

# こらぼ 春 collaboration

2013.4.1 VOL.34

●発行日：2013年(平成25年)4月1日

●企画・編集・発行：(株)シー・アール・シー アド本部

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



「自然のアート」

桜の季節が過ぎると、いよいよ新緑の季節を迎えます。田畑や野山が淡い緑一色になり、生命力の強さと新しい命の息吹を感じます。

近所の河川敷を散歩していると、ある珍しい新芽に出会いました。低い木の間から新芽がよきによき顔を出しています。よく見ると、それは葉っぱでできた折り鶴のようになっています。茎の部分は鶴の脚。葉っぱの鶴はとても優雅で今にも飛び立ちそうです。思わず自然のアートに魅了されました。

## 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 子宮頸がん

#### 2 子宮頸がんは予防ができるがんです

検査のはなし

#### 細胞診検査

簡単な検査のはなし・6

#### 8 採血時間によって影響がでる検査項目は?

健康最前線・27

#### 肝炎ウイルス検査手順の見直し

知って安心 保険

#### 9 くるまの保険の種類と概要

健康道場

#### 10 体幹体操

季節の健康食・6

#### 11 メバル

健康よろず相談 No.34

#### 12 女性の心の健康①

ちょっと気になる水と食のはなし

#### 13 食・漬物の衛生規範が改正されました

働く人の知恵袋 ビジネス力

#### 14 敬語は正しく使いこなしましょう

LESSON 34 マナークイズ

HOROSCOPE 4月~6月の健康運

#### 16 脳だめし あなたは何問できる?



## おすすめの1冊

テレビ各局で紹介された話題のアプリが書籍になって登場! ネガティブワードをポジティブに言い換える辞典です。

あくどい↓情にほだされたい、あほう↓わかりやすい、言い訳をする↓状況判断が早い、などなどポジティブ変換しまくりの1冊です。書籍だけでは読めない未公開フレーズや会話・メールでの言い換え使用例なども満載!

自分の短所を長所に捉えるヒントを得るもよし。暇つぶしに使うてくすりや笑うもよし。使い方はあなた次第ですが、どんな使い方しても前向きな気持ちになれること間違いなしです!



主婦の友社 1050円

ネガポ辞典制作委員会(著)

ネガポ辞典(ソフトカバー)  
ネガティブな言葉をポジティブに変換

# 子宮頸がんは予防ができるがんです

20〜40代の女性に多い子宮頸がん。

厚生労働省は、今春から現在の細胞診と併せて、30代女性を中心にHPV検査を検診項目に試験導入する予定です。HPVに感染してから子宮頸がんへの進行は遅いため、がんになる前に見つけましょう。

**子宮がんは2種類  
できる場所や原因、性質が全く異なります**

子宮は下図のような形をしており、子宮の入り口付近の「子宮頸部」と子宮の奥の「子宮体部」に分けられます。子宮の大きさは大きめの鶏卵ほどで、平滑筋という筋肉でできており、膀胱と直腸の間に位置し、骨盤の底の部分に固定されています。子宮の左右には親指ほどの卵巣があり、卵管は人が両手を広げたような形をしています。

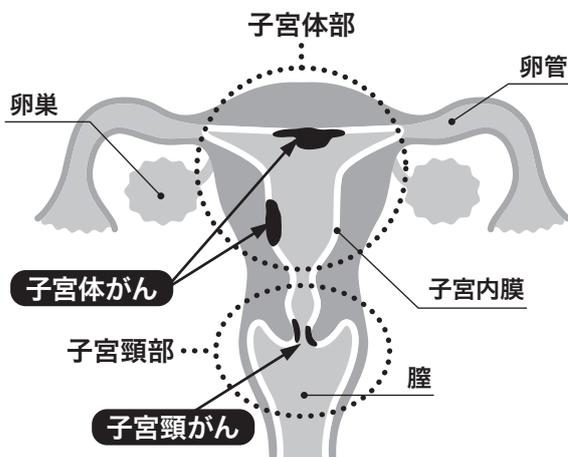
子宮の内側を覆っている粘膜が子宮内膜で、毎月一定の周期で厚みを増し、受精卵の着床がないと剥がれ落ちます。これが

「月経」です。

さて、子宮がんは子宮頸部に発生する「子宮頸がん」と、子宮体部に行ける「子宮体がん」の2種類に分けられます。同じ子宮のがんであっても、子宮頸がんと子宮体がんは、がんができる場所が異なるだけでなく、原因やなりやすい年代、症状や治療法、予後の全てにおいて異なります。

子宮頸がんと子宮体がんの違いを正しく理解することが大切です。

## 子宮頸がんと子宮体がんの違い



	子宮頸がん	子宮体がん
発生部位	子宮頸部 (子宮の入り口)	子宮体部 (胎児が育つ部分)
主な発症年代	30〜40代 (20〜30代で急増)	閉経後の 50代以降
主な原因	ヒト・パピローマウイルス (HPV*)感染	ホルモンバランスの異常 肥満、未産、糖尿病

※Human Papillomavirus

医療情報科学研究所 編：病気が見えるVol.9婦人科・乳腺外科  
第2版メディックメディア：137,2010. より改変

# 子宮頸がん

20〜30代の女性に増えてきている子宮頸がんウイルス感染することが原因で起こるがんです

子宮頸がんは女性特有のがんとして、乳がんに次いで罹患率

が高く、特に20〜30代のがんでは第1位となっています。日本では年間約1万人の女性が新たに子宮頸がんと診断され、約3000人が死亡していると推計されています。これは1日に約10人の方が亡くなっている計算になります。

年齢別にみた子宮頸がん罹患率は、20歳代後半から40歳前後まで増加し、その後、患者数は横ばいになり70歳代後半で再び増加します。最近では罹患率、死亡率ともに20〜30歳代の若い女性で増加していることが問題となっています。

増加していることが問題となっています。

### 子宮頸がんチェックリスト

- ヒト・パピローマウイルス (HPV) に感染したことがある。
- 妊娠・出産回数が多い。(3回以上)
- 喫煙の習慣がある。
- 性活動が活発で性交渉相手が多い。

