

こらぼ 夏 collaboration

2012.7.1 VOL.31

●発行日：2012年（平成24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 夏の体調管理

2 熱中症対策で、夏本番を乗り切ろう!

検査のはなし

電解質

簡単な検査のはなし・3

8 食事による中性脂肪、コレステロール検査値への影響は?

健康最前線・24

成人T細胞白血病リンパ腫(ATL)の治療薬と検査

9 知って安心 保険

火災保険の補償

10 健康道場

肩こり解消体操

11 季節の健康食・3

トマト

12 健康よろず相談 No.31

こころの健康(メンタルヘルス)①

ちょっと気になる水と食のはなし

13 水・海水浴場の水質判定基準について

働く人の知恵袋 ビジネスカ

14 効率よいプレゼンテーションの仕方

LESSON 31 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



「向日葵」

向日葵(ひまわり)といえば夏を代表する植物。名前の由来は、太陽の動きを追うように花が回るといわれたことからついたそうです。

皆さんは鑑賞用の植物と思っているかもしれませんが、中国では向日葵の種を炒って食べたり、絞って食用油にしたりしてよく利用しています。また、向日葵1つにたくさんの種ができることから、中国では縁起ものとして春節(旧正月)に食べる習慣があります。

機会があれば1度炒めた向日葵の種を食べてみてください。優しい味は、優しい気持ちにしてくれます。

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/>

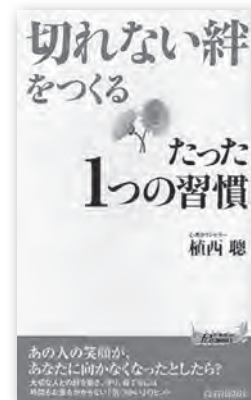
BOOK おすすめの1冊

震災を機に見直されている、人と人との絆。大切な人と、より強い絆で結ばれるには、なんとなく接しているだけでは不十分。ちょっとしたコツがいる。一度できた絆もほったらかしでは切れてしまうが、メンテナンスのコツを知っていれば、もっと豊かにできる。コツを生かせば、憧れの人も、信頼や喜びを共有する関係になれる…。

忙しい毎日の中でできる習慣を、心理カウンセラーが紹介。

紹介されている内容はどれもシンプルなことなのに、多くの人が実行できていないことです。

本書を読んだ方はきっと、自分がどれほど人との絆に助けられていたかを知ることになると思います。



青春出版社

1000円(税込)

植西聰(著)

切れない絆をつくる
たった1つの習慣

熱中症対策で、夏本番を乗り切ろう！

熱中症の軽いうちは特有の症状がなく、夏バテと間違えることもあります。しかし、重症化するとめまいや吐き気、虚脱、けいれん、精神の錯乱を起こします。熱中症は死に至る恐れもありますので、適切な予防法を知ることが大切です。

熱中症の予防と対策

熱中症は体温調節機能の低下により発症します
命の危険もある熱中症を適切な予防法で防ぎましょう



熱中症とは日射病や熱射病などの総称で、高温多湿の日に体内の水分や塩分のバランスが崩れて発汗機能や循環系に異常をきたし、発症する病気です。

人間は体温よりも気温が低ければ皮膚から空気中に熱が伝わりやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、汗をかくことによって熱を放出し、体温調整をします。しかし、体内の水分不足によって汗が出ずに熱が体

中にこもってしまうと、めまいや吐き気、虚脱、けいれん、精神の錯乱を起こします。熱中症によって体温調節機能がコントロールを失い、体温が異常に上昇してしまうと、場合によっては死に至る場合もあります。(図1)

とくに肥満の人や過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人などが熱中症になりやすいといわれています。また、心臓疾患

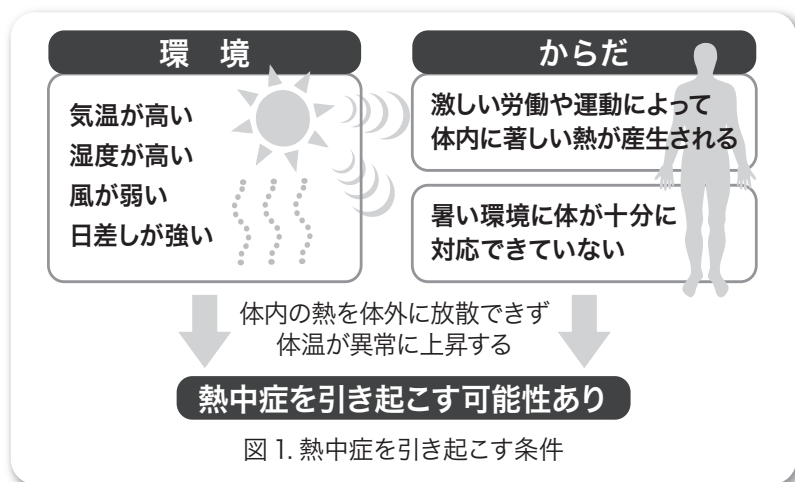
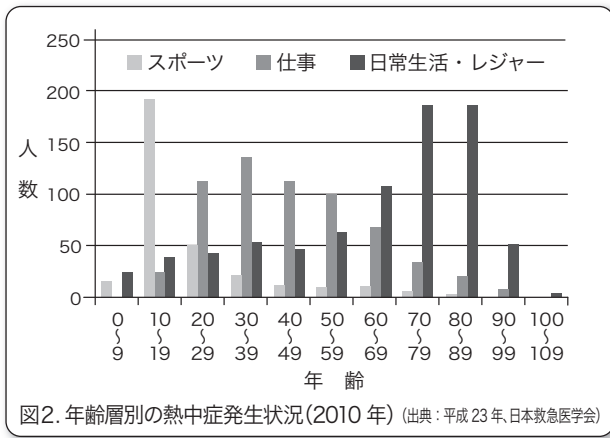


