

こらぼ 夏 collaboration

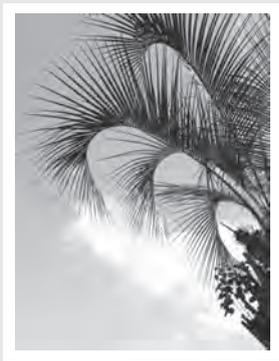
2013.7.1 VOL.35

●発行日：2013年(平成25年)7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



「南国気分」

暑苦しい夏は南国気分で乗り越えようと、休日はよく散歩に出かけます。空には高く入道雲が沸き立ち、あちらこちらには花が咲いている。街中の風景を見るだけで楽しい気持ちになります。

そんな中、ふと1本の木に目が止まりました。葉が湾曲してそり返っている姿が青空に映え、南国ムードを漂わせています。なんだかリゾート気分になり、ワクワクしてきました。皆さんも自分なりの夏の過ごし方を探してみてください。

PHOTOGRAPHER PLOFILE

呉雪陽 (ごせつよう)

1974年 中国ハルビン市生まれ
1994年 来日
2000年 九州産業大学芸術学部写真学科卒業
2002年 九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了
2002年4月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞(2000~2001年度)
日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展(2001年2月)
第4回三木淳賞受賞 ニコンサロンJuna21写真展年度賞(2001年度)

写真展に「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「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 高血圧

2 生活習慣の見直しで高血圧を改善!

検査のはなし

塩分摂取量を測る検査

簡単な検査のはなし・7

8 男性更年期の検査は何をしますか?

健康最前線・27

TORCH(トーチ)症候群

知って安心 保険

9 公的年金制度と個人年金保険

健康道場

10 体幹体操②

季節の健康食・7

11 オクラ

健康よろず相談 No.35

12 女性の心の健康②

ちょっと気になる水と食のはなし

13 食・食中毒に注意しましょう!

働く人の知恵袋 ビジネス力

14 電話対応マナー術①

LESSON 35 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?



おすすめの1冊

人と話すのが苦手、初対面や知らない人だと気まずくなる、沈黙がこわい。そんな大学生のために齋藤孝教授が実際に授業で教えている、雑談力を身につける一冊。

英会話には何万円もお金をかけるのに、なぜ日頃の会話を磨かない? あなたを引き立たせるのは雑談力。すぐ身につけて一生涯モノ。読めば誰かと話したくなる!

日常生活を送るうえで、人とのコミュニケーションは大切。人間関係を円滑にさせ、コミュニケーションの潤滑油となるのが雑談であり、話にオチがなくても中身がなくとも、気負わず雑談しているとその場の雰囲気も和やかになるという。



ダイヤモンド社 1500円(税込)

齋藤孝(著)

雑談力が上がる話し方
30秒でうちとける会話のルール

生活習慣の見直しで高血圧を改善！

高血圧(140/90mmHg以上)は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、自覚症状がないために現在、日本に約4000万人と推定されている高血圧患者のうち、実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。



高血圧とはどのような病気なのか？

血圧とは血液が血管の中を流るとき、血管にかかる圧力のことで、心臓はポンプのように毎分60〜70回、血液を血管へと押し出しています。これが脈拍です。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧力がかかります。これが収縮期血圧(最高血圧)。そして、収縮した後に心臓が広がる(拡張する)ときには、圧力が一番低くなります。これが拡張期血圧(最低血圧)です。

血管が細く狭くなり血液の流れが悪くなったりすることで、血圧が基準値よりも高くなる病気です。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といえます。さて、高血圧の約90%が原因を特定できません。このことを「本態性高血圧」と呼んでいます。ただし、原因の多くは遺伝的な素因や塩分、脂質の過剰摂取、運動不足や肥満、ストレス、喫煙、アルコールなどの生活習慣に大きく関与しているといわれています。

心臓の動きと血圧の関係

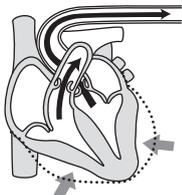
「血圧」とは、血液が血管壁を押し出す力のこと。収縮期血圧と拡張期血圧がある。

心臓の動き

●収縮期血圧

心臓から全身に血液を送り出されるとき、血液が血管壁を押し出す力が最大になる。

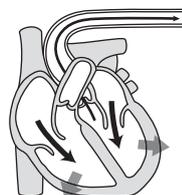
血液を送り出す



●収縮期血圧

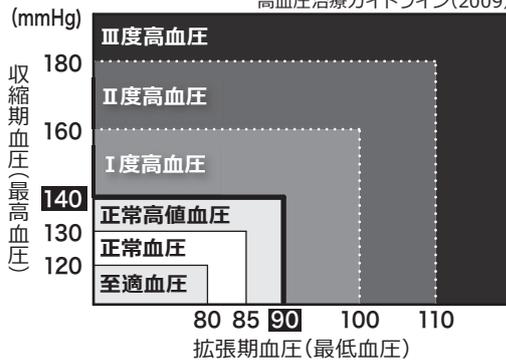
血液が全身から心臓に戻ってくるとき、血液が血管壁を押し出す力が最小になる。

血液を吸い込む



診療室血圧に基づく血圧の分類

高血圧治療ガイドライン(2009)