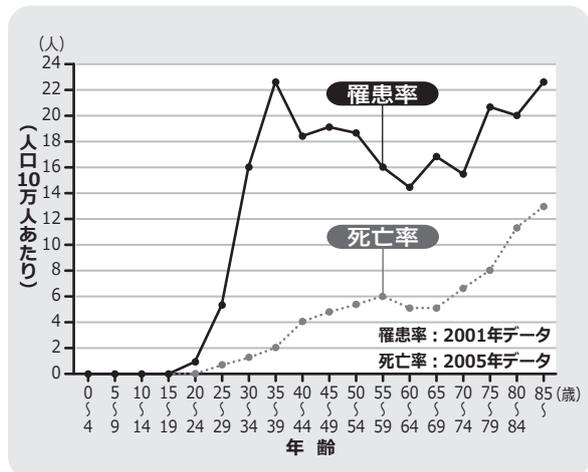



図. 日本における年代別子宮頸がん罹患率  
国立がんセンターがん対策情報センター

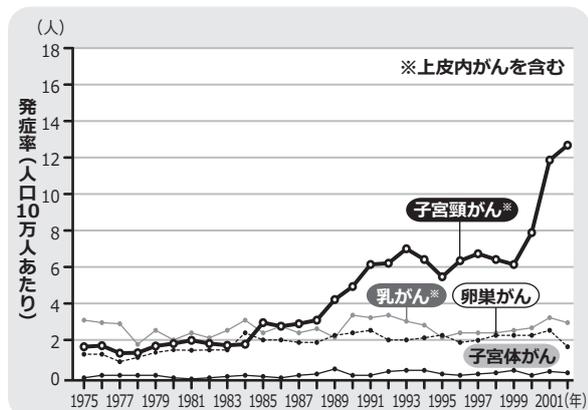


図. 日本における20〜39歳の女性10万人当たりの各種がんの発症率推移  
国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計(厚生労働大臣官房統計情報部)

## ● 子宮頸がんの症状

子宮頸がんは初期や多少進行した段階でも、がんは肉眼で確認できる大きさではなく、ほとんど自覚症状もありません。さらにがんが進行すると月経でないときの出血や、性交渉の際や後に出血がみられることがあります。その後、さらにがんが進行するにつれ、これらの不正出血が多くなったり、おりものが増え、そこに血が混じるため、おりものがピンクや褐色になったりします。そのうち、おりものに膿が混じったり、下腹部痛や腰

痛が起こるようになったりして、排尿障害や排便障害、血尿や血便などの症状が出てくることもあります。

## ● 子宮頸がんワクチン国内承認

子宮頸がんは、がんの中でも唯一予防できるがんです。

2006年6月にアメリカで子宮頸がんのワクチンが承認されて以降、欧米や豪州、カナダなど世界100カ国以上で使われています。多くの国では12歳を中心に9〜14歳で接種が開始され、26歳までが対象ですが、それ以降の年齢でも有効との報告もあります。

現在、日本でも子宮頸がんのワクチンが承認され、子宮頸がんの原因の約7割を占める16型と18型の2つのHPVに対して感染予防効果を持つもの(サーバリックス)と、6型、11型、16型、18型の4つのHPVに対して感染予防効果を持つもの(ガーダシル)を接種できるようになりました。これらのワクチンを接種することにより、子宮頸がんを予防する効果が期待されています。十分な

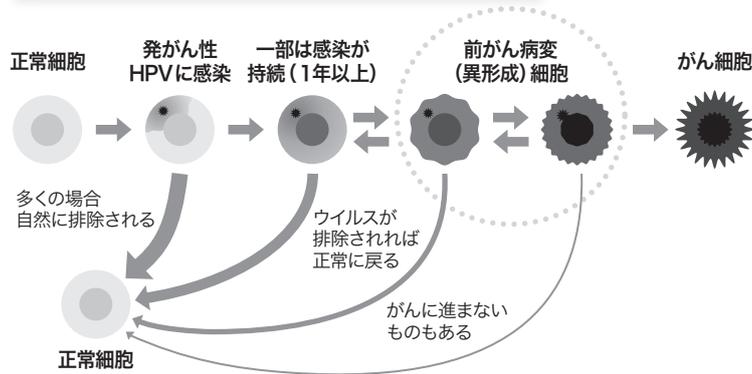
表.HPVワクチンのサーバリックスとガーダシルの違い

HPVワクチン名	サーバリックス	ガーダシル
予防できるHPVの型	2種類 (16型・18型)	4種類 (6型・11型・16型・18型)
接種可能年齢	10歳以上	9歳以上
接種スケジュール	3回接種 ・初回 ・初回の1カ月後 ・初回の6カ月後	3回接種 ・初回 ・初回の2カ月後 ・初回の6カ月後
接種部位	上腕三角筋	上腕三角筋 または大腿四頭筋

予防効果を得るためには、必ず同じ種類のHPVワクチンを3回接種することが必要です。

平成24年度(平成24年4月1日から平成25年3月31日までの間)の中学1年生から高校1年生に相当する年齢の女子(平成8年4月2日生から平成12年4月1日生)、高校2年生、高校3年生に相当する女子(平成6年4月2日生から平成8年4月1日生)のうち、平成23年度にHPVワクチンの接種を開始した人は、接種費用の助成が行われました。今年に入り、2013年度予算編成に伴う厚生労働、財務、総務の閣僚折衝が1月27日に行われ、今年4月

### 発がん性HPV感染とがん細胞への変化



### ●子宮頸がんの原因

子宮頸がんの多くが「ヒト・パピローマウイルス(以下HPV)」から予防接種法に基づく定期接種対象に、子宮頸がんが追加されることで合意しました。(2月28日現在)

接種費用はこれまで大半のワクチンで自治体が8割を負担しているのが一般的ですが、財政負担を考慮して国が9割を負担する措置を取ることです。

ピローマウイルス(以下HPV)」というウイルスの感染によって発症するとされており、このウイルスを解明した研究者は2008年にノーベル賞を受賞しています。

HPVはとてもありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性であれば80%以上が50歳までに感染するといわれています。

通常、HPVに感染しても、自覚症状がないまま多くの人は免疫力で体の外へ排除します。そして、1〜2年以内にウイルスは消失し、約90%の人は自然治癒します。しかし、約10%ほどの人でHPVを排除できずに感染が持続してしまうことがあります。HPVに長い間感染することで、子宮頸部の細胞に異形成という異常を引き起こし、約6〜10年と

いう長い年月を経て子宮頸がんへと進行していく可能性があります。HPVが陽性だからといって、即「子宮頸がん」というわけではありません。

例えば、全世界で毎年3億人の女性から子宮頸部へのHPV感染がみつかるすると、そのうちの約0.15%が子宮頸がんを発症すると推定されています。

ただし、定期的な子宮頸がん検査を受けていれば、がんになる前の状態(前がん病変)を発見し、治療することが可能です。尚、このHPVは100種類以上もの型がありますが、全ての型が子宮頸がんの原因になるわけではありません。このうちの約10種類ががんの原因になり、原因の約7割を占めるのが16型と18型です。