図 1. 熱中症を引き起こす条件



子どもや高齢者は重症化することも 屋内でも油断は禁物です

や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりするので、注意が必要です。

平成23年7月から9月の熱中症による救急搬送の状況(総務省消防庁調べ)によると、平成23年夏期の全国における熱中症による救急搬送人員は、3万9489

熱中症は適切な予防法を知っていれば防ぐことができ、適切な応急処置により症状を軽くすることができません。

人でした。記録的な猛暑となった平成22年に比べると0.73倍と少なくなつたものの、平成21年度の3.0倍となっております。

とくに子どもや高齢者は熱中症になりやすく、重症化しやすいといわれています。

小さな子どもは、体の水分割合が多いので水分が失われると影響を受けやすく、腎臓の働きが未熟なために脱水の進行が早いのが特徴です。中学生や高校生は、不規則な生活で体力が落ちて熱中症になるなど、原因はさまざまです。また、幼稚園や学校などの集団生活中は十分な水分摂取が難しく、症状を訴えにくい環境にあることも原因のひとつです。

高齢者が熱中症になる原因としては、加齢による体温調節機能

子どもの場合

- 体温調整機能が未熟
- 地面の照り返しにより、高温の環境にさらされる
- 未発達な発汗機能が影響し、深部体温が上昇しやすい

熱中症にならないために

- ① 子どもの様子を十分に観察する
- ② こまめに水分補給させる
- ③ 服装は環境条件に応じて選択
- ④ 日頃から暑さに慣れさせる
- ⑤ 十分な睡眠と規則正しい食事



高齢者の場合

- 汗をかきにくい
- 暑さを感じにくい
- 体内水分量の減少
- 体温調節機能低下

熱中症にならないために

- ① のどが渇かなくてもこまめに水分補給を
- ② 体調が悪いと感じたら誰かにいってもらう
- ③ 室温をこまめに測り、エアコンや扇風機などで調整
- ④ 周囲の人が協力して見守る体制作りを



の衰えがあげられます。高齢者は暑さを自覚しにくくなるため、体温調節が遅れて体に熱を溜めてしまい、熱中症につながる可能性があります。

また、高齢者の体内水分量は若年者より減少しているため、若年者と同じように発汗した場合は、脱水症状に陥りやすく、回復しにくいといわれています。これは屋外にいる場合だけでなく、屋内

にいる時でも同じようなことがいえます。

その他にトイレが近くなるのを嫌い、水をあまり摂らないことが原因で熱中症になり、重症化してしまうこともあります。

普段は喉の渇きを感じてから水分補給をすればいいのですが、夏期は喉が渇いていなくても、定期的に水分補給する必要があります。

暑さに慣れていないと熱中症になりやすい 運動や労働をする時は環境条件を把握しましょう

熱中症は真夏ではなくても、急に気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日にも起こります。

これは体が暑さに慣れていないのが原因です。暑い日が続くことが暑さに慣れ(暑熱順化)、発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少など、熱中症になりにくい体になります。そのため熱中症対策として、体を暑さ

暑熱順化すると体はこう変わる

暑熱順化していない

- ・皮膚の血流量が増えにくい
- ・汗で排出されるナトリウムが多い
- ・体温が上がりやすい
- ・水分補給で体液量が回復しにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化している

- ・皮膚の血流量が増加しやすい
- ・汗の中に出るナトリウムが減る
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で体液量が回復しやすい

熱中症になりにくい

体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり効率良く汗をかけるようになる。大汗をかいても適切な水分を補給すれば体液バランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなる。

暑い環境にさらされたとき…

スポーツ活動中の熱中症予防 8 カ条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、されど急ごう救急処置
3. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
4. 急な暑さは要注意
5. 失った水と塩分取り戻そう
6. 体重で知ろう健康と汗の量
7. 薄着ルックでさわやかに
8. 体調不良は事故のもと



に慣らすことが必要です。暑熱順化は入浴と軽い運動を組み合わせれば、1週間程度でできます。しかし、せっかく順化しても、運動をやめたりエアコンの効いた部屋に居続けたりすると効果は薄れてきます。また、いくら暑熱順化していても、真夏のスポーツ活動による熱中症の発生は多くなります。スポーツ活動では筋肉で大量の熱

が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。しかし、スポーツ活動による熱中症は、適切な予防措置により防げるものです。日本体育協会では、熱中症予防のための目安として運動指針を示しています。(表1)

その他に職場における熱中症が生じやすい条件は、高温・多湿で発熱体から放射される赤外線による熱があり、無風状態の時です。このような環境では、汗が蒸発しにくくなり、体温の調節には無効な発汗が増えて、脱水症状に陥りやすくなります。とくに建設業など炎天下での作業は、注意が必要です。(図3)

熱中症が生じやすい典型的な作業とは、作業を始めた初日に身体への負荷が大きく、休憩をせずに長時間連続して行うものです。環境条件の指標は気温、湿度、輻射熱を合わせたWBGT(湿球黒球温度)が望ましいですが、気温が比較的低い場合には湿球温度を、気温が高い場合は乾球温度を参考にしても良いです。

まずは環境条件を把握し、熱中症の予防に努めましょう。

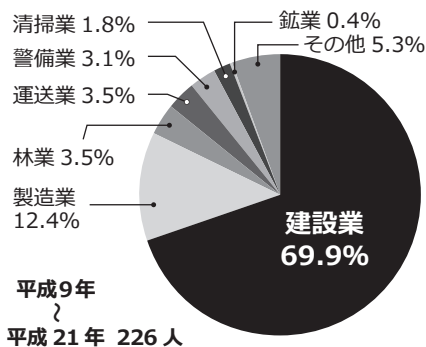


図3. 労働災害における熱中症による死亡者数、業種別(提供: 厚生労働省調べ)

表1. 熱中症予防のための運動指針(提供: 日本体育協会、1994より抜粋)

WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	熱中症予防のための運動指針	
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は中止。
28	24	31	嚴重警戒 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25	21	28	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
21	18	24	注意 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
			ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

熱中症を疑ったときは何をすべきか

熱中症の症状と重症度

Ⅰ度
(軽症)

めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、熱失神と呼ぶこともある。

筋肉痛・筋肉

筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じる。これを熱痙攣と呼ぶこともある。

大量の発汗

Ⅱ度
(中程度)