●高血圧の基準値

診療室血圧 診察室で測定した血圧値 **140/90mmHg以上**

家庭血圧 家庭で測定した血圧値 **135/85mmHg以上**

※収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は高い方に分類します。

診療室血圧 家庭血圧
高血圧 かつ **正常血圧** → 白衣高血圧
正常血圧 かつ **高血圧** → 仮面高血圧

その一方で、血圧が高くなる他の病気があったりホルモンの異常があったりと、高血圧のはつきりとした原因がわかる高血圧を二次性高血圧（症候性高血圧）といいます。本態性高血圧とは異なり、原因疾患の治療により治癒させることもできます。

高血圧には特有な自覚症状はほとんどといっていいほどありません。人によっては、高血圧と診断される直前から肩こりや頭痛を訴える人もいますが、こ

れも高血圧の特有の症状ではないので、症状だけで高血圧を見つけることはできません。高血圧を見つけるためには、定期的に血圧を測定することが大切です。

また、自覚症状がないからといって、せつかく定期健診で早期に発見できても、医療機関を受診しない人もいます。企業健診や住民健診で「要検査」と書かれてあったら、必ず医療機関を受診するようにしましょう。

なぜ、治療をしないといけないのか？

高血圧は自覚症状がないため、長い時間をかけて進行します。そのため、「サイレント・キラー（沈黙の殺人者）」とも呼ばれています。

血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管が刺激されて、動脈が傷みやすくなります。それと同時に血液を高い圧力で送り出しているのは心臓なので、心臓が多くエネルギーを必要とし、疲れやすくなります。

このような状態が続くと、心臓は過重労働に対応しようと心筋を増やし、大きくなります（心肥大）。また、血管は高い圧力に負けまいとして壁を厚くします。高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入り込み、それにコレステロールが加わるなどして動脈硬化を起こします。

動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くしますが、とくに多くの血液を必要とする臓器

である脳や心臓に害がおよんできます。

心臓の筋肉に酸素と栄養を運ぶのは冠動脈（冠状動脈）と呼ばれる血管ですが、これが硬くなると血液の流れが滞り、そこに血のかたまりができやすくなります。こうして血管が詰まって心筋が血液不足になるのが、虚血性心臓病（狭心症や心筋梗塞）というものです。

一方、脳の動脈が硬くなると、

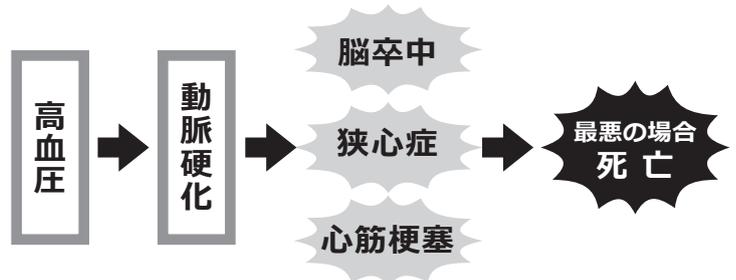
心筋梗塞と同じようなプロセスで脳梗塞が起こってきます。また、硬くなった細い血管はもろくなり、そこに高い圧力がかかると脳の血管が破れて、出血が起こります。これが脳出血です。脳梗塞や脳出血など、脳の血管の障害が原因となって脳が正常に働かなくなること、脳卒中といえます。虚血性心疾患と脳卒中、どちらも一度、大きな発作が起こると命にかかわる恐ろし

高血圧チェックリスト

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 油っぽい食べ物が好き
(炒め物・揚げ物・肉の脂身など)

チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので、注意が必要。

● 高血圧を放置すると …



い病気です。

また、心臓病や脳卒中の陰に隠れて意外に知られていないのが腎臓で、動脈硬化の影響を大きく受ける臓器です。腎臓は血液を濾過して老廃物や有害なものを取り出し、それを尿にして体外に出すという働きをしています。そのため、腎臓は毛細血管の塊のようになっており、動脈硬化が起こって血液の流れが悪くなると、腎臓の働きは落ちてしまいます。

高血圧の治療は進歩して、昔

に比べると腎臓病になる確率は減ってきていますが、今でも人工透析を受けている人の原因の第3位は高血圧などによる腎硬化症(2002年/不明分を除く)で、1993年からの10年間に2.5倍に増加しています。このため、高血圧と診断された人や血圧が高いため治療が必要と診断された人は、血圧を目標の範囲内に調節し続けることがとても大切になってきます。

家庭で血圧測定するときのポイント

●血圧を測るタイミング(朝と夜1日2回)

