

こらぼ collaboration



2012.1.1 VOL.29

●発行日：2012年（平成24年）1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



「窓の結晶」

故郷ハルビンの冬の最低気温はマイナス35℃と非常に寒い。二重サッシは普通だが、朝、カーテンを開けてみると夜の冷え込みで外側の窓ガラスに結晶ができています。太陽を背にさまざまな模様があり、よく観察してみると、冬の自然現象の結晶アートの美しさを味わうことができる。気温が上昇するにつれ、結晶は溶けてなくなってしまうけれど、翌朝にはまた新しい模様の結晶を見ることができ、これは冬の楽しみの1つとなっている。今年、皆様にたくさん新しい発見と楽しみがありますよう、お祈りを申し上げます。

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

特集 脳卒中

2 知っておこう 脳卒中の正しい対処法
検査のはなし
RLPコレステロール

8 「乳び」とは何ですか？
健康最前線・22
アミノインデックス® がんリスク スクリーニング

9 知って安心 保険
高額療養費制度

10 健康道場
転倒予防体操

11 季節の健康食・1
黒豆

12 健康よろず相談 No.29
運動とメンタルヘルス①

13 ちょっと気になる水と食のはなし
水・水の硬度と料理の関係
食・食品添加物について

14 働く人の知恵袋 ビジネスカ
「報・連・相」はなぜ必要か？
LESSON 29 マナークイズ
HOROSCOPE 1月~3月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる？

BOOK おすすめの1冊

すべてがゲストが感動し、幸福感を味わってもらうために、リピート率No.1というわけです。

この本は、ディズニー・カストーディアル(清掃部門)の元最高責任者だった著者による初めての「お掃除から見たビジネス」の話。会社の業績アップのカギが必ずここにあり、美観は業績に直結するのです。

東京ディズニーリゾートに行くと、パーク内にゴミひとつ落ちておらず、とてもきれいと感ずることでしょう。実は、掃除の基準が「そこで赤ちゃんがハイハイできるかどうか」だそうです。また、「汚れる前に掃除する」がモットー。夜中はナイトカストーディアルといって大掃除タイムであり、一日中掃除が行われているとは驚きです。



小学館 1365円(税込)

安孫子 薫 著

「お客様の幸せのために
ディズニーはまず
「おそうじ」を考えた」

知っておこう 脳卒中の正しい対処法

脳卒中が起こると命にかかわったり、後遺症が残ることも少なくありません。しかし、脳卒中の症状を早期に発見できれば、その後の適切な治療によって後遺症を軽くすることも可能になってきました。

脳卒中とは

脳卒中とは、正式には脳血管障害といい、代表的なものに「脳梗塞」「くも膜下出血」「脳出血」の3種類があります。

脳の部位によって受け持っている機能が異なっているため、他の臓器に比べ、たくさんの酸素や栄養素が必要になっています。そのため、脳の血管が詰まったり破けたりした場合、その先の細胞に栄養が届かなくなり、脳の細胞が死んでしまいます。

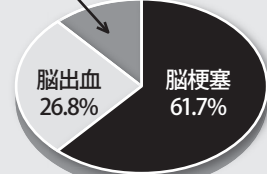
脳卒中の症状はさまざまですが「激しい頭痛」や「ろれつが回らない」「半身の麻痺」「意識障害」や「歩行障害」などが突然起こり

主な死因別死亡数の割合 (平成19年)

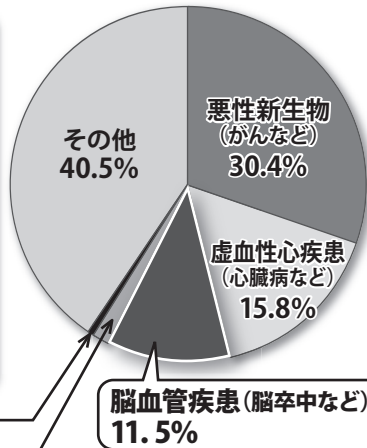
脳血管疾患の内訳

脳梗塞 76,247 人
 脳出血 33,135 人
 くも膜下出血 14,243 人

くも膜下出血 11.5%

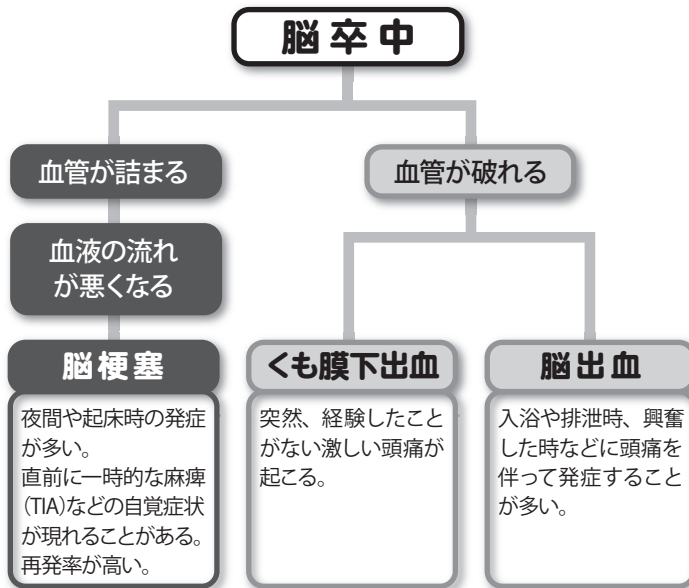


高血圧性疾患 0.6%
 糖尿病 1.3%



「平成19年人口動態統計」厚生労働省より

脳卒中のタイプと症状の特徴



ます。これらの症状は昨日までは何もなく、突然今日になって異常が現れたというように、前触れはありません。しかし、本格的な症状の前に、前触れ症状が現れる脳卒中の種類もあります。

現在日本では、がん、心臓病に次ぐ死因の第3位になっており、平成19年の全死亡者に占める割合は11.5%となっています。(2頁図)医療の進歩や知識の普及により脳卒中で亡くなる人は減少していますが、脳卒中の患者数は増える傾向にあります。

脳卒中は生活習慣や生活習慣病と深いかわりを持っており、家族や親戚に脳卒中を起こした人がいる場合、脳卒中を発症するリスクが高いため注意が必要です。とくにくも膜下出血は、遺伝的な要素が強いことが分かっています。また、昔は高血圧や栄養不足が原因で、脳出血を起こす人が多かったのですが、最近では生活習慣や食生活の欧米化に伴い、脂質異常症や糖尿病などが増えたために血管が詰まる脳梗塞が多くなっています。

突然、次のような症状が起こったら

すぐに119番を!!