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から熱疲労、熱疲弊と言われていた状態。

Ⅲ度
(重症)

意識障害・痙攣・手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなど。

高体温

体に触ると熱いという感触あり。従来から熱射病や重度の日射病と言われていたものがこれに相当する。

意識の確認

応答が異常・呼びかけに反応なし・ひきつけなど

救急隊を要請



救急車を待っている間は、涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、動脈部位を冷やす。(右図参照)

医療機関へ搬送

意識がある

①涼しい場所への避難

②脱衣と動脈部位の冷却(下図)

衣服を緩め、頭を低くして寝かせる。
露出させた皮膚に水をかけて、うちわなどで扇いで体を冷やす。
氷嚢や保冷剤があれば、動脈部位を冷やす。(右図参照)



水分を自分で摂取できるか

自力で摂取できない

できる

水分・塩分の補給

スポーツドリンクや経口補水液が最適。食塩水でも有効。



症状が改善しない

医療機関へ搬送

熱中症の疑いがある患者について

医療機関が知りたいこと

①不具合になるまでの状況

- ・ 飲食の摂取(十分な水分と塩分の補給があったか)
- ・ 活動場所 屋内・屋外、日陰・日向、気温、湿度、暑さ指数
- ・ 何時間その環境にいたか
- ・ 活動内容

・ どんな服装をしていたか(熱がこもりやすいか) 帽子の有無

・ 一緒に活動・労働していて通常と異なる点として何か気づいたか

②不具合になったときの状況

- ・ 失神、立ちくらみ、頭痛、めまい、のどの渇き、嘔吐、倦怠感、四肢や腹筋のこむら返り、体温、意識の状態、行動の異常 など

③最近の状況

- ・ 体調不良、睡眠不足、風邪気味、二日酔いなどではなかったか

④その他

- ・ 身長、体重
- ・ 今まで熱中症になったことがあるか
- ・ 今までに病気になったことがあるか(特に糖尿病、高血圧、心疾患)
- ・ 現在服用中の薬の有無
- ・ 酒やタバコの習慣の有無

夏バテの予防と対策

節電のため暑い夏になることが予想される
改善と予防には十分な休養と栄養補給が大切です



注目!

夏の脳卒中

脳卒中は冬に起こりやすいといわれていますが、ラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞は、夏に増える傾向にあります。

夏に起こる脳梗塞の原因のひとつに、脱水症状があげられます。夏は気温が高いため大量の汗をかきますが、それに見合った水分を補給しなければ、いわゆる「血が濃くなり」血栓ができやすくなります。

とくに就寝前は、夜中にトイレに行きたくないために水分補給を控える人がいますが、寝ている時かなりの汗をかいています。そのため、体が脱水状態になり血管が詰まりやすく、夏は夜中に脳梗塞を起こしやすいと言われています。

脳梗塞を起こさないためにも、こまめに水分を摂るようにしましょう。また、就寝前にはコップ一杯の水を飲むこともおすすめです。



夏バテ度チェック!!

	YES	NO
<input type="checkbox"/> 夏はどうしても食事を作るのが面倒になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 食事はあっさりしたものや、喉ごしのよいものばかり食べている	3点	0点
<input type="checkbox"/> 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 夏になってから、どうも食が進まない	2点	0点
<input type="checkbox"/> 喉が渇くので、ジュースや炭酸飲料などを1日1Lぐらいは飲んでしまう	3点	0点
<input type="checkbox"/> 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどですませることがある	3点	0点
<input type="checkbox"/> 夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼、トンカツなどをよく食べる	2点	0点
<input type="checkbox"/> 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 暑さに弱いので、部屋はエアコンをガンガンきかせている	1点	0点
<input type="checkbox"/> 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 夜遅くまでテレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	3点	0点
<input type="checkbox"/> 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	2点	0点



◆22~31点：完全に夏バテ

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直して、夏バテから脱出しよう。

◆8~21点：夏バテ予備軍

今は自覚がなくても少しずつ体は夏の疲れを溜め込んでいる状態。早めにケアを。

◆0~7点：祝♪夏バテ知らずの元氣人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。今のコンディションを維持する工夫をしよう。

出典：NHK 出版「今日の健康」テキストより

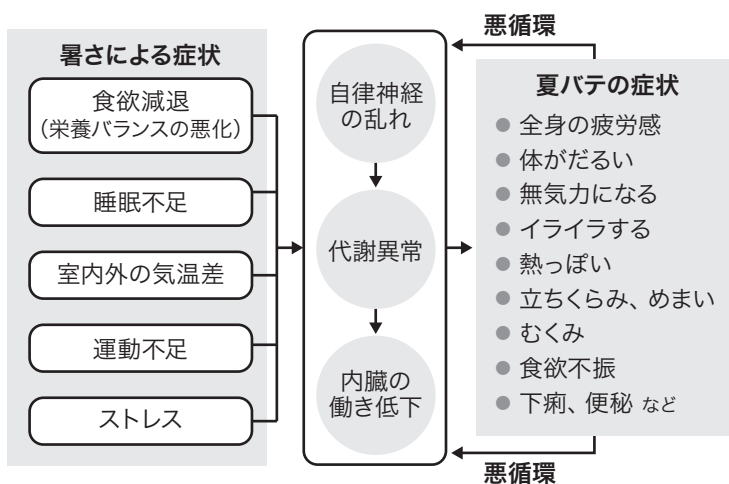
夏バテは、高温多湿で体内の熱がうまく発散できないものと、冷たい飲み物のとり過ぎやエアコンの効いている部屋にずっといることで体が冷えて体調を崩すものです。どちらも食欲減退や疲れやすくなったり眠れなくなったりします。

このように、暑さのせいで食欲が落ちたり睡眠不足になったりすると、自律神経がバランスを失い、体にさまざまな不調を引き起こしてしまいます。

昨年引き続き、今夏も昨年の東日本大震災の影響によって、電力供給が落ち込むため、節電するよう叫ばれています。

室内にしていると安心して、扇風機やエアコンもかけずに節電に努めていると、湿度の高い日本の室内では、体に熱がこもり、熱中症になる可能性があります。いくら節電対策が必要だからといって