### 子宮頸がん検診スクリーニング検査は2通り最近、HPV検査が注目されています

子宮頸がん検診スクリーニング検査には「細胞診」と「HPV検査」があります。これらの検査は全国の婦人科クリニックで

受けることができます。

検診は問診から始まり、次に子宮頸部の状態を視診します。その後、やわらかいヘラやブラ

シのようなものを膣に挿入し、子宮頸部の粘膜を軽くなでるようにして細胞を採取します。時間は1分ほどで、ほんの少し出血することはあっても痛みなどを感じることはほとんどありません。細胞診検査とは、この時に採取した子宮頸部の細胞を顕微鏡で調べる検査です。もし、異常な細胞が見つかったとしても軽度の異形成かもしれないので、細胞の様子をさらに詳しく調べるための精密検査が必要となります。このように、これまでの子宮頸がん検診は細胞診による単独のものでした。しかし、子宮頸がんの原因がHPVの感染であることが明らかになるにつれて、HPV検査が普及するようになりました。

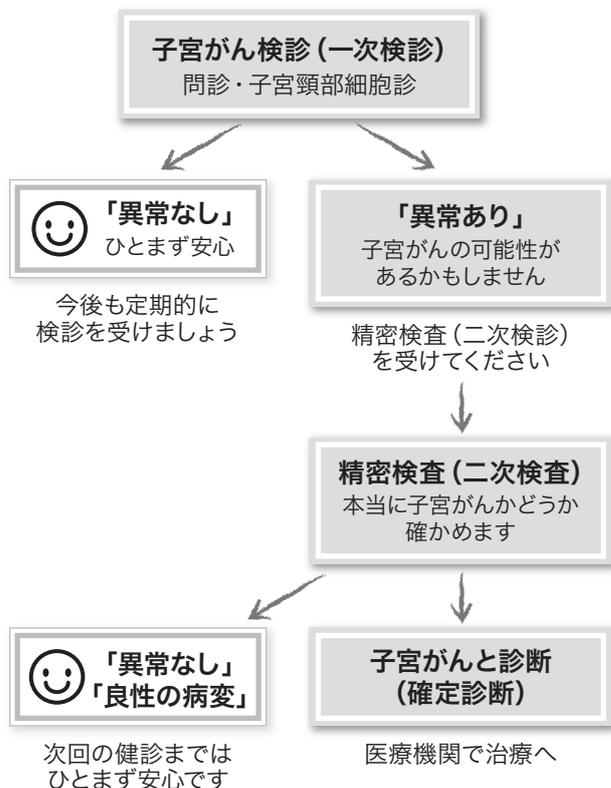
HPV検査も細胞診の際に採取した同じ細胞を利用して、採取した細胞にHPVが感染しているかどうかを調べることもできます。単独でHPV検査を行う場合も細胞診同様、子宮頸部の表面をブラシで拭うだけなので、基本的に痛みはありません。HPV検査はウイルスの遺伝

子(DNA)を検出するので、HPV感染の有無を高感度に検出できるようになっています。また、従来の細胞診にHPV検査を併用することで、前がん病変や異形成をより高感度に検出することができます。すでにアメリカの子宮頸がん検診では、30歳以上の女性にHPV検査の導入が積極的に推奨されています。検査結果は子宮頸部の細胞がHPVに感染していなければ「陰性」、感染していれば「陽性」と診断されます。「陽性」の場合、細胞診の結果と併せて判断する必要がありますがあるので医師に相談しましょう。また、将来子宮頸がんになる危険度をチェックする検査なので、「陽性」⇨子宮頸がんということではありません。ほとんどの場合、免疫力によって体の外に排除しHPVは消失されます。しかし、再検査や精密検査が必要と診断された場合は、医師の指示に従ってください。

HPV検査が「陰性」の場合も、定期的に2年に1回の検診は受けることが推奨されています。

〈参考〉allwomen.jp あかさきんJP

### 子宮がん検診の流れ



### 子宮がん検診の基本情報

- ✓子宮がん検診の対象者 → 20歳以上
- ✓受診間隔 → 隔年(2年に1回)
- ✓主な検診内容
  - 問診(現在の病状、既往歴、家族歴、過去の検診の受診状況など)
  - 視診、細胞診、内診、コルポスコープ検査(必要に応じて)
- ✓子宮がん検診を受けられる場所と問い合わせ先
  - 各地方自治体(都道府県、市町村、特別区)
  - 市区町村役場、保健所(ホームページ、電話)
- ✓子宮がん検診の検査結果
  - 検査結果は、検査後10日~1カ月ほど
  - 主に文書で通知されます。

〈参考〉公益財団法人日本対がん協会 HPより



# 子宮頸がん Q&A

## 予防について

**Q.** 子宮頸がんはコンドームで予防できますか？

**A.**

HPVの子宮頸部への感染は、外陰部における粘膜と粘膜の接触により起こります。コンドームでは外陰部全てを守ることはできないため、HPVは女性の膣や外陰部などから子宮頸部へ感染します。したがって、コンドームではHPVの子宮頸部への感染を完全に予防することはできません。

子宮頸がんは予防ワクチン接種と、1〜2年に一度の定期的な検診の受診で予防できます。

## 子宮がん検診について

**Q.** 検診は痛いのですか？

**A.**

個人差がありますが、ほとんど痛みは感じません。細胞診(Papテスト)という子宮頸がん検診は、5分程度で終わります。子宮頸部の粘膜を、小さなヘラやブラシなどで軽くなでるようにして細胞を採取し、HPVが感染している場合に現れる異常な細胞の有無を顕微鏡で調べます。

**Q.** 検診を受けるのは、何歳くらいがよいのでしょうか？

**A.**

性交渉の経験のある女性なら誰でも子宮頸がんになる可能性はありますので、厚生労働省は「20歳以上は2年に1回検診を行うものとする」と定めています。感染から発症までには長い期間がかかるので発症のピークは40代が多くなりますが、最近では20〜30代に急増しています。これは性体験が低年齢化していること、この年代層の検診受診率が低いためと考えられます。20歳を過ぎたら定期的な子宮頸がん検診で、「がん」に進行する前を見つけることが大切です。