脳卒中の治療は一刻をあらそいます

自分で気づくこと

- 今までに経験したことのない **激しい激痛**
- 視野が欠ける・物が二重に見える **視覚異常**
- 体の片側だけの異常 **麻痺・しびれ**
- 言葉が出ない・ろれつが回らない **言語障害**
- 重篤なめまい**



数分~24時間以内に上記の症状が治まっても、脳梗塞の前触れとして重要です。これを一過性脳虚血発作(TIA)と言います。

まわりの人が気づくこと

顔

- 歯を見せて笑ってもらう
- ↓
- 顔の左右どちらかがゆがむ

腕

- 両腕を水平に上げ(手のひらは上向)、目を閉じる
- ↓
- 片腕が上がらない・片腕が下がる

言葉

- 「太郎が花子にリンゴをあげた」と言ってもらう
- ↓
- ろれつが回らない、意味不明のことを言う

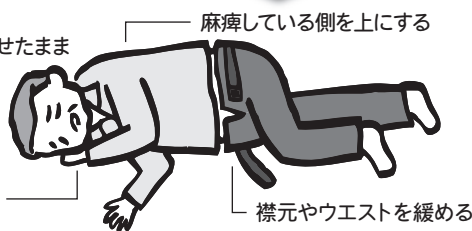


1つでも異常があれば7割以上が脳卒中と考えられます。

救急車が到着するまでと到着した後の対応

救急車が到着するまで

安全な場所に横向きで寝かせる
注：移動させるときは、患者は寝かせたままの状態移動させる。患者を歩かせない。



脳卒中を起こすリスクの高い人は、下記のようなメモを携帯しておく、急な発作時に速やかに治療を開始することができる。

脳卒中のリスクが高い人
高血圧・糖尿病・脂質異常症

救急車が到着した後

症状が起きた時間
どのような症状があるか
持病と服薬中の薬
かかりつけの医療機関

まわりの人が救急隊員に状況を伝える



名前 山田 ○太
○歳(19○○年○月○日生まれ)
血圧：
持病：
服薬中の薬：
かかりつけ医療機関連絡先：
緊急連絡先：

脳梗塞

脳梗塞は、脳の血管が詰まることで起こる病気です。脳の血管が詰まると、その先の脳細胞に酸素が送られず壊死が起こります。そのため、その周囲の脳の部位が正常に働かなくなり、さまざまな症状が現れます。

脳卒中の中でも、脳梗塞が最も前ぶれ症状が現れやすいのが特徴です。

脳梗塞には下図の3つのタイプがあります。微徴です。TIA（一過性脳虚血発作）といい、脳梗塞と同じような症状が現れますが、24時間以内に消失します（3頁参照）。実際には数分から30分以内で症状は治まります。しかし、治療もせずそのままを放っておくと、本格的な脳梗塞を起こすといわれており、警告発作として重要なものなので、見落とさないようにすることが大切です。

脳梗塞の急性期治療：t-PA

脳梗塞発症後3時間以内の治療がカギ

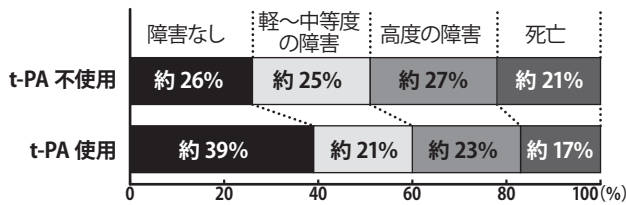
脳の血管に血栓が詰まって発症する脳梗塞の場合、脳細胞への障害を最小限に抑えるため、血栓を溶かし、血流を回復させる治療が行われる。

t-PAとは、平成17年10月に脳梗塞への健康保険適用が認められた血栓を溶かす薬のこと。従来の薬より治療効果が高く、後遺症の程度を大幅に軽減することができる。しかし、出血を引き起こす危険性があるため、「発症後3時間以内」などt-PAの適応基準を定め、基準を満たした患者のみ用いられる。

t-PA
適応基準

- 発症から3時間以内に治療が可能
注）検査・診断などに1時間程度かかるため、2時間以内に医療機関へ到着する必要がある。
- 脳出血、脳梗塞（3カ月以内）の既往がない
- 重篤な意識障害などがない など複数

〈t-PA 治療3カ月後の状態〉



※四捨五入のため、合計が100%にならない場合がある

(The National Institute of Neurological Disorders and Stroke rt-PA Stroke Study Group, NEJM, 1995)

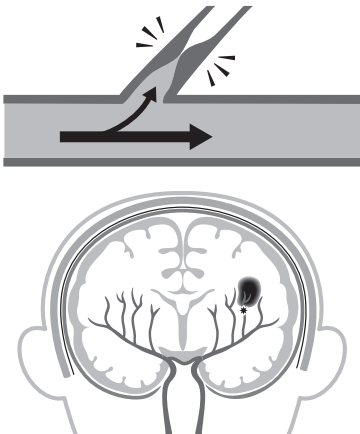
ラクナ梗塞

脳の細い血管が詰まって起こる脳梗塞[小梗塞]

高血圧などにより、細い血管（穿通枝）に強い圧力がかかり続けると血管壁が厚くなり、血管の内腔が狭くなり詰まる。

梗塞する部分が小さいため、比較的軽微な症状が特徴。「隠れ脳梗塞」とも呼ばれる。気がつかないうちにラクナ梗塞が多発し、認知症の原因になることもある。

睡眠中に発症することが多い。また、起床時にも起こることがある。



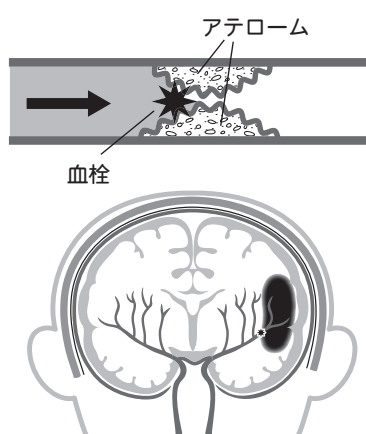
アテローム血栓性脳梗塞

脳の太い血管が動脈硬化によって詰まって起こる脳梗塞[中梗塞]

脳の太い血管や頸動脈にコレステロールなどが入り込むと、「アテローム」という塊を作る。アテロームを覆う膜が何らかの原因で破れると、そこを塞ぐために血栓ができ血管を詰まらせる。