夏バテのメカニズム



夏バテ対策と解消法

● ビタミンやミネラルを積極的に摂取

ビタミン B1・B2・アリシン・クエン酸などが効果的



● 水分補給

冷たい水やジュース類は胃腸を冷やすため逆効果に。少量をこまめに口に含んだり、コップ1杯程度を飲むようにする。

● エアコンを上手に使う

外気との温度差が激しいと自律神経に負担がかかる。室内と室外の温度差は「5℃以内」を目安に。除湿機能を利用し、湿度を下げ汗を乾きやすくすると効果的。



● めるめ (40度以下) の湯船にゆっくりつかる

湯船につかると体温を上げ、自律神経のバランスを整えることができる。

● 十分な睡眠

体力の回復に役立つ成長ホルモンが分泌される夜10時～深夜2時頃に、しっかり睡眠を確保することが大切。睡眠中はエアコンや扇風機の風が直接あたらないようにし、タイマーを使って冷えすぎないようにする。

て、扇風機やエアコンを使わないのではなく、上手に使って、節電を心がけましょう。
 ・エアコンの設定温度は、夏は28℃。設定温度を1℃高めにするだけで、10%の節電につながります。また、扇風機やサーキュレーターを使い、空気を循環させましょう。
 ・エアコンは一定温度で運転すると消費電力を抑えられます。

除湿(ドライ)運転や頻繁に電源をオンオフにすると、電力の増加につながります。また、省エネ設計のエアコンの風量は「弱」より「自動運転」の方が消費電力はかかりません。
 ・室外機の周りは風通しをよくしましょう。また、直射日光にさらされていると、十分な熱交換ができずに余計な電気代がかかります。直射日光が当た

る場合は、日よけを作るようにしましょう。
 ・冷気が逃げるので、ドアや窓の開閉は少なくしましょう。
 ・フィルターに埃がたまると送風機能が低下し、消費電力が10%アップします。フィルターは2週間に1回は掃除をしましょう。
 (参考資料) 環境省「熱中症環境保健マニュアル」日本体育協会ホームページ

検査のハナシ

電解質

成人体重の約60%は水分とされています。これらの水分は、細胞内液や血漿などの体液として体の中に存在しています。体液の中には、体内の水分調節や酸性度の調節、細胞の活動などに必要な電解質が含まれており、人が生きていくうえで重要な役割を果たしています。電解質にはナトリウムやクロール、カリウム、カルシウム、リンなどがありますが、電解質とは水などの溶媒に溶けたときにイオン化(電離)する物質のことです。これらの電解質は通常、ホルモンなどの作用によって体内で常に一定になるように調節されていますが、何らかの障害によりそのバランスが乱れると、さまざまな症状が現われるようになります。

ナトリウム、クロール、カリウムは主に腎機能障害、内分泌疾患、カルシウム、リンは主に骨疾患、腎機能障害、悪性腫瘍などで正常値を外れることがあります。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ください。



Q 食事による中性脂肪、コレステロール検査値への影響は？

A

血液中の中性脂肪(TG)は、食事から吸収されたカ

イロミクロン(外因性)と肝臓で合成されたVLDL(内因性)に主として含まれ、筋肉や脂肪組織に運搬されています。食物として摂取される脂肪の大部分は中性脂肪のため、直接影響して中性脂肪値は増加し、食後4〜6時間でピークとなります。

また、飲酒でも中性脂肪が高くなります。アルコールは肝臓に運ばれてアセトアルデヒドと水素に分解・解毒されますが、このアセトアルデヒドが脂肪の分解を抑え、同時に中性脂肪の合成を高めてしまいます。中性脂肪合成のピークは、アルコールを飲んで12時間後といわれています。

さらに、アルコールと脂肪を同時に摂取すると12時間以上経っても中性脂肪の増加がみられます。一方、総コレステロール(TC)やHDLコレステロール(HDL-C)、LDLコレステロール(LD

L-C)は食後の採血でも影響はほとんどないといわれていますが、カ
イロミクロンの増加で低値に測定
されます。

よって、朝食だけでなく、前の晩遅くまで食事をしたり、アルコールを飲んだりした場合は中性脂肪値が高値、コレステロール値が低値となる場合があり正しく評価できません。

正確な血清脂質の測定には、検査前日の高脂肪食や高カロリー食を慎み、禁酒し、12時間以上絶食後の早朝空腹時の採血が必要です。

表. 前日の食事・飲酒の影響 早朝空腹時採血(AM9:00) 単位: mg/dL

早朝空腹時採血 (AM9:00) 検査前日/項目	健常者A				健常者B			
	TC	TG	HDL-C	LDL-C	TC	TG	HDL-C	LDL-C
軽めの夕食 (14時間絶食)	222	54	81	123	190	94	49	123
焼肉・飲食 (12時間絶食)	204	182	66	108	213	939	35	85

成人T細胞白血病リンパ腫(ATL)の治療薬と検査

平成21年度「HTLV-1の母子感染予防に関する研究」の報告、平成22年9月、総理官邸での「HTLV-1特命チーム」発足などで、HTLV-1に対し急速に対策が実行されてきています。平成24年3月には、再発又は難治性のATL治療薬に国内医薬品製造販売承認が行われました。

今回承認されたATL治療薬は、世界で初めて独自の抗体活性化技術(ボテリジエント®)を応用した、抗体医薬品(ヒト化モノクローナル抗体)です。抗体がATL細胞表面に存在する「CCR4^{※1}」に結合すると、免疫システムが働き、エフェクター細胞^{※2}が標的となる細胞を破壊します。

CCR4は、ある種の造血器腫瘍で発現していることが知られていますが、ATLでは約90%の症例で発現していることが報告されています。また、CCR4の発現がATLの独立した予後不良因子であることも明らかにされています。このことからATL治療に有望と考えられ、臨床開発が進められてきました。