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝食前
- 服薬前

夜

- 就寝前
- 排尿後
- 食後1時間以降*
- 入浴前、もしくは入浴1時間以降*

※は、できれば望ましいこと。このような状態であつても必ず就寝前に血圧は測定しましょう。

●毎日同じ時刻に測る

●座って測る(1~2分安静後)

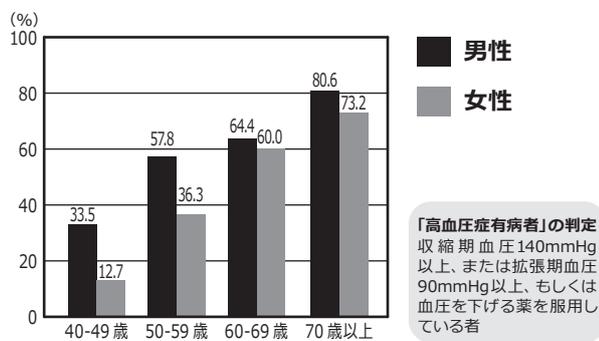
血圧の正しい測り方

定期的に正しく血圧を測るには、上腕部にカフを巻く血圧計がおすすめです。手首や指先で測る血圧計では正確な測定ができないことがあります。



- ①背筋を伸ばして座る。
- ②上腕動脈を探す。
- ③カフが心臓と同じ高さになるようにする。必要であればタオルを腕の下に敷いて調整する。
- ④カフ下端が、肘から指1本分上にくるようにし、カフの中心が上腕動脈にあたるように巻く。
- ⑤腕の力を抜き、血圧計のボタンを押して測定する。

高血圧症有病者の割合(2010年)



2010年国民健康・栄養調査(厚生労働省)引用

高血圧になっっているのはどんな人?

平成22年国民健康・栄養調査によると、日本人(30歳以上)で高血圧の人の割合は、男性では40歳代33.5%、50歳代57.8%、60歳代64.4%、70歳以上80.6%。女性では40歳代12.7%、50歳以上36.3%、60歳代60.0%に上り、加齢とともに高血圧の人は増えていきます。

このように、高血圧は日本人にたいへん多い病気ですが、収縮期血圧の平均値が一番高かった

のは、1960年代前半で、この時期をピークに、男女とも下がってきています。

平均血圧が下がってきている理由の1つに、高血圧症で治療を受ける人が増えていることがあげられます。厚生労働省の患者調査でも、1955年には、高血圧症の病気で治療を受けている人は人口10万に対して61人だったのが、1975年には475人と急上昇しており、2005年には513人となっています。

また、厚生労働省の「健康日本21」における試算によれば、国民の血圧が平均2mmHg下がれば、脳卒中による死亡者は約1万人減り、新たに日常生活活動が低下する人の発生も3500人減ることが見込まれています。その他に循環器疾患全体では2万人の死亡が防げるといわれています。

その他に、本態性高血圧には、遺伝的な要因が関係しています。両親とも高血圧の場合、高血圧に



なる素因を子供が持つ確率は2分の1、親のどちらかが高血圧の場合は3分の1、両親のどちらも高血圧でない場合は、20分の1という結果が出ています（調査によつて結果は異なります）。

遺伝しやすいのは高血圧そのものではなく、高血圧になりやすい体質です。そのため、両親のどちらかが高血圧の場合、高血圧になりやす体質だと認識をし、生活習慣を見直すことによつて、高血圧の予防につながります。

BMI/標準体重計算式

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

標準体重 = 身長 (m)² × 22

BMI (Body Math Index) とは、体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です。

BMI は、有疾患率との関連性をもとに判定されるため、世界的に利用されている指数となっています。

BMI 判定基準	
やせ	18.5 未満
正常	18.5 ~ 25.0 未満
肥満	25.0 以上

腹囲 (へそ周り)

内臓脂肪の蓄積をチェックします。

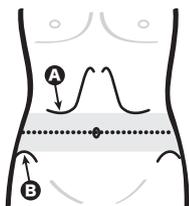
男性 85 cm 以上 **女性 90 cm 以上**

男女ともに、腹部 CT 検査の内臓脂肪面積が 100cm² 以上に相当)

●測定のポイント

- ① 立った姿勢で
- ② 息を吐いているときに計測
- ③ へその高さに水平に

※へその位置が下に下がっている場合は、**A** 肋骨の下縁と **B** 上前腸骨棘の中心の高さで測定する。



おすすめは有酸素運動!