動脈硬化を発症・進展させる糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病が主因。

太い動脈が閉塞されるため、重症化する場合が多い。睡眠中の発症が多い。



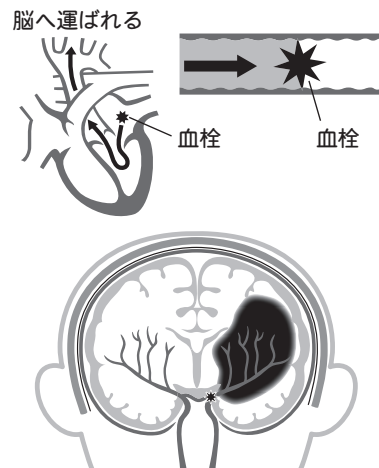
心原性脳梗塞

心臓からの血栓が脳の太い血管に詰まって起こる脳梗塞[大梗塞]

心臓にできた血栓が血流によって脳まで運ばれ、血管を詰まらせる。

原因は、不整脈の一つである「心房細動」という心臓病であることが多い。

脳梗塞の中では一番重症で、突然発症し重篤な神経症状（意識障害など）になることも珍しくない。日中に発症することが多い。



隠れ脳梗塞簡単チェック



◇集中力・視神経テスト

①紙に、5mm間隔の渦巻きを5周ほど書く。

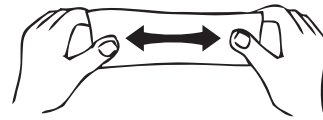
②色の違うペンで①で書いた渦巻きの間を、両側の線にふれないようになぞり、新しい渦巻きを10秒以内で書く。

【診断】
2カ所以上重なったり、はみ出したりすると要注意。大脳基底核や小脳に隠れ脳梗塞が発生していると考えられる。

◇手の運動神経テスト

①薄手の紙(割り箸の袋など)を1枚用意し、両端を両手の親指と人差し指で持ち、両側へ均等に引っ張る。

【診断】
途中で切れたり破れたりせず、どちらかの手から抜けるなどして均等に引っ張ることができないと注意。隠れ脳梗塞が疑われる。



くも膜下出血

くも膜下出血には、頭部外傷に伴う外傷性くも膜下出血と、脳血管障害としてのくも膜下出血があり、脳卒中死亡の10%強を占めています。

脳血管障害でのくも膜下出血は、脳の血管の分岐部にできた動脈瘤が破裂して、脳を覆っている3層の膜(内側から軟膜、くも膜、硬膜)のくも膜と軟膜

脳出血

脳出血は脳の中の細い血管が破れて出血し、神経細胞が死んでしまう病気です。出血した血液はやがて固まり血腫となりま

す。この血腫の周りに生じたむくみも脳細胞を圧迫する原因となります。脳出血の約8割が高血

間に血液があふれ、脳全体を圧迫します。脳の動脈瘤は約2〜3%の人が持っていると言われており、その破裂率は年間に0.7〜2%とされています。

通常、くも膜下出血が起こると、突然激しい頭痛に襲われます。このような頭痛に襲われる前に、ごく少量の血液が動脈瘤から漏れ出すことがあり、その場合も頭痛が起こります。本格的な発症の時よりも痛みは比較

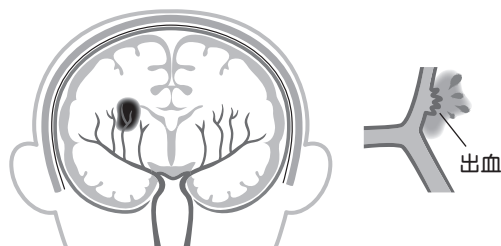
的軽く、短時間で治まります。

近年は高血圧の内科的治療により、血圧のコントロールが十分に行われるようになったため、脳出血を起こす人は減ってきています。

脳出血の場合、前触れとなる発作はありません。ただし、血圧が急激に上がったたり下がったりした後に脳出血が起こりやすいといわれています。イライラしたり強いストレスを感じたりしている時は注意が必要です。

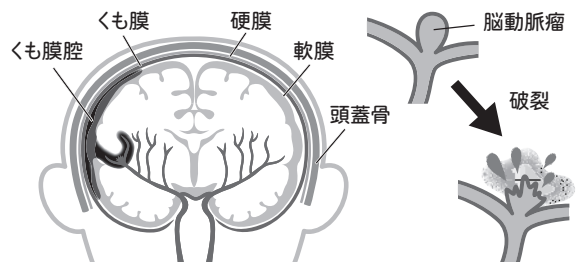
脳出血

脳の細い血管が破れて出血する



くも膜下出血

脳動脈瘤が突然破裂し、くも膜腔内に出血が広がる



脳卒中にならないために

食生活

● 塩分を控える

塩分摂取量は、高血圧の人は1日6g未満を目標に。高血圧でない人は1日男性は9g未満、女性は7.5g未満を目標とする。

塩分控えめ



減塩のポイント

みそ汁は具を多くし、汁は少なめ
漬け物は少量、または浅漬けやピクルスに
しょうがやネギなど香味野菜でアクセントを
ゆずやレモンなど酸味を利用
昆布や鰹節など天然食品からダシをとる
カレー粉やわさびなど香辛料をきかせる

表. 塩分量の目安

食品	塩分量	食品	塩分量
味噌 大さじ1杯	1.9 g	マヨネーズ 大さじ1杯	0.3 g
醤油 大さじ1杯	2.6 g	食パン 1枚 (65g)	0.8 g
ソース 大さじ1杯	1.3 g	うどん 1玉 (300g)	0.9 g
ケチャップ 大さじ1杯	0.6 g	即席ラーメン1袋 (120g)	7.7 g

参考：毎日の食事のカロリーガイドブック (女子栄養大学出版部), 暮らしの食品成分表 (一橋出版)

● 食物繊維の摂取

食物繊維はナトリウムを吸着して体外に排出し、血中コレステロール値の上昇を抑える作用がある。
(大豆や小豆などの豆類や海藻類、芋やごぼうなどの根菜類など)

● カリウムの摂取

カリウムには、塩分の排泄を促す作用がある。
(ほうれん草・パセリなどの野菜や海藻類、魚介類など)

● 動物性脂肪の摂り過ぎに注意

動物性脂肪を多く摂ると、血中コレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化の原因になる。(牛肉・卵・バターなど)

注：高血圧の服薬治療を受けている場合は、副作用の心配があるので、担当医の指導に従ってください。

脱水

寝る前と目覚めた直後に、コップ1杯の水を飲む習慣を。こまめに水分を補給する。

温度差

急激な温度変化は血圧を上昇させるため危険。温度差5度以上になるときは注意。

脳卒中危険度チェックリスト

- 40 歳以上
- 糖尿病である
- 高血圧である
- 心臓病 (不整脈) である
- コレステロールや中性脂肪が高い
- 多量のお酒を飲む
- ヘビースモーカーである
- 最近、物忘れを感じる
- 脳卒中の家族歴がある (特に1~2親等)
- 肥満気味
- ストレスが多い
- 慢性的な頭痛がある