治療薬の開発と同時に、投与対象患者の確認を行うために検査も開発され、4月に診療報酬が認められました。CCR4の発現が確認された患者に投薬が行われるシステムとなっています。検査方法はコンパニオン診断薬^{※3}として2種類が準備され、皮膚やリンパ組織などの固形組織と末梢血での検査があります。固形組織の場合は、病理組織標本での免疫組織染色法(IHC法)、末梢血ではフローサイトメトリー(FCM法)となっています。

ATL患者は年間約1000人程度が予想されているため、厚生労働省からCCR4陽性のATLを対象疾患として希少疾病用医薬品の指定を受けています。再発または難治性のATL治療薬が承認されたことで、標準療法がなく多剤化学療法に頼っていた治療及びQOLの向上に期待が寄せられています。

※1 CCR4(CCR chemokine receptor 4): 白血球の遊走に関与するケモカインの受容体の一種

※2 エフェクター細胞: 生体防御に重要な役割を果たす細胞。過度な亢進が起こるとアレルギー反応による炎症をおこすとされている

※3 コンパニオン診断薬: 投薬前に遺伝子やバイオマーカーを調べ、有効性を高め副作用を少なくした医薬品投与を行ったための診断薬

火災保険の補償

損害保険会社で取り扱っている「火災保険」は、ほとんどの場合火事だけでなく台風や竜巻などの「風」や、「雹^{ひょう}」、「雪」などでの自然災害による被害も補償の対象になっています。

今年5月に茨城県と栃木県を中心として発生した竜巻による建物への被害についても、火災保険から保険金が支払われます。今回は、火災保険で補償の対象となる事例をご紹介します。

落雷

【対象事例】

- ①雷が自宅の屋根に落ちて、瓦が吹き飛び、屋根に穴があいてしまった。
- ②庭に落ちた雷から飛び火して、建物が燃えてしまった。
- ③分配器に雷が落ち、自宅のテレビ2台、ビデオデッキ1台、電話機1台が壊れてしまった。

落雷は意外に身近にある事故です。家屋の損傷や火災の発生、また電化製品の破損や家具が燃えてしまったなどの損害などに、保険金をお支払いします。



火災

【対象事例】

- ①揚げ物の油に火がついて燃え上がってしまい、キッチンが焦げて、壁を張り替えることになってしまった。
- ②隣家が火災になり、自宅にも延焼し半焼、残った部分も水浸しで建て替えとなった。
- ③放火により、自宅が全焼してしまった。

火災の原因はさまざまです。失火、延焼、ポヤ、放火などの火災により、建物や自宅内に置いてあった家財が受けた損害に保険金をお支払いします。



破裂・爆発

【対象事例】

- ①ガス漏れ警報器が鳴ってあわててしまい、キッチンの電気をつけたら爆発してしまった。

ガス漏れによる建物破裂や爆発したことにより、家屋や家具が損傷、または火災になったなどの損害に保険金をお支払いします。



風災・雹災^{ひょう}・雪災

【対象事例】

- ①台風による強風で屋根瓦が破損してしまった。
- ②竜巻の影響で飛んできた三輪車が自宅の壁にぶつかり、壁に穴があいてしまった。
- ③雹が降った影響で、ベランダの床板が破損してしまった。
- ④雪崩にまきこまれて自宅が倒壊してしまった。

台風や暴風雨に伴う風災、雹災や雪災により家屋が損傷したり家具が損傷したりしたなどの損害に、保険金をお支払いします。



今回、保険会社に取り扱っている一般的な補償について紹介しましたが、その他に水害や盗難による盗取など希望に応じた補償を付けることができます。また、保険の契約内容によって、補償される内容も異なりますので、詳しくは、現在加入している保険会社にお問い合わせください。

火災保険紹介



● 損保ジャパン
住まいのお守り
ほーむジャパン
家財のお守り
るーむジャパン

◆(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/>

お詫び

こらぼ春号 vol.30 「生命保険料控除制度の改正」の「改組後」図を誤って掲載しておりました。正しくは下記の通りです。謹んでお詫び申し上げます。

改組後 控除合計額：所得税12万円・個人住民税7万円

新設

一般生命保険料控除

所得税4万円
個人住民税2万8千円

死亡保険

介護医療保険料控除

所得税4万円
個人住民税2万8千円

介護保険
医療保険

個人年金保険料控除

所得税4万円
個人住民税2万8千円

個人年金保険

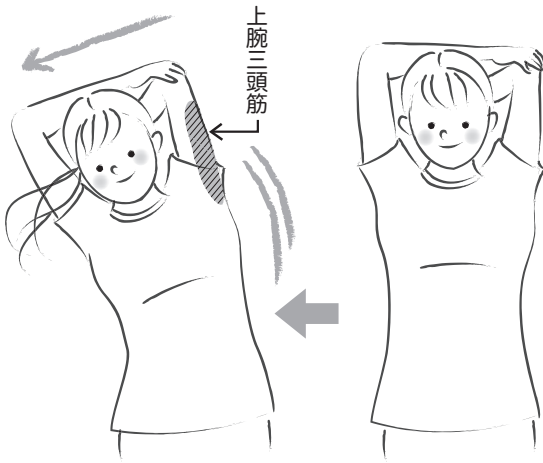
肩こり解消体操

肩の関節ほぐし

- ① 左腕を頭の後ろに持っていき、肘を曲げる。
- ② 右手で左ひじを頭の後ろでつかみ、左腕をゆっくりと下へ押す。上腕三頭筋と肩をつなぐ筋肉をよく伸ばす。
- ③ 反対側も同様に。両側15秒間、2回。

