞などの生命にかかわる重大な合併症が起きてきます。これが高血圧が「静かな殺し屋」と呼ばれる理由です。

早期発見

高血圧にはほとんど自覚症状がありませんが、内部では確実に異変が進んでおり、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことがあるので、高血圧は早期発見し、血圧を調整する必要があります。そのためには、血圧測定が必須です。血圧はストレスや環

境の変化で変動しやすいので、自宅で簡単に測れる家庭用血圧計が便利です。メーカーによる精度の違いはほとんどないので、上腕用が精度が高いのでお勧めします。手首用は簡単に測れますが精度は落ちます。指用は血圧の自己管理には適しません。

血圧は変わりやすいので、添付の説明書をよく読んで正しい方法で測定しましょう。基本的には、朝と晩にそれぞれ1回以上の測定が必要で、定期的に繰り返し測定する必要があります。常に高い血圧状態が続くことが動脈硬化を促進させますので治療が必要ですが、一時的な血圧上昇は治療の対象にはなりません。

この解説は、友人の川崎晃一博士の著書「上手につき合おう 高血圧(海鳥社)」を参考にしています。さらに詳しく知りたい方は同書を読まれることをお勧めします。

(次号に続きます)



# ちょっと気になる水と食のはなし

## おいしい水ってどんな水？

おいしい水と聞いて、皆さんはどのような水を想像されるでしょうか？ミネラルウォーターや名水と呼ばれている湧き水、浄水器の水…。いろいろな水が想像できますが、実はおいしい水は要件が定められています。

下表の他にも「おいしい水」や「天然水」など、何かしらおいしいイメージのあるラベルを貼られたボトルの水はおいしく感じてしまうよ

うです。いわゆるプラシーボ（思い込み）効果です。

思い込みに関して言えば環境省選定の「平成の名水百選」の水は飲んでおいしいと思われがちですが、飲用に適することを保証するものではありません。綺麗に見える水でも安全性が判らない水はしっかり検査してから飲むのがよさそうです。

水 温	20度以下、それも10～15度くらいの温度の水を美味しく感じる。水温が低いとカルキ臭などが気にならなくなるという理由もある。
蒸発残留物	主に水中のミネラル分のことでまろやかさを与える。多すぎると苦味、渋みがでる。20～300mg/Lがちょうど良い。
硬 度	水に含まれるカルシウム、マグネシウムの量を硬度という。これが10～100mg/L程度含まれていると癖がなく美味しい。
炭 酸	炭酸が水の中に含まれると爽やかな感じを与える。多すぎると刺激が強くなりすぎるので3～30mg/L以下で含まれていると良い。
残留塩素	水道水の場合は安全のため塩素消毒をしなければならず、0.1mg/L以上が目標とされるが、多すぎるとカルキ臭の原因となり、不快感をもたらす。0.4mg/L以下であれば問題ないとされている。
有機物等	多くなると渋くなり味が悪くなる。過マンガン酸消費量で3mg/L以下であることが求められる。
臭 気	当然臭いがあると美味しくないので無臭であることが求められる。

## 合成着色料について

食品にはさまざまな色があり、美しく彩られた食品は食欲を増進させる効果があります。しかし、長期間自然の発色を維持するのは困難なため、着色料による色づけが古くから行われてきました。

さて、食品の表示を見ますと「合成着色料不使用」という表示を見かけることがあります。この「合成着色料」とは一体どのような物質なのでしょう？一部例外もありますが、法律上の分類では、食品衛生法による「指定添加物」の着色料が該当し、天然着色料については「既存添加物」の着色料が該当します。平成7年以前は「合成」「天然」という名称で分けられていましたが、改正によりこの名称はなくなりました。「指定添加物」の中でも「食用タール色素」が合成着色料としての意味合いで、よく取り上げられているようです。

タール色素はもともと、石炭を蒸し焼きにして得られる副生成物の1つであるコールタールから得られる芳香族化合物を原料として合成されているため、この名前がついています。しかし、現在では芳香族化合物は主に、石油精製の際に得られるナフサを原料とした化成品から生産されており、名前の由来であるコールタールを原料とすることはほとんどなくなっています。

現在、日本で使用が認可されている食用タール色素は12種類となっています。

日本では、タール色素に対して発がん性などの安全性に疑問があったため、タール色素以外の色素が諸外国に比べて数多く作られました。しかし、天然色素である「アカネ色素」も発がん性ありとして2004年に使用禁止になったことから判るように、「天然だから安全、合成物は危険」というわけではありません。