まずは普段の生活の中で、歩くことを心がけましょう。(買い物は徒歩で行く・階段を使うなど)



高血圧防止には、標準体重、腹囲を維持する

肥満は高血圧と深い関わりがあります。肥満かそうでないかの判定は、左表の BMI (ボディ・マス・インデックス) という基準を用いることが多いですが、肥満が大きな危険因子であることは、多くの研究や調査で明らかになっています。(左表参照)

とくに皮下よりも内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満(上半身型肥満・リング型肥満)が、血

圧上昇と関連が深いといわれています。実際に肥満の人が体重を減らすと、血圧が下がるといふ報告もあります。また、肥満は血圧を上げるだけではなく、肥満自体が心血管病の危険因子の1つなので、肥満かつ高血圧の人が体重を標準体重近くにすると、血圧や脂質異常症、高尿酸値、血糖値なども適正値に近づく可能性が高いともいわれています。

標準体重、腹囲を維持するためには、普段から体をよく動かすことが重要です。運動を習慣にしている人は、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質も適正であり、心血管病の危険因子が少ないということがわかっています。また、運動によつてインスリンの働きが改善され、糖尿病になりにくくなる効果もあります。

お勧めする有酸素運動は、ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆつくりと長い距離を泳ぐことなどです。このような運動を継続して行くと、高血圧の人は収

縮期も拡張期も徐々に血圧が下がってきます。

また、ストレスは血圧を上げるといふ報告がありますので、高血圧予防には早期のストレス解消と心身ともにリラックス状態になることが第一。自分なりのリラックス法を見つけて実行するとよいでしょう。

その他に寒さが血圧を上げることにも明らかにされています。季節による血圧変動を見ると冬に高くなっており、心血管疾患による死亡率も冬に一番高いことがわかっています。そのため、高血圧の人はできるだけ冬の寒さを避ける努力をしましょう。寒いときは廊下やトイレ、浴室も十分に暖かくし、部屋ごとの温度差を少なくしましょう。また、お風呂は熱い湯を避けて長時間をしないこと。室温は20℃ぐらいにし、38〜42℃ぐらいのお湯に5〜10分間浸かる程度にしたほうがよいでしょう。

とくに高血圧の人は、冷水浴やサウナを利用する際には、かかりつけの先生に相談しましょう。



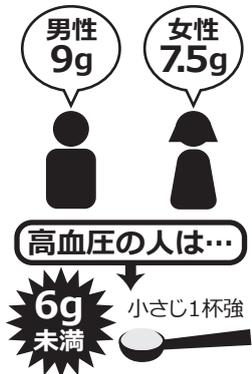
塩分摂取を控え、生活習慣を見直そう！

食塩の摂り過ぎは血圧上昇につながる、多くの研究や統計などから指摘されています。

例えば、1998年に報告されたわが国を含めた世界32カ国の1万人あまりを調査したINTERSALT研究の結果でも、食塩を多く摂っている人ほど血圧が高いということが指摘されていますが、食塩による血圧上昇の程度(食塩感受性)には個人差があり、食塩を多く摂っても全く血圧が上がらない人もいます。しかし、家族に高血圧の人が多い場合や高齢者では、食塩を多く摂ると血圧が上がる人が多いようです。

現在、簡単に個人の食塩感受性

1日塩分摂取目標値



を測定する方法はないので、誰でも食塩を減らしたほうがいいとされています。減塩は左心室肥大という心臓の病気やたんぱく尿の程度を軽くする、動脈の柔軟性を高める、降圧薬の効果を高める、ナトリウム排泄に使われるカリウムが失われるのを防ぐなどの効果があります。そのため、もし食塩感受性が低くても、食塩を減らすと効果は十分あります。

「日本人の食事摂取基準」の2010年版では、30年前に設定された食塩摂取の目標量(設定当時は『適正摂取量』・1日当たり10g以下)を、男性9・0g未満、女性7・5g未満と設定しました。しかし、高血圧患者はもっと厳しく、日本高血圧学会の定めた目標では1日6g未満(高血圧治療ガイドライン2009年版)となっています。

現在、成人の1日あたりの塩分平均摂取量は男性で11・6g、女性で9・9gなので、高血圧の男性は半分近くの量に減らさなけ

食品中の食塩相当量について

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量、または食塩相当量が表示されています。ナトリウム量で表示してある場合、①の換算式で食塩相当量が計算できます。また、食塩相当量の目安として②を覚えておくと便利です。

① 食塩相当量(g) = ナトリウム量(g) × 2.54

② 食塩相当量1g = ナトリウム量約0.4g

標準栄養成分表 1食(85g)あたり	
エネルギー	497kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	22.0g
炭水化物	5.6g
ナトリウム	2.0g
ビタミンB1	0.38mg
カルシウム	130mg



〈参考文献〉
厚生労働省「高血圧」ホームページ
血圧ドットコムホームページ

ればなりません。これがどうしても無理ならば、せめて1日の塩分摂取の目標値を決めて、塩分摂取を少なくする工夫が必要です。

生活習慣の改善ポイント

塩分摂取を少なくする工夫

- ・ 鰹節や昆布などで濃いだしを取り料理に使う
- ・ かけ醤油にだしをまぜて使用する(1:1)
- ・ 酢やレモン、ゆず、トマトの酸味を利用する
- ・ しいたけや舞茸などのキノコ類や海藻類など旨味のある食品を利用する
- ・ 焼いて香ばしさを利用する
- ・ 揚げ物や炒め物による油脂の風味を利用する
- ・ スパイスやハーブなどの香辛料を利用する
- ・ 汁物の汁を飲み干さない
- ・ 練り商品や加工食品、レトルト食品を控える