あなたはいくつ当てはまりましたか？

3つ以上の方は、一度脳ドックをお勧めします。

運動

ウォーキングやその場足踏みなど、有酸素運動がおすすめ。1日30分を目安に、自分にあった運動を習慣づける。



禁煙

喫煙者は非喫煙者と比較すると、男性で1.3倍、女性で2.0倍、脳卒中になりやすい。禁煙すれば5年後には非喫煙者と同じレベルになるため、禁煙をすすめる。



検査のほなし

R L P
(レムナント様リポ蛋白)
コレステロール

血液中の脂質検査としては、「総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール」が一般的に知られていますが、R L Pコレステロールは動脈硬化性疾患で、有意に高い値を示すことが報告されており、メタボリック・シンโดームの診断指標としても注目されています。

R L Pコレステロールの増加は、動脈硬化の初期病変形成に促進的な役割を果たしています。したがって、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患において、R L Pコレステロールの高値は危険因子のひとつに相当すると考えられます。特に家族性高脂血症や糖尿病性の高トリグリセライド血症が伴う場合は高頻度に動脈硬化性疾患が合併することに繋がります。

R L Pコレステロールは食後に有意に上昇するため、採血は早朝空腹時が条件になります。また、採血後の血清保存は、凍結保存では変性が起こるため、冷蔵保存が絶対条件になっています。

体験談

たまたま未破裂脳動脈瘤を発見!!
開頭クリッピング術で命拾い

Aさんのデータ

- 収縮期血圧 136 前後
- 拡張期血圧 100 前後



Aさんは30代半ばくらいから、血圧が安定しなくなりました。高い時で136/100ほど。自覚症状としては、頭がスッキリせず生あくびが出ます。叔父さんをくも膜下出血で亡くしているということもあり、念のため病院に行くと自律神経失調症が原因の高血圧と診断され、薬を服用するようにいわれました。その後、毎日の服用で血圧は安定していたのですが、40歳目前から血圧が上昇しはじめ、ある夜、急に具合が悪くなり急患センターに運ばれました。

「翌日、かかりつけ医に行く」と『何かの前触れかもしれないので、検診と思って脳ドックに行ってきたさい』といわれ、紹介状を持って渋々紹介された病院に行きました。MRI（磁気共鳴画像）で検査し、1時間ほどして検査結果を聞くと『脳に動脈瘤があります。2～3日後に再度、CTによる血管造影剤で詳しい検査をします』と言われ、びっくりしました。血管造影剤による検査では、脳の大きな血管の分岐部に動脈瘤ができており、大きさは3mmほどでした。動脈瘤の形がだるま状になり血管壁がかなり薄くなっているとのことで、すぐに手術をすることになりました。動脈瘤の形が悪いためコイル塞栓術はできず、開頭クリッピング術が選ばれました。手術時間は約5時間。全身麻酔で行われます。手術後に聞いたのですが、開頭してみると、検査では分からなかった動脈瘤がもう一つあり、それもクリッピングしたそうです。手術当日から12日後には退院。未破裂脳動脈瘤は自覚症状はないそうで、今思えば、あの時、嫌々ながらも検査を受けてよかったと思います。また、開頭クリッピング術でなかったら、2つ目の脳の動脈瘤は、見つからなかったのではないかと思います。現在、年1回の定期検診をしています」

脳ドック

脳ドックとは、「MRI（磁気共鳴画像）やCT（コンピュータ断層撮影）」「MRA（磁気共鳴血管撮影）」「超音波（頸部エコー）」などを行い、脳や脳の血管の状態を詳しく調べるものです。

脳ドックを受けてみると、自覚症状はないのに、生活習慣病や高血圧の人に異常が見つかることも少なくありません。見つかる異常の主なものとして、未

破裂脳動脈瘤や頸部動脈狭窄などがあります。

未破裂脳動脈瘤は、脳の太い血管の分岐部にできたコブのようなものです。血管の分岐部の血管壁に圧力が加わることで膨らみ、血管の壁が薄くなると膨らみコブのようになります。このコブが破裂すると、くも膜下出血を起こします。

もし、未破裂脳動脈瘤が見つかった場合は、手術をするか手術をせずに経過観察するかを

択します。どちらを選ぶのかは、脳動脈瘤の大きさや形、できている場所により決まります。

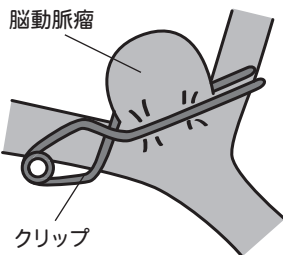
未破裂脳動脈瘤の手術には、下図のように開頭クリッピング術とコイル塞栓術があります。これも脳の動脈瘤の大きさや形などでどちらにするのか決めます。

生活習慣病がある人は、脳ドックで異常が発見されることも少なくありません。一度、脳ドックを受けることをおすすめします。

（参考資料）厚生労働省ホームページ

開頭クリッピング術

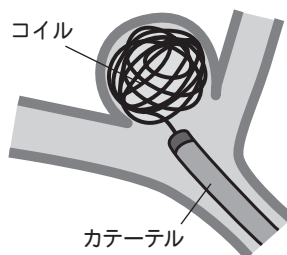
開頭術を行い、脳動脈瘤の頸部をチタンやニッケル合金でできたクリップで留めて血流を塞ぐ治療法。



- 【長所】コブをほぼ完全に閉鎖することができ、再発が少ない。
- 【短所】開頭術を行うため、患者の体への負担が大きい。

コイル塞栓術

カテーテルを用いて太ももの血管から脳動脈瘤まで誘導し、脳動脈瘤内をプラチナ製コイルで埋め込む治療法。



- 【長所】開頭術を行わないので、患者の体への負担が少ない。
- 【短所】コブが完全に閉塞できず、将来破裂する可能性がある。



Q 「乳び」とは何ですか？

A 「食事として摂取される脂肪の大部分は中性脂肪

で、リポ蛋白リパーゼなどの酵素により分解され、脂肪酸などに代謝されます。しかし、食後に時間をおかないで採血した場合は、脂肪があまり分解されず血液中に残り、その脂肪分が白くみえるため検体が白濁して見えます。

血液中の中性脂肪は、食事から吸収されて血液中に入ったもの（主にカイロミクロン）と肝臓で合成されたもの（主にVLDL）があり、乳びの原因のほとんどは、食後一過性に増加するカイロミクロンです。よって、乳び検体では高濃度のカイロミクロンやVLDL

が含まれているため、中性脂肪値が高くなる場合があります。さらに高度の乳び検体は比色法や比濁法などにより行われる検査項目の検査値に影響を与えることがあります。コメントに「乳び」とある場合