## HPVワクチンについて

**Q.** アレルギーがありますが、接種することはできますか？

**A.**

HPVワクチンには、アレルギーの原因となりやすい卵やゼラチン、防腐剤(チメロサル)は含まれておりませんが、念のため接種前に医師にご相談ください。

**Q.** 検診の結果が「要精密検査」でした。子宮がんなのでしょうか？

**A.**

検診の結果、精密検査が必要となるのは受診者の1%程度です。また精密検査を受けた人のうち、実際に子宮頸がんが発見されるのは一部で、「要精密検査」イコール「子宮頸がん」ではありません。検診の「細胞診」で異常な細胞が見つかった場合、細胞の様子をさらに詳しく調べるために精密検査が必要となります。

**Q.** HPVワクチン接種でHPVに感染し、子宮頸がんにはなることはありますか？

**A.**

HPVワクチンを接種したために、HPVに感染することはありません。このワクチンの成分には、ウイルスの遺伝子を取り除いた外側の殻だけを人工的に作ったものを使用しています。見た目はウイルスにそっくりですが、中は空っぽなので予防ワクチンを接種しても子宮頸がんになることはありません。

**Q.** HPVに感染してもほとんどが自然に排除されるのであれば、予防ワクチンを打たなくても感染によって免疫が得られるのでは？

**A.**

子宮頸がんの原因は、ほぼ100%がHPVと報告されています。また感染した後、自然に排除されたとしても次の感染を予防するほどの十分な免疫が得られないため、何度でも繰り返し感染してしまう可能性があります。

(参考)  
alwomen.jp「未来のあなたのためにしきゅうのお知らせ」  
よくある質問Q&Aより一部抜粋

# 子宮体がん

**最近やや増加の傾向にある子宮体がん  
子宮体がんの発生率は子宮がん全体の30〜40%**

子宮体がんは子宮体部に発生するがんで、子宮内膜に発生する子宮内膜がんと子宮筋に発生する子宮肉腫の大きく2つに分類されます。実際には95%以上は子宮内膜がんであるため、一般的に子宮体がんといえば子宮内膜がんのことをいいます。

**子宮体がんチェックリスト**

- 閉経している。
- ホルモン補充療法を受けている。
- 子宮内膜増殖症がある。
- 月経が不規則(無月経、排卵異常など)。
- 妊娠・出産経験がない。
- 肥満気味。
- 高血圧・糖尿病がある。

子宮体がんは女性ホルモンが関係して発症するがんで、一般的に欧米人に多く、日本人には少ないと言われてきました。しかし、最近では日本でも増加傾向にあり、子宮体がんの発生率は子宮がん全体の30〜40%といわれています。

発症原因としては、閉経年齢が遅いことや出産歴がないこと、肥満などがあげられます。また薬剤では、乳がんのホルモン療法に用いられるタモキシフェンや更年期障害などに対するホルモン補充療法などで用いられるエストロゲン製剤の単独使用などもあげられます。

その他のリスク要因として、糖尿病や高血圧、乳がんや大腸がんの家族歴との関連が指摘されています。逆に、経口避妊薬の使用により子宮体がんの発生率が下がるともいわれています。

年齢別にみた子宮体がんの罹患率は40歳代後半から増加し、女性ホルモンのバランスが崩れやすい閉経前後の50歳代から60歳代にピークを迎え、その後減少します。しかし、近年は年齢に関係なく増加しています。

子宮体がんは子宮頸がんと違い、初期の段階からほとんどの人に自覚症状が現れます。症状として多いのが、月経時以外での不正出血。しかし、出血量が少量のため月経不順になりがちの女性は、それが続いているぐらいにしか考えていません。また、更年期の女性は月経不順や頻発月経と誤認していることも少なくありません。

## ●子宮体がんの症状

その他に、おりものの色や量などの異常や排尿痛、性交時痛、骨盤領域の痛み、下腹部の痛みが起ることがあります。このような症状を認めた場合は、安易に自己判断せず、婦人科医の診察を受けることが大切です。

(参考) gancho.jp  
国立がん研究センターがん対策情報センター

## 検査のはなし

### 細胞診検査

細胞診検査とは、婦人科材料、胸水、腹水、尿、喀痰などの検査材料に異型(悪性)細胞が存在していないかを確認する検査です。細胞の異常以外にもウイルス感染や炎症の有無も見つけ、治療に役立つ情報を提供しています。また、細胞診検査は細胞検査士がスクリーニングを行い、異型(悪性)が疑われる場合は指導医が最終判断を行っています。

液状検体細胞診(LBC法)は従来の婦人科材料細胞診が抱えていた標本の不適正を減少させ、細胞診検査の精度向上を図っています。

また、HPV検査の併用、標本作製の自動化・標準化を実現しています。



採取



ブラシの先端のみ入れる



搬送

BD シュアパス™ 法-液状処理細胞診

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 採血時間によって影響がでる検査項目は？

**A** 生体内成分には、一定の日内リズムに従って血中や尿中の濃度が大きく変動する項目があります。このリズムには、生後まもなく発現する生得リズムと食事などの要因による習得リズムがあります。

生得リズムにより大きな日内変動を示す項目には一部のホルモンがあり、基準範囲の幅を超える大きな変動を示します。ACTHやコルチゾール、アルドステロンは早朝に高く夜低いという著明な日内リズムがあり、その変動幅はピーク値の75%にも達します。また、ADHは夜間に増加し早朝にピークとなり、日中は低下し、夜間は昼間の平均24倍に及びます。

プロラクチンや成長ホルモンも夜間高値を呈しますが、これは日内リズムではなく、睡眠で分泌が増加することによる変動です。したがって、昼寝でも増加します。

日常検査項目で日内変動が大きく、しばしば採血時間の影響が問題となる項目に血清鉄があります。血清鉄は朝に高く、夕から夜に低いというコルチゾール型の日内変動を呈します。

一方、血糖や中性脂肪は習得リズム

による日内変動に加えて食事による影響があるため、毎回の食事による変化が重なって日内変動が形成されます。一般に、基準値は早朝空腹時を採取条件として算出されているので、できるだけこの条件を守ることが必要です。さらに、ホルモンの中には日内変動の他、体位や運動、食事、ストレスなどにより変動する項目もあります。一定条件で検体を採取するために、早朝から午前中、空腹時、約30分の安静臥位後に採血するのが望ましいとされます。