血圧と喫煙の関係

たばこを吸うと、ニコチンが副腎を刺激して、血圧を上げるホルモンを分泌します。さらに、交感神経も興奮させるため、たばこを吸うと血圧は上がります。



調味料類の塩分 1g の目安

食塩 小さじ 1/5 杯	コンソメ 小さじ 2/5 杯
しょうゆ 小さじ 1 杯	顆粒和風だし 小さじ 1/2 杯
減塩しょうゆ 小さじ 2 杯	味噌 小さじ 1 と 1/3 杯
ウスターソース 小さじ 2 杯	ケチャップ 大さじ 1 と 1/2 杯

血圧と飲酒の関係

一般に、アルコールは飲酒後一時的に血圧を下げますが、習慣的な大量の飲酒は血圧を上昇させます。節酒を継続することで、数日で血圧は低下することが確認されています。飲酒は1単位未満に控えましょう。

アルコール摂取量の基準とされる酒の1単位 → 純アルコールに換算して20g

●酒の1単位(純アルコール20g)の量

種類	飲める量(アルコール度数)	
ビール	中瓶1本(5度)	500mL
日本酒	1合(15度)	180mL
焼酎	0.6合(25度)	約110mL
ウイスキー	ダブル1杯(43度)	60mL
ワイン	1/4本(14度)	約180mL
缶チューハイ	1.5缶(5度)	約520mL

検査のはなし

塩分摂取量を測る検査

摂取した食塩の多くは尿に排出されますので、1日の塩分摂取状況は、尿検査をすることで分かります。(ただし、多量の汗をかいた場合は、かなりの塩分が失われます)

尿中ナトリウム濃度は、24時間分の排尿を貯め(蓄尿)、その量とナトリウム濃度を測定することで排出した塩分量を求めます。信頼性の高い検査方法ですが、尿を貯めたりその尿量を測ったりと作業が煩雑であることから、多くは高血圧専門病院などで行われます。

一般の医療施設では、その場で尿を採り(随時尿)身長・体重・年齢・尿中ナトリウム値・尿中クレアチニン値から計算式を使って食塩摂取量を算出する方法が用いられます。

また、信頼性はやや劣るものの、電子式食塩センサーを使用し自分で早朝尿を測定する方法もあります。

食塩摂取量を測定することで、高血圧をはじめ健康管理に役立てることができます。

これらの検査は医療機関で受けることができます。詳しくは、かかりつけの先生にお尋ねください。



Q 男性更年期の検査は何をしますか？

A

女性では閉経による女性ホルモン（エストロゲン）の急速な低下によって不定愁訴を引き起こす女性更年期障害がよく知られています。

一方、男性も加齢に伴う男性ホルモンの低下によって精神的・身体的に様々な症状を呈することがあり、男性更年期障害といわれています。

現在、日本泌尿器学会・日本Men's Health医学会では男性更年期障害を加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）と命名しています。

LOH症候群の診断には、うつを中心とした精神疾患との鑑別に質問紙によるAMSSスコアと性腺機能の評価するための内分泌学的検査を行います。

主な男性ホルモンは精巣において産生されるテストステロンです。血中テストステロンは、SHBG結合型とアルブミン結合型および遊離型の3つに分画されます。このうちアルブミン結合型と遊離型は生物学的活性を有するテストステロン（BAT）といわれています。BAT測定は難しいため、血中における活性型テストステロンとして遊

離テストステロンを測定します。総テストステロン値は加齢とともに低下傾向を示しますが、50歳以降ではほとんど変化がなく一定に推移するのに対し、遊離テストステロン値は加齢とともに有意に減少することから、LOH症候群の診断基準には遊離テストステロンが採用され、20歳代の平均値マイナス2SDである8・5 pg/mLを正常下限値としています。

さらに20歳代の平均値（YAM）の70%値である11・8 pg/mL未満までを男性ホルモン低下傾向群として治療の対象とされます。診断基準となる遊離テストステロンの測定は日内変動があるため、必ず午前中に採血します。

また、性ホルモンは腫瘍・炎症などの器質的な疾患や加齢、薬物などによって様々な変動を受けるので、原発性性腺機能低下症と続発性機能低下症の鑑別のためLH、FSH、プロラクチンも測定します。

参考
・加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）診療の手引き
・日本泌尿器学会
・日本Men's Health医学会

昨年からの風疹感染者の報告が急増し、厚生労働省も注意喚起を促しています。風疹はワクチン接種で予防できますが、MMRVワクチンの副作用報告で、接種対象者が何度か変更されました。