は、食事の時間と脂質項目の確認が必要です。

乳びは健康者でも見られ、食後徐々に上昇し、4時間でピークとなり、以後低下します。しかし、食後かなり時間をおいて採血しても検体が乳びする場合があります。これは脂肪を分解・代謝する酵素が足りないか、またはうまく働いていない、いわゆる高脂血症などの脂質代謝異常の可能性が考えられます。

これらを踏まえて、脂質異常症の診断や治療効果を正しく評価していただくためには、検査前少なくとも12時間絶食した空腹時に採血されることをおすすめします。

乳び	検査項目
1+	総蛋白(TP)
	総ビリルビン
	直接ビリルビン
	チモール(TTT)
	クンケル(ZTT)
2+	リン脂質
	中性脂肪(TG)
	尿酸(UA)
	無機リン(IP)
	血清鉄(Fe)
	CPK
3+	CRP
	アルブミン

アミノインデックス[®]がんにリスクスクリーニング

血液中のアミノ酸濃度を分析し濃度バランスを解析することで、がん罹患へのリスクを包括的にスクリーニングする「Amino Index[®] Cancer Screening(AICS)」が注目されています。

血液中のアミノ酸は、先天性代謝異常などの診断に利用されています。しかし、従来のアミノ酸濃度測定は、測定に長時間要するため、限られた施設での先天性代謝異常診断や研究でしか行えませんでした。

近年、分析技術の進歩で液体クロマトグラフ質量分析が可能となり、短時間に多数の検体が測定できます。この分析法の普及で、膨大な分析データからアミノ酸に関する臨床知見が報告され始めています。

血液中のアミノ酸濃度バランスは、健康状態に変化がない限り、血液中のアミノ酸濃度は一定の濃度を維持しています。また、「がん、肝臓疾患、循環器疾患、腎不全」などのさまざまな疾患において、血液中のアミ

ノ酸バランスは変化していることが報告されています。

平成23年6月には、血液中アミノ酸濃度バランスの変動を統計学的に解析・指標化し、「胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん」の5種類に有用性が報告され、10月には「子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん」の3種類も有用性が報告されています。今後も各種がんへの臨床研究が行われていくことが期待されています。

AICSは、一度の採血で複数のがん罹患のリスクを調べることが可能で、早期がんにも対応しているようです。また、がん以外の疾患への臨床研究が進行中で、疾患の病態や発症を同時にリスク判定できる血液マーカーへの発展が期待されています。

AICSの診療報酬は認められておりません。また、25歳〜90歳(前立腺がんは40歳〜90歳)の日本人(妊娠されている方を除く)を対象として開発された検査です。尚、採血後の検体処理が重要な検査ですので、詳しくは弊社営業企画部にお問い合わせください。

高額療養費制度

重い病気やケガなどで入院したり、治療が長引いたりしたら、高額な医療費がかかる場合があります。高額医療となった場合に、家計の負担を軽減できるように、その費用の自己負担額を軽減してくれる制度があります。これを高額療養費制度といいます。

高額療養費制度は、病院など医療機関や保険調剤薬局に支払った医療費の自己負担金が一定の金額（自己負担限度額）を超えた場合に、その超える金額が高額療養費として給付される制度のことです。現在、加入している健康保険（保険者）に申請しますが、保険者によっては、自動的に申請書を送ってくることもあります。

また、組合健康保険などの保険者では、レセプト（医療機関が保険者へ医療費の請求をする明細書）をもとに自動的に高額療養費を計算し、事業主を通して給与と一緒に振り込まれるケースもあるようです。

高額療養費は、個人や医療機関ごと、入院や外来別、暦月（月の1日〜末日）ごとに計算します。計算に含まれるのは、公的医療保険

知って安心 保険

で受診した医療費に限られ、先進医療や食事代、差額ベッド代（室料）などは含まれません。また、申請期限があります。診療を受けた月の翌月1日から2年までです。申請期限が過ぎないように注意しましょう。給付期間は、医療機関から保険者に請求されるレセプトに基づいて行われるため、すぐに申請をしても、約3カ月以降の給付となります。

その他に高額療養費の現物給付化といって、入院の自己負担金が自己負担限度額まで軽減される制度があります。これは高額療養費自己負担限度額適用認定証を加入している健康保険（保険者）に申請し、入院する前（その月の入院の費用を支払う

前）に医療機関の窓口提出する必要があります。限度額適用認定証の提示ができない場合や外来の場合は、窓口で一旦、自己負担金を支払い、後日、高額療養費の申請を行うこととなります。もし、支払いが困難な場合は、高額療養費の貸付制度や高額療養費受領委任払制度を行っている健康保険（保険者）もあります。加入している健康保険（保険者）に相談してみてください。

また、過去12カ月の間に同じ健康保険に加入している家族間で4回以上高額療養費の該当があった場合、4回目からは自己負担限度額が下がる年間多数該当の措置があります。また、同じ健康保険に加入している家族で、同じ月に2人（2件）以上の公的保

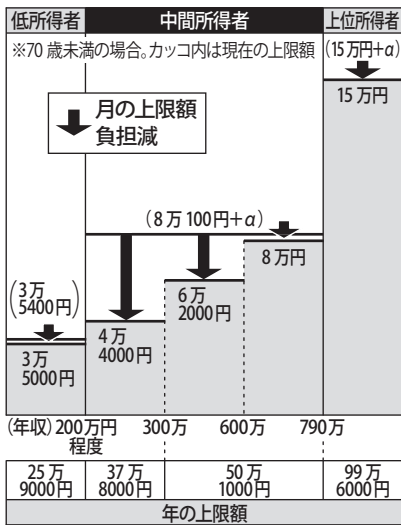


図.高額療養費制度見直しのイメージ

医療保険紹介



- アフラック
もっと頼れる医療保険
新 EVER
- アフラック
生きるための
がん保険 Days

◆(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・オール・シー・サービス 保険事業課

TEL 092-623-2181

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

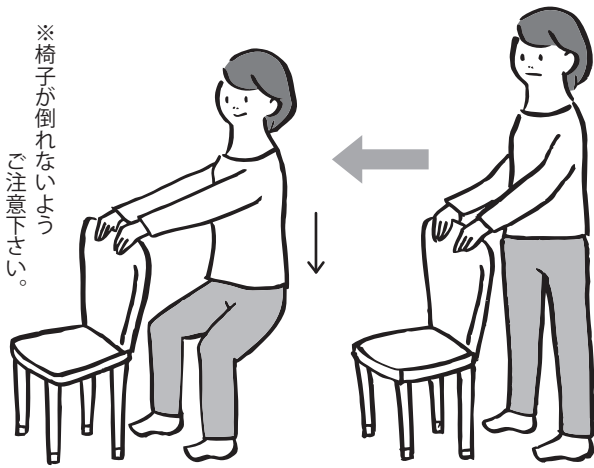
険での自己負担金が、それぞれ2万1000円以上ある場合、それらを合算して、自己負担限度額が超えると申請ができる世帯合算の制度があります。その他に、1年間の医療費と介護の費用を合算してある一定の金額を超えた時に給付される高額介護合算療養費もあります。高額療養費制度は複雑な計算や要件があり、非常にわかりにくくなっています。また、自己負担限度額が変更されたり、新しい措置がとられたりして、今後も制度の内容が変わる可能性もあります。詳しくは加入している健康保険（保険者）にお問い合わせください。