# パソコンデータの整理整頓術



現代のビジネス現場では、パソコンは必要不可欠。しかし、どのファイルに保存したのか？書類名は何だったのか？など、データの整理整頓をしていなければ検索に時間がかかり、仕事の効率も悪くなる一方です。今回は、パソコンのデータ整理についてご紹介します。

あります。

ファイルをデスクトップに置いたままにしないこと

パソコンデータの整理整頓のためには、パソコン内のデータを定期的に見直すことが必要です。不必要なデータを取っておくと、データ量が増えパソコンに負担がかかってしまい動きが遅くなってしまうことも

あります。

現在進めている仕事で、デスクトップに保存した方が仕事をしやすい場合もありますが、置き過ぎてしまったらかえって分かりずらく不便になります。まずはデスクトップ上に自分の名前や今進めている仕事の名前やフォルダを作り、それを管理します。仕事が終わり次第、不要なものは消し、ハードディスクやCDなどに保存し、整理します。

ファイルの保存する時の名前

ファイル名を保存する時

につける名前はシンプルで自分が継続して守れるルールを決めることが大切です。

例えば、日付順で検索することが多い場合は、日付の次に案件名、資料名をつけます。案件別で検索することが多い場合は、案件名の次に資料名、日付をつけるなどし、必要に応じて拡張子をつけます。また、ファイル名の先頭には日本語ではなく、アルファベットが望ましい時があります。パソコンのOSがWindowsXPの場合は、英字キーを押すだけで、そのアルファベットの文字のファ

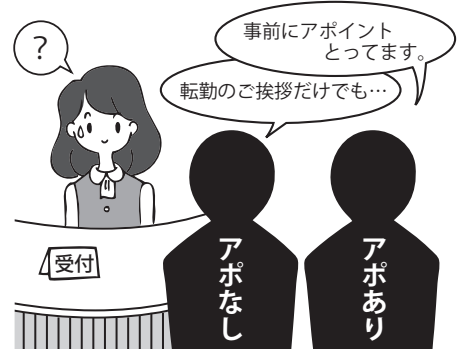
## LESSON 24

# マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



部長あてに2人のお客様が同時にお見えになりました。事前にアポイントがあったのは、〇〇会社の鈴木さん。△△社の営業部の田中さんは、アポイントはなく転勤の挨拶に来られたとのこと。受付の対応はどうするとよいですか？



- ① 部長に連絡し、その場（お客様の前）で指示を仰ぐ。
- ② アポイントのない田中さんにお待ちいただき、アポイントのある鈴木さんを先に応接室にお通しする。
- ③ アポイントのない田中さんは挨拶だけなので、その場でアポイントのある鈴木さんに了解を得て、田中さんを優先させる。

アポイントの有無にかかわらず、お客様に対して失礼のない対応をしなければならない。①は、お客様の目の前で困ったことを表現し、マイナスの印象を与えかねない。転勤の挨拶は、短期間にたくさんの会社周りをしなければならないため、基本的にアポイントなしでも良いことになっている。しかし、事前に約束をしている方を優先する態度は示さなければいけないので、②の対応が相応しいということになる。