TORCH（トーチ）症候群

1977～1994年度において、男子中学生が定期予防接種の対象とならなかったため、現在発生している風疹発症者の8割以上が男性で、年齢は20代から40代が多く報告されています。

さて、最近「TORCH（トーチ）症候群」に注目が集まっています。「T（トキソプラズマ）O（梅毒、その他）R（風疹）C（サイトメガロ）H（ヘルペス）」。妊娠中の感染によって、胎児に先天性の異常や重篤な母子感染を引き起こす恐れのある疾患の総称です。

①トキソプラズマ
日本の9割以上の妊婦はトキソプラズマ抗体を持たないため、妊娠中に初感染を起こす潜在的リスクが高くなります。感染は加熱処理が不十分な肉類の摂取、猫との接触、ガーデニングや砂場などの土壌での接触などが考えられます。実態調査によると、先天性トキソ

プラズマ感染症は年5人程度診断されています。

②風疹
妊婦スクリーニングで風疹抗体を測定されますが、抗体を持たないか、低力価の妊娠予定女性にはワクチン接種を行い、妊娠初期の初感染を防止することが必要です。

③サイトメガロ
TORCH症候群の中で最も高頻度に胎児感染を起こし、乳幼児に神経学的な障害を残してしまう疾患とされています。調査によると、日本国内では約1000人の障害を発症する新生児が出生していると推定されます。

④単純ヘルペス
胎児感染による先天性感染と産道感染などによる新生児ヘルペスがあります。新生児ヘルペスは極めて重篤な疾患になります。

⑤その他 梅毒、B型肝炎など
トキソプラズマとサイトメガロによる先天性感染症をターゲットとした患者会も設立され、母子感染に対する認識と知識を啓発し、予防・早期発見・早期治療を訴えています。

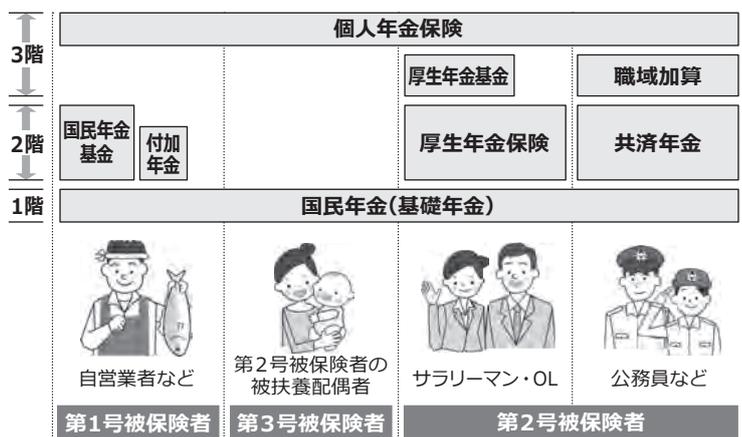
健康最前線・27

公的年金制度と個人年金保険

超高齢化社会に突入している日本。公的年金制度の改革により、年金支給年齢が引き上げになるなど、公的年金だけの老後生活に不安を持たれる方も多いと思います。今回は老後の資金準備の1つ「個人年金保険」についてご紹介します。

個人年金保険とは、老後の生活費を年金として受け取ることができる保険です。老齢基礎年金、老齢厚生年金といった公的年金以外の民間保険会社が運営する保険のことをいいます。公

図1. 2階建て公的年金のしくみ



知って安心 保険

的年金はよく「2階建て」と言われませんが、個人年金は(図1)の3階部分にあたり、老後の生活費の不足を補う手段としては、おすすめの金融商品といえます。

個人年金保険は、年金を受け取る期間によって種類が異なります。一生年金が受け取れる「終身年金」、一定期間内で生きていく限り年金が受け取れる「有期年金」、一定期間内生死に関係なく年金が受け取れる「確定年金」、夫婦のうちいずれかが生存している限り年金が受け取れる「夫婦年金」などがあります。

終身年金は年金受取期間が長くなると年金受取総額は大きくなりますが、早く終わったときに払込保険料の受取額が下回るというリスクがあります。

確定年金は受取期間中に死亡した場合、残りの年金額を遺族が受取ることが出来ます。ま

た、終身年金や有期年金に保障期間をつけた商品が多く販売されており、確定年金と同様に保障期間は生死に関係なく年金が受け取れます。

また、個人年金保険料控除を利用することで、所得税と住民税を軽減することが可能です。個人年金保険料控除は、所得税法により認められた制度です。1年間支払った個人年金保険料の一部を控除額として所得額から差し引くことができ、所得税と住民税を軽減することができます。(契約内容により異なりますが4万円〜5万円の控除があります)