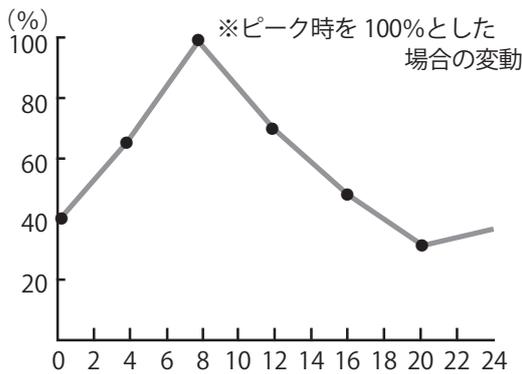


図. コルチゾールの日内変動

(参考) 濱崎直孝、他訳「正しい検査の仕方、検体採取から測定まで」1999年

## 肝炎ウイルス検査手順の見直し

平成25年度より、厚生労働省は健康増進事業に基づく肝炎ウイルス検査等の実施について一部改正を行っています。平成20年度から実施されている「検査手順見直し」が大きなポイントです。

肝炎検診が開始され10年が経過する間に、検査試薬の発売中止や平成14年以降に発売された検査試薬への配慮、また、体外診断用医薬品の添付文書の使用目的として記載されている「HCV抗体検査」「HCV抗体の検出」にも踏み込んだ見直しを行っています。

主なポイントは、  
①「HCV抗原検査」の検査手順からの省略

HCV核酸増幅検査を省略すると検査精度を保てないが、HCV抗原検査を省略しても精度上問題がないことが確認された。  
②「HCV抗体の検出(省略可)」を新たに検査手順に加える

「HCV抗体の検出」試薬の開発が進み、広く普及しつつあること、研究班で検討された結果、

「HCV抗体の検出」は「HCV抗体検査」に代わることができないことが明らかになった。

③検査結果と検査日を記録しておくことを推奨する

実際には肝炎ウイルス検査を受けたことが推測されるが、受検の認識がない「非認識受検者」が多数存在することが判明した。

ポイント②では「HCV抗体検査」の検査結果を「高力価・中力価・低力価」に群別できる3試薬を選定しており、「HCV抗体の検出」の代表的な検査試薬の結果では群別することが困難であると検証されました。

国は肝炎対策に積極的な方針を打ち出していますが、受診率が低迷しています。是非とも一度は受診されてみてはいかがでしょうか。

補足：「HCV抗体の検出」は一般的に定性試薬と位置づけられ、「HCV抗体検査」は定量性を有した試薬と考えられています。今回の研究班での検証作業では、定性試薬は1社しか検討されていませんので、肝炎検診としての取り扱いには注意が必要です。

# くるまの保険の種類と概要

今年4月から自賠責保険の保険料が値上げになります。また任意の自動車保険も同じく今年4月から値上げの方向で改定が行なわれます。  
この背景には保険事故の増加や自然災害の影響など、お支払いする保険金が多くなっているため、全体的な保険水準の見直しが必要となっているようです。今回は、基本的な内容になりますが、自動車保険の種類と概要についてご紹介します。

自動車保険には、大きく分けて自賠責保険と任意の自動車保険があります。

自賠責保険は強制保険と呼ばれており、必ず加入しなければならぬ保険です。未加入、または有効期限切れで車を運行すると、1年以下の懲役又は50万円以下の罰金に処せられます。この自賠責保険は被害者の救済を第一の目的としており、対人賠償に限られています。つまり被害者のケガや死亡だけに賠償金が支払われます。自賠責保険の支払い限度額は、死亡3000万円・ケガ120万円・後遺障害4000万円（等級に応じて）で、加害者のケガや自動車などの物損事故には賠償金が支払われることはありません。実際に損害賠償額が自賠責保険

の支払い限度額を超えることは珍しいことではなく、自賠責保険だけの支払いでは十分な補償とはいえません。そこで、これを補うために任意の自動車保険が必要になってきます。

任意の自動車保険は加入が義務付けられている保険ではなく、自分の意思で保険内容を検討し、加入する保険です。この保険は自賠責保険だけでは補うことのできない場合、保障されない部分をカバーしてくれる自動車の損害保険です。たとえば加入・未加入が自由とはいえ、加入することは大切です。また、任意の自動車保険は各種保険会社が様々なサービスを提供しており、多くの場合、「示談代行」というサービスがセットされています。

## くるまの保険

自賠責保険	任意自動車保険		
	賠償責任保険	傷害保険	車両保険
<p>必ず加入しなければならない保険。自動車の運転によって他人を死傷させた人身事故にのみ支払われる。</p> <p><b>自賠責保険未加入の罰則</b></p> <p>50万円の罰金、または懲役1年以内の刑事罰</p> <p>+</p> <p>道路交通法違反点数6点（免許停止処分）</p> <p><b>自賠責保険証明書不携帯の罰則</b></p> <p>30万円以下の罰金</p>	<p>●対人賠償保険</p> <p>賠償金は自賠責保険から支払われるが、任意の保険会社が一旦、全ての賠償金を被害者に支払い、その後、自賠責保険会社が返金。被害者に対する損害賠償額が自賠責保険からの支払額を超える場合に、その超過部分について保険金額が支払われる。もし、自賠責保険が有効期限切れで事故が発生した場合、自賠責保険の支払い限度額は自己負担になるので、未加入や有効期限切れがないように注意する。</p> <p>●対物賠償保険</p> <p>他人の車や建物に損害を与えた場合の損害賠償に備える保険。</p>	<p>●人身傷害補償保険</p> <p>契約した自動車に搭乗中に死傷したり後遺障害を被った場合に自己過失分を含めて保険金が支払われる。</p> <p>●搭乗者傷害保険</p> <p>契約した自動車に搭乗中の方が死傷したときに支払われる。</p> <p>●自損事故保険</p> <p>運転者または同乗者が自賠責保険から支払いを受けられない場合に支払われる。</p> <p>●無保険車傷害保険</p> <p>事故の相手が無保険により十分な補償を受けられない場合に支払われる。</p>	<p>自分自身の車に対する保険で、交通事故等で破損させてしまった場合の修理代や盗難に備えるための保険。</p> 