転倒予防体操

太もも筋力強化

- ① 椅子に手を添えて立ち、足を肩幅くらいに開く。(椅子に体を預けない)
- ② 背すじを伸ばし、うしろにある椅子に座るようなイメージで、ゆっくり腰を落とし、ゆっくり元に戻す。5〜10回繰り返す。

注 両膝は、つま先より前に出ないように気をつけて曲げる



※椅子が倒れないよう
に注意下さい。

バランス力強化

- ① 壁に向かって自然に立つ。
- ② 左足を上げ、膝を軽く曲げる。3〜5秒間静止。右足に体重をかける。
- ③ 膝をゆっくりと伸ばす。5〜10回反復した後、足を交代する。

注 難しい場合は、壁や椅子などに手を軽く添えてもよい。膝が痛いときは無理をしないこと。



足首筋力強化

- ① 両足を揃えて立つ。
- ② つま先を軸に、ゆっくりとかかとを持ち上げ3秒静止。
- ③ その後、かかとをゆっくり下げる。5〜10回繰り返す。

注 難しい場合は、壁や椅子などに手を軽く添えてもよい。



足裏筋力強化

- ① 椅子に座り膝を曲げ、床に広げたタオルに両足を置く。
- ② 足裏を曲げたり伸ばしたりして、タオルを手前にたぐり寄せる。2回繰り返す。

注 指先だけではなく、足裏全体を用いることが大切。



一、週に三〜五日、一日合わせて二十〜六十分を目安に、継続して行うべし
一、痛みがあるときは、無理をしない
一、周りの安全を確認して行うべし

Abies 「モミの木の魔法」

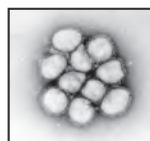
シベリアの天然100%のモミ精油です。

ウイルス不活化効果

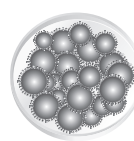
実証実験で、ウイルスに対し、短時間で作用し感染・増殖力を失わせた。即ち、ウイルスの不活化が認められる。

(九州大学大学院農学研究院)

雑菌・ストレス・害虫・カビ対策にも



インフルエンザ(A/H1N1)pdm
国立感染症研究所 資料



開始時



1時間後



24時間後

【製造・販売元】株式会社ゼックフィールド

特許出願中

お問い合わせ先



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

黒豆

black soy bean



「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。「黒くまめまめしく」という語呂合わせから、陽に焼けてまめまめしく良く働くようにという意味でおせち料理には欠かせない一品です。

おせち料理の定番である黒豆は、正式には黒大豆といい大豆の品種のひとつです。この黒豆には、大豆と同等の栄養成分が含まれており、皮の黒い部分にはポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれています。また、イソフラボンやサポニンなども含まれており、健康な身体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

■アントシアニン

シミやしわの原因になる活性酸素を除去する働きがあるため、アンチエイジングや血液をサラサラにする効果があります。また、皮膚のコラーゲン同士を結び付ける働きがあるため、美肌や肌荒れ予防に効果があります。

■イソフラボン

黒豆の胚芽部分に多く含まれている成分で、女性ホルモンと同じような働きをします。そのため、更年期障害の症状を和らげたり、高血圧や肥満などの生活習慣病を防止したりする役割もするといわれています。また、骨からカルシウムが流

出するのを防ぐため、骨粗しょう症を予防する働きもあります。

■サポニン

腸で吸収されたブドウ糖が脂肪に変化するのを防ぐ役割があり、肥満を防止する効果に期待できます。

黒豆ジュース

レモン汁を入れると色が変わる?!

1. 水洗いした黒豆 100g を、水5カップに 2~3 時間浸す。
 2. 弱火にかけ、30~40 分ゆでる。
 3. 黒豆を取り出し、ゆで汁に砂糖 2 カップを加えてよく混ぜる。
 4. 3にクエン酸 10g を入れる。
※クエン酸の代わりにレモン汁 1/2 カップでも良い。
 5. 4を水や炭酸水で 3~5 倍に薄める。
- ★残った黒豆は塩をふったり、砂糖をからめたりすると美味しく頂けます。



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/>

運動とメンタルヘルス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

運動のメンタルヘルスに及ぼす効果について教えてください。(49歳 男性)

AQ

昔から健康維持のために「運動、栄養、休養」が必要と言われており、栄養、休養とともに運動の重要性は知られています。

実際に、身体を動かすと心身ともにすっきりした感覚が得られることは皆さんも日常的に経験していることでしょう。

代表的な疫学研究として「元気で長生きするための7つの健康習慣」と「がん予防の14カ条とたばこ」があります。前者の5番目に定期的な程度の激しさの運動をする、というのがあり、具体的には毎日汗が出るくらいの早足で60分間あるいは、1万歩歩くことが勧められています。また、がん予防の14カ条の3条に、1日に1時間の速歩かそれに匹敵する運動と、さらに1週間に少な

くとも合計で1時間の活発な運動が必要とあり、健康寿命を延ばすことやがん予防には、運動が効果があることはすでに明らかになっています。

ところで、コンピューターの普及や機械化、自動化、自家用車を含む交通機関の発達によって、日常生活での運動不足が進んでいます。また、長時間の頭脳労働は精神疲労を蓄積させます。そのために、最近はうつ病患者が増加し、わが国の自殺者が年間で3万人以上になり、なかなか減少しないことが問題になっています。そこで、今回と次回の2回に亘って、身体活動・運動が脳機能に与える効果を取り上げてみます。

① 抗うつ効果

運動による抗うつ効果についての研究は多数報告されています。

すが、その1つを紹介します。

50歳以上の抑うつ症状のある人を対象として、運動療法(有酸素運動)、薬物療法、運動+薬物療法の3群に分けて16週間観察を行った結果、運動療法の抗うつ効果は、はじめは薬物療法に劣りましたが、16週後では薬物療法や薬物+運動療法と同等で、脱落率は運動療法が最も低かったと報告されています(図)。また、薬物療法群の10カ月後の再発率が38%なのに対して、運動療法だけで回復した人の再発率は5%だったと報告されています。薬物療法では「抗うつ薬のお陰でうつ病が治った」と感じているのに対して、運動療法では「自分の力でうつを撃退することができた」と考