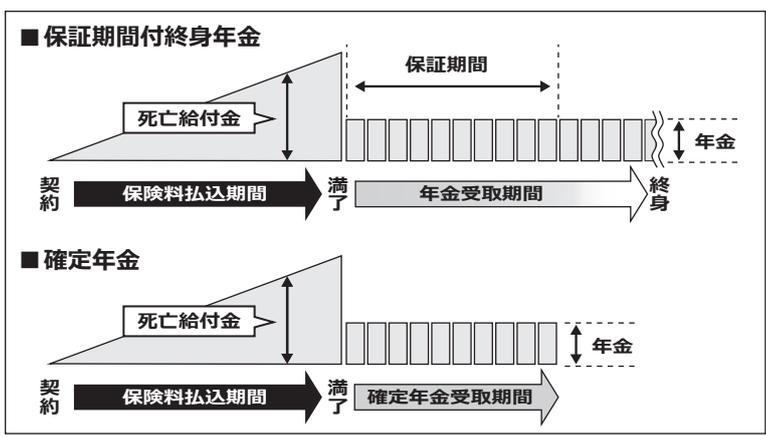
民間保険会社では、さまざまなニーズにあった商品を取り扱っています。例えば退職後から年金の支給開始までの期間にかかる生活費を準備したい方は「確定年金」。また、公的年金などでは生活費が足りないので不足分を準備したい方には「保障期間付終身年金」などがあります。いざとなった時に困らないために、今のうちから老後の生活の準備をしておきましょう。

個人年金紹介

- アフラック ゆとりある将来のために **個人年金**
- アフラック 未来の自分が決める保険 **WAYS ウェイズ**

◆(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

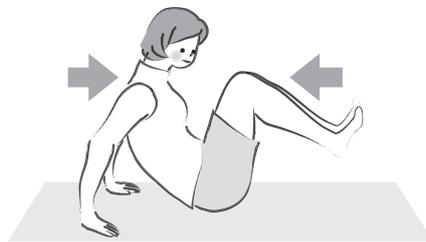
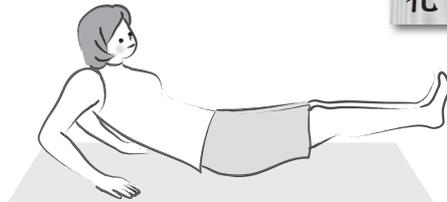
(株)シー・オール・シー・サービス
TEL 092-623-2181 <http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>



体幹体操②

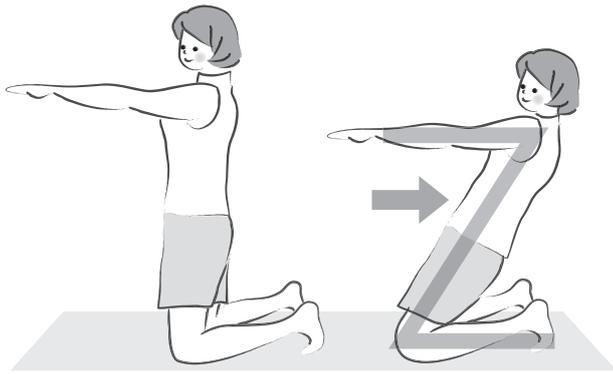
腹筋・腸腰筋・上腕三頭筋強化

- ①床におおむけになり上半身をななめにおこし、足は伸ばして床から少し浮かす。
- ②腕で上半身を起こし、同時に膝を胸に近づけるようにする。はじめはゆっくりと行い、慣れて来たらできるだけ素早く、20〜30回繰り返す。



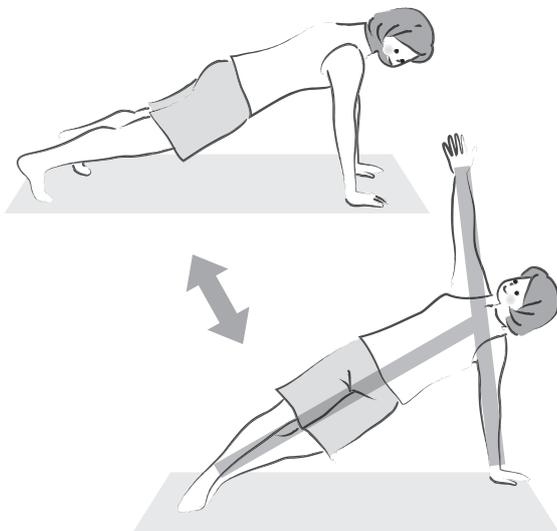
体幹・太腿全面強化

- ①背筋(体幹)をまっすぐにして、両手は前面に伸ばし、両膝で立つ。
- ②背筋(体幹)をまっすぐに伸ばしたまま、後ろに上体を倒していく。両手もまっすぐ伸ばしたまま、体幹と手足で「Z」の字になるように、30秒〜60秒間「Z」の形でキープ。
- ③ゆっくり元の状態に戻す。