### 自動車総合保険紹介

- 損保ジャパン **ONE Step**
- 三井住友海上 **GK クルマの保険**

- ◆(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/>

# 体幹体操

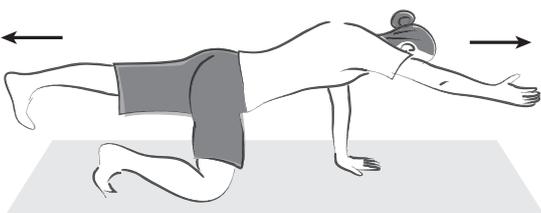
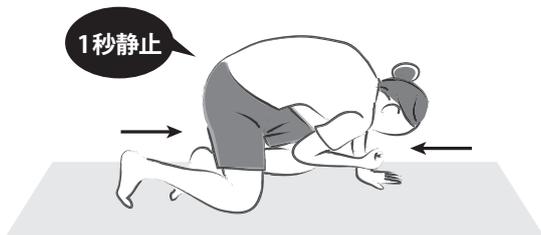
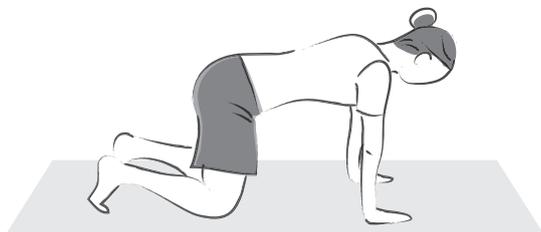
体幹とは胴体部分のことで、文字通り体の幹となる部分を指します。体幹を鍛えると次のようなメリットがあります。

- 骨盤が正しい位置や角度になるため姿勢が良くなる。
- 足や腕の稼動域が広がり体が安定しやすくなるため、運動に必要な能力が高まる。
- 体幹には太い筋肉が集まっているため、鍛えることで代謝が良くなる。

## 対角線強化体操

- ① お腹に力を入れ、四つん這いになる。
- ② 右の肘と左の膝を体の中心あたりで合わせ、1秒静止。
- ③ その後、右手は前方へ、左脚は後方へ伸ばしていく。左右6〜8回ずつ行う。回数にこだわらず、正しい動作で質を重視すること。

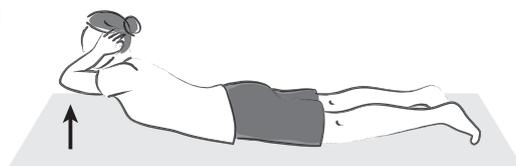
**注** ③で手足を伸ばすとき、腰を反らせ過ぎるとお腹の力が抜ける。手足は上げずに、前後へ伸ばす感覚で行うとよい。



## 背筋強化体操

- ① 両足を腰幅程度に開き、つま先は立てた状態でうつ伏せに。両手は頭の横にそえる。
- ② お腹の上部だけを床から浮かせるようにして、ゆっくり上体を反らせていく(10回)。背筋を常に意識すること。

**注** 反りすぎると腰を痛めるので、反動を使わず無理せず反れるところまでの範囲を丁寧に鍛えること。



一、回数を増やすことよりも正しい動作で行うことが大事。続けることで回数は増えていく。  
一、痛みがあるときは無理をせず、行わない。  
一、反動をつけて行わないこと。

安眠・ストレス解消に

## 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

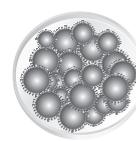
モミの木のフィトンチッドが癒しと暮らしへ。

特許取得  
第4974015号

< イメージ図 >



インフルエンザA(H1N1)pdm1  
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



(容量10mL)

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/

# メバル



Sebastes inermis

北海道から九州にかけて広く分布しており、沿岸の岩礁域に多く棲息している。春告げ魚との雅称でも呼ばれている。

メバルは白身魚で、良質なたんぱく質を豊富に含んでいる食材です。メバルに含まれる脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの高度不飽和脂肪酸が多く含まれています。これらの不飽和脂肪酸には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守って

カジカ目カサゴ科に属する暖海性の魚で、名前のとおり「ぱっちり大きく張った目」を持ち、突き出した下顎受け口で頭部には大小様々な刺のある魚です。  
体の色により「黒メバル」「金メバル」「赤メバル」などと区別されますが、生育場所の深さの違いによって色が違っただけです。  
メバルを選ぶときは、表面にツヤがあり体がふっくらとして張りのあるものを選びましょう。また、目に濁りがなく黒く澄んでいるもので、体長が17〜18cmほどのものが脂ののりもよく美味しいものです。

## メバルの煮付け

1. メバルのウロコを取り、内臓とエラを取りのぞく。
2. 両面に軽く切り目を入れ、熱湯をかけ氷水に入れる。取り残しのウロコを取り除く。
3. 鍋にメバル、だし汁450cc、酒90cc、砂糖25g、生姜スライス1片を入れ、落とし蓋をして沸騰後4〜5分炊く。
4. 灰汁を取り、みりん90cc、濃口醤油90ccを入れ、5〜6分炊く。ここで味見をして、味を整える。火を止める。
5. 竹の子、豆腐を別の鍋で4.の煮汁で炊く。
6. 皿にメバル、竹の子、豆腐を盛りつけ、針生姜、木の芽を天盛にそえる。

くれます。  
また、消化もよく胃への負担も少ないので、病人や老人、子どもにも最適な食材です。

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

一般社団法人 **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・佐賀事務所)  
<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

福岡支部 〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18 TEL: 092-623-1740  
山口支部 〒745-0851 周南市大字徳山字東卯の手7510-37 TEL: 0834-32-3694  
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL: 0957-43-6103  
佐賀事務所 〒840-0027 佐賀市本庄町本庄507-8 TEL: 0952-27-7331

# 女性の心の健康 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

最近、体が疲れやすく、感情の起伏が激しくイライラすることが多いのですが…。

(46歳 女性)

A

平成22年の国民生活基礎調査の結果によると、女性の50.3%

社会的風土が残っているわが国では、女性の方にストレスが強くかかることは十分考えられます。従って、女性の心の健康を考える際には、女性の生物上の特徴に加えて、日本の社会風土や人生経路の各段階について考える必要があります。

歳)、更年期(46〜55歳)、老年期(56歳〜)に分けられます。また、性ホルモンは女性の身体機能に欠かせないだけでなく、脳機能の発達や精神機能や精神障害にも関与しています。



生物上の特性  
女性は出産という生物としての大きな能力を持っており、この特性は女性ホルモン(主としてエストロゲンとプロゲステロン)によって制御されており、また、性ホルモンは女性の日常生活に大きな影響を与えています。女性ホルモンの分泌は年齢によって大きく変動し、幼年期(0〜7歳)、思春期(8〜19歳)、性成熟期(20〜45

女性ホルモンのエストロゲンは抑うつ症状を改善させ、満足感や幸福感を強める作用と抗不安作用があります。プロゲステロンには母性的行動を促し、抗不安作用があるといわれています。このような神経薬理作用を持つ女性ホルモンは、月経期、産褥期あるいは更年期などに大きく変動し、精神障害の発症や症状を悪化させることがあります。約28日のサイクルを持つ月経周期では、前の月経から21日間はエストロゲンの影響で満足感や幸福感が維持され、14日