えることも影響していることが明らかになりました。

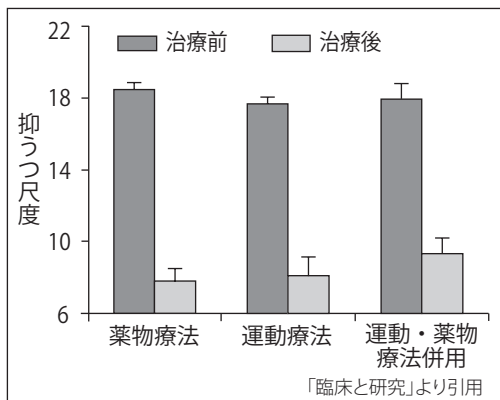


図. 抑うつ尺度得点の治療前後の変化

② 認知や脳機能に及ぼす効果
運動によって認知や情動に關係する脳領域の活動に変化があることが、脳波や断層撮影を用いた研究で分かっています。55歳以上の高齢者を対象にした多数の研究結果を総合的に調査分析した結果、有酸素運動は認知能力に効果を示し、特に目標を設定、計画して実行するという機能は著しく向上したという報告があります。

ちょっと気になる水と食のはなし

水の硬度と料理の関係

日本では一般的に硬度が100以上の水を硬水、100未満の水を軟水と呼んでいます。硬度は水の味に影響を与え、硬度が高いと口に残るような味になり、硬度が低いと淡白な味になります。欧米では、大陸で河川の長さが日本より長いため、水道水に炭酸カルシウムや炭酸マグネシウムなどが大量に溶け込んで「硬水」が多くなり、日本では河川の長さも短いため、おおむね「軟水」で本来は飲用に適したおいしい水と言われています。

料理について言うと、日本でよく使われる和風だしは硬度0～30くらいの軟水が適しています。昆布や鰹節のうま味成分を軟水が引き出すからです。反対に硬水では昆布に含まれるたんぱく質と結合してうま味がアクとなってしまいます。ご飯を炊くにも硬度70ぐらいまでの軟水が適しており、硬水で炊くとパサパサになってしまいます。肉を煮込んだり、肉からだしを取る場合は硬度200～

300の硬水が適しています。肉を硬くするたんぱく質と結びつき、アクとなって出たため肉は柔らかくなり、アクを取れば濁りのないだしが取れます。このように硬度を利用すれば、コーヒーや緑茶なども色々な味を感じることができます。コーヒーに軟水を使うと苦みや香りが立ち、硬水を使うと苦みを抑えた味になります。緑茶の場合、軟水を使えばまろやかな味になり、硬水を使うと渋みが少なく色の薄い緑茶となります。

このように昔からその土地の水に合った料理が受け継がれています。今では硬水も手に入りやすくなっているので、硬水を使って料理してみると同じ料理でもまた違った味に出合えるのではないのでしょうか。



食品添加物について

食品添加物が使われている食べ物と聞くと、身体に良くないや身体に悪いなど、不安を感じる方は少なくないかもしれません。今回は食品添加物についてです。

まず、食品添加物とはどういうものを指すのかというと、食品衛生法では食品の製造過程で、または加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するものと定義されています。また食品添加物として使用するものは、原則としてすべて厚生労働大臣が指定することになっています。そして、食品安全委員会において一日の摂取許容量(ADI)の設定などの安全性の評価を行い、厚生労働省はその評価結果を受け、薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会において、日常の食事を通して摂取される食品添加物がADIを十分下回るように、使用基準などを定める安全管理を行っています。

ここまで管理されたものが使用されているの

に、どうして不安に感じるのでしょうか？

例えば豆腐の食品表示として、

①大豆(国産)、塩化マグネシウム(にがり)

②大豆(国産)、凝固剤

と書かれていた時にどちらの商品を選びますか？これらふたつはどちらも問題ない表示になるのですが、なんとなく①の方がこの商品に何が使われて作られたのかわかる気がします。

私たちは知らないことに関して不安に感じます。それが食品添加物にも当てはまるのではないのでしょうか？食品添加物についてマイナスイメージを持つような情報はよく目にしますが、食品表示についての読み取り方はあまり目にしません。今の時代は食品添加物を使っている食べ物が多く食卓にのぼっています。食品添加物が使われているから悪いではなく、上手に付き合っていくことが必要だと考えられます。



「報・連・相」はなぜ必要か？

ビジネスシーンで「報・連・相」という言葉をよく耳にします。「報・連・相」とは、「報告」「連絡」「相談」の略です。業務を進めて行く上で、基本的なビジネスマナーです。これさえきちんできていれば、仕事の質の向上につながります。

会社はひとりの力ではなく、社員みんなが力を出し合って成り立っています。ひとりひとりの社員が自分勝手な行動を取らないように心がけるためにも、「報・連・相」は、重要な役割を担っています。とくに新人の頃は、取引先や関係先に何か伝える場合は、必ず上司や先輩に相談や報告をしてからにすると、ミスを防ぐことにもつながります。

「報・連・相」の目的は、次の通りです。

① 仕事の問題点や結果などを上司や先輩に報告することで、指示された仕事の進行状況を伝えることができる。

② 仕事の問題なく進んで

いるか？や効率的に進めることのアドバイスや指示を得られる。

例えば、業務担当者がミスをしてしまった場合、上司にすぐに連絡や相談をしていけばミスを最小限に防ぐことができるでしょう。でも、自分だけで決めようとすればするだけパニックになってしまいます。そのためにも、上司を通じて仕事の進捗状況や問題点、仕事の結果を報告、連絡、相談することは大切です。

へということになります。報告は誰かに聞かれるまで待つというものはなく、自ら進んでしましう。また、報告は良いことだけでなく、ミスや問題点についてもきちんとするようにしましょう。報告するタイミングは次の通りです。

① 仕事が終わった時
② 仕事の進行状況や中間報告
③ 仕事が計画とは変更になった時
④ ミスをした時
⑤ 新しい情報を入手した時

その際、要点をまとめて簡潔に結論から話します。だらだらとまとまりのない話をしないようにしま

報告

- ・悪いことほど早めに
- ・具体的に分かりやすく状況に応じ口頭、または図や資料などを添えて書面での報告を。
- ・長期の仕事は中間報告を
- ・事実を報告し、個人的な意見は挟まない

相談

- ・相談内容を明確に
- ・対策の私案を用意してから意見を求める
- ・期日に余裕をもって相談を
- ・相談後の経過や結果報告、指導のお礼も忘れずに

報連相

円滑に業務を遂行するために

連絡

- ・マメに連絡して気配りを
- ・連絡のタイミングを見逃さない
- ・5W2Hで的確に(下表)