注

顔は正面に向き、背中が丸まらないように。



三角筋伸ばし

- ① 背筋を伸ばし、胸の前で右腕を左腕で手前に押し付ける。三角筋がしっかりと伸びるように。左右15秒間、2回。

注

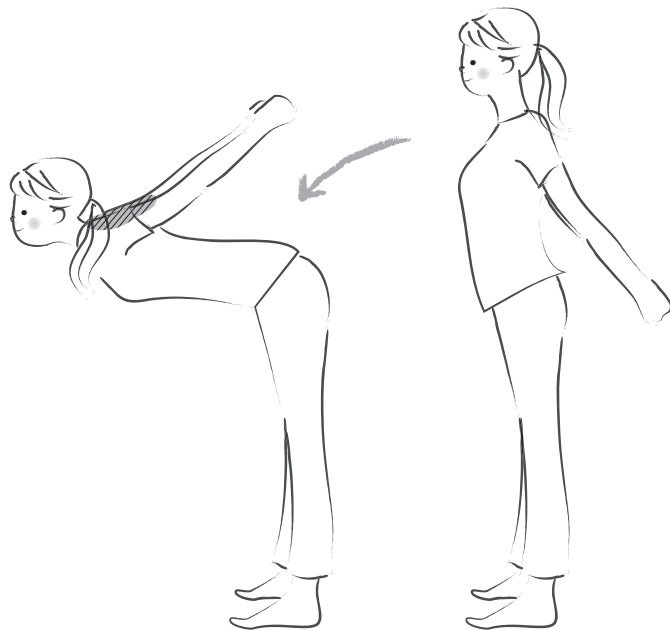
できるだけ、伸ばした腕が肩より上になるようにする。

肩甲骨伸ばし

- ① 両手を後ろで組み、息を吸いながら、胸を開いて肩甲骨を寄せる。
- ② 息を吐きながら上体をそらせ、床と平行になるように前に倒す。そのまま10秒静止。息を吸いながらゆっくり上体を起こす。

注

股関節から体を前へ倒す。股関節が硬い人は膝を曲げても良い。ひじはできるだけ伸ばすように。



一、簡単な体操を毎日継続して行うべし
 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。

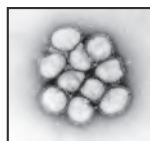
(九州大学大学院農学研究院)

雑菌・ストレス・害虫・カビ対策にも

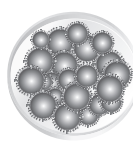
モミの木のフィトンチッドが癒しと暮らしへ。

特許出願中

< イメージ図 >



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



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/>

トマト

Tomato



トマトはナス科で、南米ペルーを中心としたアンデス山脈が原産。日本では冬春トマトと夏秋トマトに分けられ、旬は6月～9月です。この時期のトマトは、おいしく栄養価が高いのが特徴です。

ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺(ことわざ)があるように、トマトは私たちの健康にとって大きなプラスをもたらしてくれることがわかってきました。

トマトに含まれる赤い色素は、最近注目されているリコピンと呼ばれるものです。リコピンはカロテノイドのひとつで、カロテノイドにはリコピンのほか、β・カロテンなどがあります。リコピンは抗酸化作用が強く、体内で活性酸素が増えるのを抑え、体内組織が酸化する障害から守ってくれます。その作用はβ・カロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上にもなることいわれています。また、リコピンは美白・美肌にも効果があることがわかっています。リコピンは、シミやソバカスなどの原因となるメラニンの生成を促進する活性酸素を消去するとともに、メラニンの生成に必要な酵素チロシナーゼの働きを抑えてくれます。

1日に必要なリコピンは約15mg。大きなトマトで2個程度です。しかし、野菜の中でも高価なトマト。

トマトレシピ

冷蔵庫で冷たく冷やして召し上がれ!

1. 白ワイン 200cc を鍋に入れ、沸騰させてアルコールをとばす。
 2. 1の鍋に、水 100cc、砂糖 50g を加えて沸騰したら火を弱め、湯むきした小さめのトマト※とピーチリキュール大2を入れ弱火で10分煮る。
※トマトはプチトマトでもよい。
 3. 火を止めてレモン 1/4個を絞り入れ、粗熱が取れたら、鍋に残った汁も一緒に入れ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ★トマトの大きさによっては、冷蔵庫で一晩冷やすと、しっかり味が染み込んでおいしくいただけます。



生のトマトにこだわる必要はありません。トマトジュースならば1缶弱、トマトケチャップなら大さじ4杯弱で十分摂取することができます。リコピンは熱に強いので、トマト煮やチキンライスなどにして、上手に摂取してください。

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/>

こころの健康①

(メンタルヘルス)



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

最近、職場で「うつ」が増えているようですが、その実状と対策を教えてください。

公正性を高めることが可能です。

A Q

我が国の自殺者数は1998年以降年間3万人を越えており、このうち労働者が約9000人で、原因や動機が分かっているもので勤務の問題を挙げているものが約2500人です。自殺を含む精神障害などによる労災認定件数は、ここ数年、急速に増加しています。

厚生労働省が5年ごとに実施している労働者健康状況調査によると、仕事や職業生活について強い不安や悩み、ストレスがある労働者の割合は約60%で、こころの健康上の理由で連続1カ月以上休業、あるいは退職した労働者がいる事業所は7.6%に達しています。

職場の心理社会的ストレス
①組織公正性

組織公正性とは、仕事に対する評価や処遇などが公正になされているか(分配の公正性)、評価決定などについての手続に偏りがなく一貫しているか(手続の公正性)、上司が部下に対して公平に尊重の気持を持って接しているか(対人関係の公正性)、職場の目標やルールなどの情報が示されているか(情報の公正性)といった組織における公正性のことです。国内外の研究から、組織公正性の低さは疾病休業やメタボリックシンドローム、精神疾患発症のリスク上昇と関連していることが明らかになっています。評価のプロセスを透明にしたり、部下の意見を尊重したりして誠実に対応することで組織

理由として、日本企業では当たり前だった終身雇用や年功序列制が減って成果主義や合理化策が採用されるようになり、個人間の競争が激しくなってきたことが、労働者のこころの健康に悪影響を与えていると考えられています。また、リーマン・ショック以降の日本経済の停滞も労働者のこころの健康に悪影響を及ぼしています。

このような状況の中、こころの健康への取り組みは徐々に進んでおり、平成19年度の労働者健康状況調査では、こころの健康対策に取り組んでいる事業所は、5年前の23.5%を上回って33.6%まで増加しています。しかし、この数字は事業所規模の大小によって大きな隔たりがあり、産業界の法的選任義務がない労働者50人未満の事業所での取り組みは、まだまだ低い状況が続いています。