ごろ排卵があり、卵胞期から黄体期に移行するとプロゲステロンが大量に分泌され、受精が行われなるとともに急激に減少します。そのため、21日から28日の間は月経前期症候群と言われる症状が起きやすく、また、妊娠中はエストロゲンが低下して強迫性障害などの精神障害は悪化しやすく、産褥期や更年期など、性ホルモンの著しい低下や変動がある時期には、うつ病が発症しやすいとされています。

主観的な指標であり、また、男女には生まれつきの身体的な違いだけでなく、精神面や心理面に違いがあることが知られています(詳しくは、「話を聞かない男、地図が読めない女」アラン&バーバラ・ピーズ 共著 主婦の友社、「脳から見た男と女」新井康允著 講談社を参照)。しかし、育児、家事、介護などを女性に押しつける男性

期(8〜19歳)、性成熟期(20〜45

次回も女性の心の健康について、お答えします。

次回も女性の心の健康について、お答えします。

# ちょっと気になる水と食のはなし

## 漬物の衛生規範が改正されました

昨年8月に札幌市等で発生した浅漬による腸管出血性大腸菌O157食中毒事例は、調査の結果、製造工程での衛生管理上の問題点が確認されました。従って、同様の食中毒の再発を防止するため、10月12日に厚生労働省より「漬物の衛生規範」(昭和56年9月24日付け環食第214号)が改正されました。

◎主な追加内容(表1)

◎検査基準(表2)

製品は、ロットごとに行うことが望ましいと

されており、次の要件に適合するものでなければならない。

◎施設・設備の管理(表3)

pH4.5以上の製品を製造する製造場所内の非汚染作業区域は、落下細菌数(生菌数)100個以下であることが望ましい。なお、pH4.5以上の製品を製造する製造場所内の清潔作業区域は、落下真菌数(カビ及び酵母の生菌数)10個以下、落下細菌数50個以下であることが望ましい。(一部省略)

表1

1. 浅漬の原材料は、低温(10度以下)で保管すること。
2. 浅漬の製造に当たっては、次のことに留意すること。
  - (1)各工程において、微生物による汚染、異物の混入がないよう取扱うこと。
  - (2)原材料は飲用適の水を用い、流水で十分洗浄すること。
  - (3)半製品の保管及び漬け込みの際は、低温(10度以下)で管理し、確認した温度を記録すること。
  - (4)次のいずれかにより殺菌を行うこと。
    - ア.次亜塩素酸ナトリウム溶液(100mg/Lで10分間又は200mg/Lで5分間)又はこれと同等の効果をもつ次亜塩素酸水等で殺菌した後、飲用適の流水で十分すすぎ洗いを。塩素濃度の管理を徹底し、確認を行った時間、塩素濃度及び実施した措置等を記録すること。
    - イ.75度で1分間加熱する。温度管理を徹底し、確認を行った時間、温度及び実施した措置等を記録すること。
  - (5)漬込み液(漬床を除く)はその都度交換し、漬込みに用いた器具・容器の洗浄、消毒を行うこと。

表2

- 1.カビ及び産膜酵母(※1)が発生していないこと。
  - 2.異物が混入していないこと。
  - 3.容器包装に充てん後加熱殺菌したものにあっては、以下の要件に適合するものでなければならない。
    - ア.カビが陰性であること。
    - イ.酵母は、検体1gにつき1000個以下であること。
  - 4.浅漬(※2)は、次の要件に適合するものであること。
    - ア.大腸菌が陰性であること。
    - イ.腸炎ビブリオが陰性であること。
- ※1：シロカビともいい、好塩性で好気性の酵母で表面に膜状に繁殖する  
 ※2：一夜漬ともいい、生鮮野菜等(湯通しを経た程度のものを含む)を食塩やしょう油などを主原料とする漬床で短時日漬け込んだもので、低温管理を必要とするもの

表3

作業区域	<b>汚染作業区域</b>	
	製造場所のうち、原材料の保管設備、一次前処理場所及び下漬塩蔵場所をいう	
	<b>非汚染作業区域</b>	
	製造場所のうち、二次前処理場所、調味加工場所、熟成場所、包装場所、加熱殺菌場所及び製品の保管場所をいう	
	①準清潔作業区域 非汚染作業区域のうち、二次前処理場、加熱殺菌場及び製品の保管場をいう	②清潔作業区域 非汚染作業区域のうち、調味加工場、熟成場及び包装場をいう

● お問合せ先 シー・アール・シー食品環境衛生研究所 TEL 092-623-2211



# 敬語は正しく使いこなしましょう

仕事をしていく中で、正しい日本語を使うことは大切なことです。とくに敬語は相手に応じて使い方を覚えていかなくてはならず、自分では正しいと思いつけてきた敬語が、案外おかしな日本語になっていることも。今回は正しい敬語の使い方を紹介します。

## ■敬語の種類

敬語には「尊敬語」「謙譲語」「丁寧語」の3つに分けられます。

尊敬語は相手や相手の動作、状態などに使い、直接相手を高める言葉。謙譲語は自分をへりくだる言葉で、自分や自分側の人の動作などを伝える時に使い、間接的に相手を高める言い方です。

また丁寧語は、話し手が自分の言葉を丁寧にする事で聞き手への敬意を示す言い方です。最初の言葉に「お」や「ご」をつけたり、最後に「です」「ございます」をつけたりして、発言全体を丁寧にするものです。

## ■ビジネスシーンでの基本

### ①お願いするとき

「恐れいりますが」や「お願いできますか」や「くを」していただけませんか」と相談してみましよう。

### ②同意するとき

「かしこまりました」「承知いたしました」。

### ③断るとき

相手に断るときは、「いたしかねます」「わかりかねます」の前に「大変恐縮ですが」や「申し訳ありませんが」などを入れることで、相手の印象も変わります。「できません」「わかりません」でも間違いではありませんが、ビジネス上の言葉としては適切ではありません。