こたえは②



# 10月~12月の健康運

マケーンシムシケル・達也

**牡羊座** 3/21 - 4/19



何をするにも焦ってばかりでイライラしそうな予感。そんな時は音楽を聞いたり本を読んだりしてゆっくり過ごすことがおススメ。

**牡牛座** 4/20 - 5/20



夏の疲れが出てきそう。ゆっくりお風呂に入って体をあたため、たっぷりの睡眠をとって心身のリフレッシュをすることが大切。

**双子座** 5/21 - 6/21



頭が冴えわたって仕事がかどりそう。でも、忙しすぎて体調管理を怠ってしまうので、しっかり栄養補給を。

**蟹座** 6/22 - 7/22



疲れ知らずで毎日元気に過ごせそう。集中力もアップし、取り組んだことはいい結果を残すことができるでしょう。

**獅子座** 7/23 - 8/21



気分がむらが出てやる気が急降下。不満やストレスはためこまずに信頼している人に相談してみると吉。

**乙女座** 8/22 - 9/22



食欲旺盛でつい食べ過ぎてしまうことも。たまには軽めの食事で胃をいたわってあげましょう。

**天秤座** 9/23 - 10/23



気力、体力ともに充実してすべてうまくいきそう。ただ、無理のしすぎで疲れも溜まりやすいので、休息も上手に行うことが大切。

**蠍座** 10/24 - 11/22



スポーツを始めるにはよい時期。ウォーキングなど軽めの運動から始めることで体も心もリフレッシュできるように。

**射手座** 11/23 - 12/21



気持ちが落ち込みやすい時。小さなことは気にせずマイペースで乗り切れれば、きっと良い方向に向かうでしょう。

**山羊座** 12/22 - 1/20



夜寝る前のストレッチを毎日の習慣にすると、新陳代謝が活発になり疲れ知らずの体を得られるでしょう。

**水瓶座** 1/21 - 2/18



夏の疲れが出てくる頃。早めの就寝を心がけて。寝る前に軽いストレッチをしたり、温かい飲み物を飲んだりすると安眠に効果的。

**魚座** 2/19 - 3/20



仕事のストレスからくる体調不全是、私生活を充実させることで問題なく解決できそう。くよくよと落ち込まないことが大切。

イルにジャンプすることができるためです。その他にファイル名やフォルダ名は簡潔にわかりやすいものをつけることも大切です。これは、あまり長いファイル名だと画面に表示することができずに途中でファイル名が切れる場合があるからです。ファイル名の文字数制限は、Windows の場合は、半角255文字(全角127文字)までです。望ましい文字数は最長10文字×15文字+拡張子。Mac の場合は半角31文字(全角15文字)まで、望ましい文字数は最

長10文字+拡張子です。

## ファイル整理の提案

一般的な整理方法としては、フォルダを階層化してツリー状に分類します。以前はファイル名が長くつけられなかったため、このやり方が定番となり、主流になっていました。メリットはファイルが増えてきた時、内容ごとに区分けされているため必要なファイルを探しやすいことです。ただし、分かりやすい分類がなされ、きちんと管理がされていることが条

件。それができていない場合は、分類した本人以外、誰もわからなくなってしまう。また細かくフォルダを分けすぎると、フォルダを次々開いていかなないと何が入っているのか分からないため、探すのに時間がかかることがあります。

## 最近増え始めている整理方法

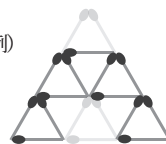
ファイル名が長く付けられるようになったため、フォルダとして付けていた名前をファイル名に入れ込んでフラットに管理しま

す。こうすることによって、一度に多様な検索が可能となります。決められたルールのもとファイル名が付けてあれば、検索が簡単で早いというメリットもあります。しかし、フォルダの利用が少ないため、ファイルが増えすぎ、目で見るのができずに探しにくいというデメリットもあります。

このように、パソコンのファイルを整理事たり工夫したりすることで、仕事の効率もよくなってきます。

### P16の答え

- ① 依頼
- ② 軽薄
- ③ 粗悪品
- ④ 徹夜
- ⑤ 詳細
- ⑥ 道→導
- ⑦ 映→影
- ⑧ 上→浄
- ⑨ 証→称
- ⑩ 詞→詩
- ⑪ つくろ
- ⑫ おとろ
- ⑬ かたよ
- ⑭ こよう
- ⑮ ぞうわいざい
- ⑯ 右図参照 (解答例)



## 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 執筆を( )する。  
イライ
- ② ( )な態度。  
ケイハク
- ③ ( )が出回る。  
ソアクヒン
- ④ ( )続き。  
テツヤ
- ⑤ ( )を調べる。  
ショウサイ

## 間違いを書き直しましょう

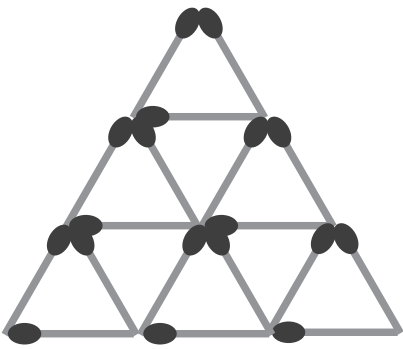
- ⑥ 試験的に道入 ( )
- ⑦ 映響を与える ( )
- ⑧ 上水器の販売 ( )
- ⑨ 天下無敵と証される ( )
- ⑩ 秋の風物詞 ( )

## 線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ その場を繕う発言。
- ⑫ 体力の衰えを知る。
- ⑬ 進路が北へ偏る。
- ⑭ 高齢者の雇用。
- ⑮ 贈賄罪の疑い。

## 次の問題に答えましょう

- ⑩ マッチ棒を5本除いて正三角形を5つにして下さい。答えは数種類あります。



**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。

**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

 <b>松井 明香</b> (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	 <b>山口 敬次</b> (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	 <b>松尾 和宏</b> (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：2011年1月1日発行予定

**こらぼ** VOL.25  
collaboration 冬 2011.1.1

**特集 成人T細胞白血病について**

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

 <b>中島 洋典</b> (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	 <b>三上 裕子</b> (株)CRCサポート 昭和60年入社 衛生検査技師 管理栄養士	 <b>多賀谷 伸治</b> 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	 <b>内田 和夫</b> (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
---	--	---	---