②職場の「いじめ」「嫌がらせ」
職場のいじめや嫌がらせは、精神的暴力として影響が大きく、「いじめ」の内容が業務指導の範囲を逸脱し、被災労働者の人格や人間性を否定するような言動と認められる場合は、心理的負荷が最も高いとされています。職場のいじめや嫌がらせは多くの職場で起きており、職業性のストレス要因としてその対策が重要です。

また、最近問題の「パワーハラスメント」は、職権などの権力を背景にして、本来職務の適正範囲を越えて継続的に人格や尊厳を侵害する言動を行い、就労者の働く環境を悪化させたり雇用不安を与えたりすることであり、近頃の不況下ではますます増えて行く傾向があります。こころの健康対策からもハラスメント対策を積極的に推進することが望まれています。

また、最近問題の「パワーハラスメント」は、職権などの権力を背景にして、本来職務の適正範囲を越えて継続的に人格や尊厳を侵害する言動を行い、就労者の働く環境を悪化させたり雇用不安を与えたりすることであり、近頃の不況下ではますます増えて行く傾向があります。こころの健康対策からもハラスメント対策を積極的に推進することが望まれています。

また、最近問題の「パワーハラスメント」は、職権などの権力を背景にして、本来職務の適正範囲を越えて継続的に人格や尊厳を侵害する言動を行い、就労者の働く環境を悪化させたり雇用不安を与えたりすることであり、近頃の不況下ではますます増えて行く傾向があります。こころの健康対策からもハラスメント対策を積極的に推進することが望まれています。

ちょっと気になる水と食のはなし

海水浴場の水質判定基準について

“夏といえば海”ということで、この時期にしか楽しめない海水浴についてお話ししたいと思います。

海水浴の起源は17世紀のヨーロッパで始まったとされており、当初の目的は温泉浴と同様に、レジャーというよりは医療の一つとして行われるものでした。日本では明治時代に湘南で始まったのが最初といわれています。

当時の海水浴はあくまで健康の維持と回復を目的とした医療行為であり、医者に処方されて出かけるようなものだったようです。レジャーとして注目されるようになったのは、第二次大戦後、水着の種類が増えてからの話で、歴史はそう古くありません。

当初は医療として行われていた海水浴ですが、実際、海水浴をすることで健康への効果はどういったものがあるのでしょうか？

よく知られている効果として、海水による皮膚の洗浄効果と紫外線による殺菌効果によりアトピー性皮膚炎をはじめとする、皮膚疾患に効果があるといわれています。アトピー性皮膚炎をはじめとする皮膚疾患の場合、黄色ブドウ球菌などの細菌が皮膚に付着しており、黄色ブドウ球菌などが減少することで皮膚疾患も改善すると考えられています。また、海水中に含まれるミネラル分が皮膚から浸透することによって、新陳代謝の促進、自律神経の調整、老廃物の排出、美肌効果なども期待できるといわれています。海水中のミネラルバランスは、母親の体内で胎児を育む羊水とほぼ同じであるといわれており、海水浴などでそれらを取り込むことは、人にとって最も自然に体調を整えることができるともいえます。

海水の塩分濃度は測定的位置により一定ではありませんが、お

おむね水分 96.6%、塩分 3.4% です。塩分の構成については塩化ナトリウム 77.9%、塩化マグネシウム 9.6%、硫酸マグネシウム 6.1%、硫酸カルシウム 4.0%、塩化カリウム 2.1% となっています。

海水浴場には水質判定基準が定められ、その判定結果から適合水質 AA から不適まで 5 段階に区分されています。各海水浴場で毎年、海開き前に水質調査が行われ、その結果は公表されるようになっています。その項目は、ふん便性大腸菌群数、油膜の有無、COD（化学的酸素要求量）、透明度、放射性物質濃度です。

福岡市の平成 24 年度海水浴場の水質調査は、シーズン前およびシーズン中に各 2 回、それぞれ午前と午後を実施されます。調査対象海水浴場は福岡市東区の国民休暇村、勝馬、志賀島、西区では大原、能古の 5 カ所です。その他の福岡県内のおもな海水浴場の水質判定結果は福岡県庁のホームページで確認できるようになっています。

この夏、紫外線に注意しながら、レジャーとは違った視点で海水浴を楽しんでみるのも良いのではないのでしょうか。

〈参考〉判定基準(環境省通知による)

区分	ふん便性大腸菌群数	油膜の有無	COD	透明度
適	水質 AA 不検出 (検出限界2個/100mL)	油膜が認められない	2mg/L 以下	全透 (水深1m以上)
	水質 A 100 個/100mL 以下	油膜が認められない	2mg/L 以下	全透 (水深1m以上)
可	水質 B 400 個/100mL 以下	常時は油膜が認められない	5mg/L 以下	水深1m未満 50cm 以上
	水質 C 1000 個/100mL 以下	常時は油膜が認められない	8mg/L 以下	水深1m未満 50cm 以上
不適	1000 個/100mL を超えるもの	常時油膜が認められる	8mg/L 超	50cm 未満



効率よいプレゼンテーションの仕方

プレゼンテーションとは、人前で自分や会社の意見を発表することです。しかし、大勢の人の前で話すことが苦手という人は多いと思います。いざという時に慌てず焦らず、いいプレゼンテーションをするためにはどんな準備をした方がいいのかを紹介します。

① 準備

プレゼンテーションで大切なことは、聞き手に何を伝えたいかはつきりさせることです。何が言いたいのか、何について伝えたいのか聞き手にとって分らないプレゼンテーションは、いくらいい内容であっても、聞き手には、ストレスを感じるだけになってしまいます。そのためには前もって準備しておく必要があります。