### ④謝罪するとき

「失礼いたしました」や「申し訳ございません」が最適です。「ごめんなさい」は仕事上ふさわしくないの使えません。

### ⑤お礼を述べるとき

「ありがとうございます」「恐れ入ります」。

## ■呼称を使いわけ

### ①自分を言うとき

基本は「わたくし」です。「あたし」や「ぼく」は使えません。

### ②相手に対する言い方

社外の人は「〇〇様」と丁寧。また、ビジネス会話では社外の人に対して社内の人の話をする時は、いから上司であっても敬語

## 敬 語

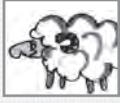
	尊敬語	謙譲語	丁寧語
	相手の動作や状況などを敬うことによって相手を高めて待遇する言葉	自分がへりくだった表現をすることによって相手を高める言葉	言葉を丁寧にすることで相手に対して敬意をあらわす言葉
言う	おっしゃる	申す・申し上げる	言います
聞く	お聞きになる	伺う、承る、拝聴する	聞きます
見る	ご覧になる	拝見する	見ます
いる	いらっしゃる	おる	います
行く	お出かけになる	伺う、参る	行きます
来る	いらっしゃる おみえになる お越しになる おいでになる	参る	来ます
する	なさる	いたす	します
知る		存ずる、存じあげる	知っています
食べる	召し上がる	頂く	食べます
会う		お目にかかる	会います

HOROSCOPE

4月~6月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



体力作りにはもってこいの時期。楽しみながらのウォーキングは、夏に向けての体力アップとストレス解消につながります。

牡牛座 4/20 - 5/20



春らしい装いは心も体もリフレッシュさせてくれます。健康も良好な暗示なので、新しい仕事や資格取得などにチャレンジしてみてください。

双子座 5/21 - 6/21



健康に関しては、とくに問題なく過ごせそう。ただし油断は禁物。飲送迎会などの暴飲暴食は控えるようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



仕事が忙しくなり、ストレスが溜まりそう。親しい人とゆっくり話したり体を動かしたりして自分でできるリラクゼーション法を見つけましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



足腰に疲れが溜まりそうな予感。とくに立ち仕事の方は、お風呂でのマッサージや就寝前のストレッチで、疲れ残さないようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



疲れが溜まり体力が落ちてきていそうなので無理は禁物。ちょっとでも体調が悪いと思ったら、早めに大事をとるようにしましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



心身ともに元気な時期。じっとしてはもったいないので、今までできなかったスポーツや趣味を始めるとよいでしょう。

蠍座 10/24 - 11/22



注意力散漫になりそう。通勤途中の転倒によるケガには充分注意をしてください。いつも以上に気を引き締めるようにしましょう。

射手座 11/23 - 12/21



寝不足は判断力の低下につながります。明日できることは翌日に回して、早めの就寝を心がけるようにしましょう。

山羊座 12/22 - 1/20



肩こりに悩まされそう。まずは体を動かすことから始めましょう。仕事上の空いた時間を使ってのストレッチはオススメです。

水瓶座 1/21 - 2/18



ダイエットするにはいい時期。お腹まわりの筋トレをすると美ボディを得られるチャンス。理想の体型を手に入れられそうな予感。

魚座 2/19 - 3/20



パソコンのしすぎによる目のトラブルに注意。疲れ目には十分な睡眠と蒸しタオルなどでのケアをするとよいでしょう。

を使わず「部長の〇〇」や「営業の〇〇」と言います。  
③「当社と弊社」「貴社と御社」の使い分け  
当社と弊社は、どちらかといえば、当社よりも弊社という表現の方がよりへりくだった言葉だと考えられています。会社内では、へりくだる必要がないので「当社」、社外の人に自分の会社を説明する場合は「弊社」と使い分けるとよいでしょう。ただし、相手に抗議する場合などは、「当社」と表現するのがよいでしょう。

は、基本的にビジネス文書などを出す場合には貴社、相手と話す時は御社とするのがよいでしょう。  
■二重敬語を使わない  
丁寧な敬語を使おうという思いから、丁寧すぎる言葉を使いがちです。そのひとつが二重敬語。もとの意味をわかりにくくしてしまいます。  
例えば、「明日、お伺いさせていただきます」「明日、伺います」になります。

LESSON あなたのビジネスマナーは大丈夫？

34 マナークイズ



初めて担当になった取引先へ挨拶に行きました。ひと通りの用件が済み、会話に行き詰まってきました。辞去のタイミングは自分から切り出す方がよいのでしょうか？それとも相手から言われるまで待っていた方がよいのでしょうか？

- ①自分から辞去のきっかけを作る
- ②相手から言われるまで待っている



辞去のきっかけは訪問した方が先に作ります。訪問された方はなかなか帰ってくれとは言にくいもの。相手の状況をよく判断して、無意味な長居はしないことが大切です。答えは①

P16の答え

- ①紛
- ②衰弱
- ③拘束
- ④芳香剤
- ⑤魅了
- ⑥寒→緩
- ⑦喚→換
- ⑧減→幻
- ⑨削→錯
- ⑩貫→敢
- ⑪ついや
- ⑫せいれんげぱく
- ⑬かいじゅう
- ⑭きがい
- ⑮ひっけい

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

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。

シーアール・シーサービス  
TEL092-623-2187

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

# 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 気を(マギ) (らすために出かけた。)
- ② 親からはぐれて(スイジャク) (した子犬。)
- ③ 自由を(コウソク) (される。)
- ④ トイレの(ホウコウザイ) (を買い替えた。)
- ⑤ 人々を(ミリヨウ) (する歌唱力。)

## 間違いを書き直しましょう

- ⑥ 寒急の激しい山道を登る。( )
- ⑦ 台所の喚気扇の掃除をする。( )
- ⑧ 優柔不断な言動に心底滅減する。( )
- ⑨ 時代削誤が甚だしい教育方針。( )
- ⑩ 悪魔と勇貴に戦う主人公。( )

## 線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 全財産を事業に費やす。
- ⑫ 清廉潔白な少年に会った。
- ⑬ 反対派を懐柔することに成功した。
- ⑭ 先駆者の気概を示す。
- ⑮ 受験生必携の参考書として有名。

## 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3x3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。

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

### 医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県 大分県

シー・アール・シー MS事業本部  
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

お問い合わせは 総合インフォメーション  
お気軽にどうぞ 092-623-2111

次号予告:2013年7月1日発行予定

こらぼ 夏 VOL.35  
collaboration 2013.7.1

### 特集 高血圧について

発行所 / (株)シー・アール・シー アド本部  
住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29  
電話 / 092-511-3622 定価 / 600円

### こらぼ編集委員紹介

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
池田慎吾 (株)シー・アール・シー	平成15年入社	日衛協営業認定受講修了 中学校・高等学校教諭1種免許状
藤直美 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所	平成17年入社	栄養士、 中級食品表示診断士
前田佐知子 (株)臨床病態医学研究所	平成5年入社	臨床検査技師
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
中島洋典 (一社)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