確認

確認をすることで、ミスを未然に防ぐことができる。自分勝手な判断は厳禁。

表. 5W2Hとは

When(いつ)	日時・納期・期間	Why(なぜ)	仕事の目的・理由
Where(どこで)	待合せ場所・会場	How(どのように)	仕事の手段・方法
Who(誰が)	担当者・顧客	How much(いくら)	費用
What(何を)	仕事の内容		



HOROSCOPE

1月~3月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



寒いからといって家に閉じこもっていると心身のバランスが崩れがち。空いた時間を活用してジョギングやウォーキングなどすると吉。

牡牛座 4/20 - 5/20



年末年始の疲れから体調を崩しやすい時期。今はゆっくり家で過ごす時間を作って精神的にリラックスするのがおすすめ。

双子座 5/21 - 6/21



年末年始の飲み会続きで栄養が偏ってしまい、胃腸も弱まりそう。手作りの胃腸に優しい料理で体力回復をしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



冷え症に悩まされそう。冷え性によい食べ物のショウガやニンニク、根菜類など積極的に摂るようにしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



乾燥による肌のカサカサには気をつけて。ハンドクリームや化粧水など保湿クリームを使って肌の保湿に努めましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



体調を崩しやすい時期。手洗いやうがいはこまめにしましょう。また、風邪予防にはビタミン補給をすると Good。

天秤座 9/23 - 10/23



疲れているなど感じたら入浴タイムは長めに。心身ともにリフレッシュできます。お風呂上りには保湿クリームで肌の乾燥対策を。

蠍座 10/24 - 11/22



仕事のストレスをひとりで抱え込んでしまうと体調を崩してしまいます。スポーツやカラオケでストレス解消するとよいでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



大きな体調の崩れもなく健やかに過ごせる時期。こんな時は趣味や好きなことをする時間を作って、気分転換することが大切。

山羊座 12/22 - 1/20



体力低下に注意。徹夜や強行スケジュールは避けるようにしましょう。疲れたと思ったら、早目の就寝を心がけて。

水瓶座 1/21 - 2/18



ダイエットを始めるにはよい時期です。今年の目標をたて、まずは毎日の体重計測から始める目標達成するでしょう。

魚座 2/19 - 3/20



口の中の健康に注意。歯科検診はすすんですすみにしましょう。知らないうちに虫歯になっているかもしれません。

しよう。

◆連絡

連絡の手段は内容の緊急度や重要度によって異なります。また、メールによる報告や連絡は、内容を送信しただけでは報告にはなりません。必ず送信相手の受領メールを確認しましょう。

①緊急度の高いもの

直接上司と会って対面で話すか電話などで必要なことを素早く連絡しましょう。

②多数の人に知らせる

朝礼や会議などを利用

するか掲示板や社内報などを利用し、文書にして連絡しましょう。

◆相談

仕事を進めていく上で悩んだりつまづいたりすることは誰にでもあります。そんな時はひとりで悩まず同僚や先輩、上司に相談してみましょう。ひとりで解決できないことでも、きつと解決の糸口はみえてくるはずですよ。

会社を活性化させるためにも、「報・連・相」を徹底させましょう。

LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

29 マナークイズ



「取引先に提出する見積書の内容を再度確認するように」と上司から言われました。()の中に入る正しい言い方は①~③のどれでしょうか？

確認するのに時間がかかりますので、明日まで()

- ①預からせてくださいませんか
- ②お預かりさせてもらってもよろしいでしょうか
- ③預からせていただけないでしょうか



見積書を預かることの可否を問うているので、相手の了承を得る「預からせて」、また、許可を求める尊敬表現「～くださいませんか」を用いた①が適切。②の「～てもらって」は敬意が表されていない。③の「預からせて」は「さ入れ言葉」となり、「預からせて」が正しい。
答えは①

P16 の答え

- ①厳格 ②錠剤 ③既婚者
- ④空似 ⑤推移 ⑥専→潜
- ⑦行→向 ⑧作→策 ⑨暑→署
- ⑩打→蛇 ⑪たんれん
- ⑫つらぬ ⑬かんこう
- ⑭ほうせい ⑮そうこく

16	6	1	9	4	8	2	7	3	5
5	2	7	3	9	6	8	1	4	
3	8	4	5	1	7	6	9	2	
2	9	1	6	7	3	4	5	8	
4	3	6	8	2	5	9	7	1	
7	5	8	1	4	9	2	6	3	
8	7	2	9	3	1	5	4	6	
9	6	3	2	5	4	1	8	7	
1	4	5	7	6	8	3	2	9	

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！まずは、お気軽にお電話ください。あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いします。

CRC サポート
TEL092-623-2187

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



脳だめし

あなたは何問できる？

答えはP15の下にあります。

カタカナを漢字にしましょう

① () (な父。
ゲンカク

② () (の薬を飲む。
ジヨウザイ

③ 彼は () だ。
キコンシャ

④ 他人の () 。
ソラニ

⑤ 人口の () (を調べる。
スイイ

間違いを書き直しましょう

⑥ 感染者の菌の専伏期間。 ()

⑦ 近年の円高傾行。 ()

⑧ 農作物被害の対作を練る。 ()

⑨ 要請の署名活動。 ()

⑩ 店の前に長打の列。 ()

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 毎日の鍛錬の成果。

⑫ 自分の信念を貫く。

⑬ 雨の中、試合を敢行する。

⑭ ミシンで服を縫製する。

⑮ 理性と本能が相克する。

次の問題に答えましょう

⑯ 縦横9列それぞれに1~9までの数字が1コずつ入る。太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入る。従って縦横、枠内で同じ数字が重複して入ることはない。

		9		2		3	5
			3			1	
3	8			1			
					3	4	5
4	3				5	9	
7		8			9	2	6
		2					4
		3		4			
1		5		6			2

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事業課

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

092-626-3807

次号予告：2012年4月1日発行予定

こらぼ collaboration

VOL.30 2012.4.1

特集 腸のトラブル

発行所 / (株)CRCアド
住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29
電話 / 092-511-3622 定価 / 600円



松下 敦子
(株)臨床病態医学研究所
平成6年入社

臨床検査技師
細胞検査士(国内・国際)



山川 修司
(株)シー・アール・シー
食品環境衛生研究所
平成14年入社

小型船舶操縦免許1級



横井 大造
(株)シー・アール・シー
平成8年入社

危険物取扱乙種第4類



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



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



國武 喜美
(株)CRCサポート
昭和62年入社

派遣元責任者
職業紹介責任者



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



赤瀬 秀樹
(株)シー・アール・シー
サービス
平成3年入社

生保・損保募集人
資格

こらぼ編集委員紹介