② 伝える
話す内容は要点だけをまとめた「レジメ」を用意し、それに沿った内容で話しを進めていきます。

③ ポイントのみ説明すること
ポイントのみ説明することです。聞き手の記憶に残りやすくなります。

プレゼンテーションのコツ

- 自分のことばで語る**
スライドや資料はシンプルに作成し、補助的に用いる。図や写真を多く使い文字は少なめに。聞き手の関心があるメリット、デメリットについては自分のことばで説明する。
- 声や手の動きは大切な表現方法**
声のトーンを変えたり、重要な内容はゆっくり話したりして、メリハリのある話し方をする。
- 参加者全員に話かけるように話す**
視線は落とさず、聞き手ひとりひとりに話かけるように向かって話す。聞き手の中の協力者を探し、その人に向かって話す自然と落ち着いてくる。
- 聞き手に質問を投げかけ、飽きさせない**
プレゼンテーションの途中で聞き手に質問をしてみる。また、レジメのテーマごとやページごとで、聞き手に質問がないかを尋ねてみる。

大切なのは「前置き」「本論」「結論」という骨組みです。内容はダラダラと説明するのではなく、簡潔かつ明瞭にしましょう。張り切りすぎず、ついつい伝えたいことを盛りだくさんにしてしまいがちです。

大切なのは「前置き」「本論」「結論」という骨組みです。内容はダラダラと説明するのではなく、簡潔かつ明瞭にしましょう。張り切りすぎず、ついつい伝えたいことを盛りだくさんにしてしまいがちです。



HOROSCOPE

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



仕事が忙しくて残業が続くそう。夜遅くの食事は胃に負担を与えてしまいます。消化のよいものを心がけるようにしましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



暑さのために夏バテ気味になりそう。暑い夏を元気に乗り切るためにはバランスのよい食事を摂ることが大切です。

双子座 5/21 - 6/21



パソコンによる眼精疲労に気をつけて。蒸しタオルで目を約1分温めると、温かさと湿気で目の疲れが緩和されます。

蟹座 6/22 - 7/22



基礎体力の強化を目指して無理なく続けられる運動をみつけましょう。日常生活で工夫しての運動なら長続きできます。

獅子座 7/23 - 8/21



一日中冷房のきいた部屋で仕事するため肩こりになりがち。1時間ごとに部屋を出て肩のストレッチを心がけるようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



美ボディが得られるチャンス到来。プールで体を冷やすよりも、毎日の運動で汗をたっぷり流してシェイプアップに努めましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



疲れたときは無理せず休むことを心がけましょう。たっぷりの栄養と睡眠は乱れた体のリズムを整えてくれます。

蠍座 10/24 - 11/22



今年の夏は落ち着いた気分で過ごせそうな予感。この機会に自分を見つめ直し、これからの目標を立てるといいでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



夏の紫外線対策は忘れずに。とくにお肌のお手入れは念入りしましょう。外出時の日焼け止めや帽子は必需品です。

山羊座 12/22 - 1/20



忙しい日々が続いて体調を崩しがち。たまには全て放り投げて自分の時間を楽しむことも大切。身も心もフレッシュさせましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



気になっている歯の治療は早めに診察してもらいましょう。日頃の疲れがたまると、突然痛くなるかもしれません。

魚座 2/19 - 3/20



ストレス解消は笑うこと。公私共に忙しい時期ですが、楽しいことを見つけてお腹の底から笑うと、疲れも吹っ飛んでしまいます。

③味方につける
 どんなにいい内容であっても、反対意見の人は必ずいます。しかし、賛成意見の人も必ずいます。聞き手をよく見渡してみれば、「うん、うん」とうなずきながら熱心に話しを聞いている人がいるはずですよ。もし緊張して言葉が出なくなったら、聞き手の

④身だしなみ
 身だしなみはあくまでシンプルを心がけましょう。清潔感のある服装で、大き目のアクセサリーや派手なネクタイなどは、あまり好感が持たれません。まずは聞き手に感じのいい人と印象づけられれば話しは伝わりやすくなります。

たりして、メリハリのあるプレゼンテーションにするよう心がけましょう。手や目の動きに落ち着きがないと、信用されない場合もあります。

中の味方を探して見ましょう。そして、その人に向かって語りかけるように話しをすると、自然と緊張もほぐれ、自分の意見を言えるようになってきます。

LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

31 マナークイズ



初めてひとりで仕事を任せられました。謙虚な気持ちでその喜びを表現するには、下記のどれが正しいですか？

- ①私では役不足だと思いますが、精一杯頑張ります。
- ②私では力不足だと思いますが、精一杯頑張ります。
- ③私の実力には見合わない仕事ですが、精一杯頑張ります。



自分の実力ではまだまだかもしれないという気持ちを謙虚にいう場合は、「力不足」を使います。「役不足」を使う場合は、役者が自分に与えられた役に満足しないことを意味しています。 答えは②

P16の答え

- ①卓越 ②雪辱 ③暫定
- ④休憩 ⑤液晶 ⑥元→基
- ⑦行→航 ⑧転→添 ⑨優→憂
- ⑩塔→陶 ⑪おろか ⑫ほどこ
- ⑬あざむ ⑭ただよ ⑮やと
- ⑯

7+18-6=19
 7+6×3=25

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/



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 () タクエツ () した能力。
タクエツ
- ② 昨年の () を晴らす。
セツジヨク
- ③ () 的な措置。
ザンテイ
- ④ 疲れたので () した。
キユウケイ
- ⑤ () 画面のテレビ。
エキシヨウ

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 実験の結果に元づく。 () ()
- ⑦ 船が就行する。 () ()
- ⑧ メールに写真を転付する。 () ()
- ⑨ 優慮すべき事態。 () ()
- ⑩ 塔芸家に話を聞く。 () ()

線の部分の読みを書きましよう

- ⑪ 愚かな行動を叱る。
- ⑫ 自然の施しを受ける。
- ⑬ 敵を欺く作戦。
- ⑭ 水の上を漂う葉っぱ。
- ⑮ 人材を雇う。

次の問題に答えましよう

⑯ 下記の式にマッチ棒を1本加えて、計算式が成り立つようにしてください。

$$7 + 10 - 6 = 19$$

$$7 + 5 \times 3 = 25$$

こらほ編集委員紹介



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

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10月1日発行予定

こらほ collaboration

秋 VOL.32
2012.10.1

特集 関節リウマチ

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