肩関節安定性向上

- ①うつ伏せで床に両手をつき体を支える。体が一直線になるように。
- ②体をひねりながら右手をゆっくり天井に向かって伸ばしていく。体幹と腕で「T」の字になるように。
- ③ゆっくり元の状態に戻す。反対側も同様に、左右5回ずつ。



注 お尻が下がらないように体幹を意識する。目線は伸ばした手の指先を見るように。

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。

病棟での使いやすさを追求した 看護師さんのための自動血圧計

自動血圧計 HBP-1300

オムロン独自の巻きやすい扇型形状の「医家向け専用カフ」を採用。上腕にフィットするため、日々の血圧測定時のカフ装着をスムーズに行えます。また、取っ手が付いているため、持ち運びも簡単に安心して行えます。本体の周囲には「衝撃吸収バンパー」を搭載し、落下時の衝撃を吸収し、本体を守ります。



OMRON

医療機器認証番号
224ACBZX00056000

管理医療機器
特定保守管理医療機器

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/>

オクラ

Okra



オクラはokraという英語名で、和名はアメリカネリといいます。原産地はアフリカ北東部。日本には江戸時代末に伝わったといわれていますが、全国的に普及したのは昭和40年代頃です。

オクラは高温を好むため、四国や九州が主な産地となります。旬は7～8月です。

オクラを選ぶときは、緑色が濃く鮮やかなもの、切り口が新しく表面が産毛でびっしり覆われているものが新鮮です。また、大きく育ち過ぎたものは、味が落ちる傾向にあります。オクラは中くらいの大きさのものを選ぶようにしましょう。

オクラを保管する場合は、1～2日であれば新聞紙などで包み冷暗所においておきます。3～4日保管する場合は、ポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。一度に使い切れない場合は、塩もみをして細かい毛を落とし、さっとゆでて水分をしっかりとり、冷めたらラップなどに小分けにして冷凍保存しておくとう便利です。

さて、オクラの特徴であるネバネバはペクチンなどの水溶性食物繊維で、ペクチンは血糖値の上昇を抑えたり腸を整えたりして、糖尿病の予防や便秘の改善に効果があります。

オクラのエビ真丈包み

材料

オクラ1袋、はんぺん1枚
ムキエビ100g、
酒、みりん、塩、片栗粉少々

1. オクラの片側に縦の切り目を入れ、中の種を取り除く。
2. ムキエビの背わたを取り除き、塩水で洗う。
3. はんぺんとムキエビをフードプロセッサーに入れ、すり身状にし、酒、みりん、塩で味付けする。
※フードプロセッサーがなければ、すり鉢でもよい。また、ムキエビの代わりに市販のエビのすり身を使ってもよい。
4. 1のオクラの内側に片栗粉をつけ、3をオクラの中に詰めて元の形に整え、蒸し器で5分位蒸し上げる。斜めに半分に切って盛りつけると、オクラの緑と中の薄い赤が見えて彩りがよい。

他にもβカロチンやビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄などを含んでおり、これらの栄養素を無駄なく摂るには生で食べるか、ゆで時間を短めにするのがコツです。

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

一般社団法人 **日本健康倶楽部**
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
山口支部 〒745-0851 周南市大字徳山字東卯の手7510-37
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9
佐賀事務所 〒840-0027 佐賀市本庄町本庄507-8

TEL : 092-623-1740
TEL : 0834-32-3694
TEL : 0957-43-6103
TEL : 0952-27-7331

女性の心の健康②



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

前回は女性ホルモンの影響について述べましたが、今回も引き続き女性の心の健康についてお答えします。

◆社会・文化的風土

A

一般的に男女には幼少期からすでに興味の対象に差があり、女の子は人形など、男の子は電車などに興味を持ちます。さらに我が国では女の子は女性としての役割を期待して育てられ、成人になっても、育児や家事や介護の負担が女性に偏る社会風土があります。そのため、就職や結婚は、どちらか一方を選択し一方を断念するような葛藤を含んだ分岐点になることが多く、その分岐点は性ホルモンが大きく変動する時期とも重なり、女性の心身のバランスを崩すことがあります。

◆人生経路での問題

①思春期

子供から大人へ、身体面と心

理面の急速な成長を遂げる時期です。親からの独立と依存という葛藤が生じる時期であり、起立性調節障害、不登校、過敏性腸症候群、気管支喘息などが起きやすくなります。思春期の課題は、「自分は何者なのか」という難しい問題の解答を見つけるための心の葛藤がある時期です。このため、この時期は情緒的に不安定であり、生理的な不調が起きやすく、精神疾患の好発時期でもあります。

代表的疾患として摂食障害があります。これは、体重や体型への著しいこだわりと肥満への恐怖のために摂食行動に異常を生じる病気で、思春期に好発します。神経性食欲不振症と神経性大食症に分類され、最近では、初経前の若年発症や結婚や出産後の発症が増えています。

②性成熟期

この時期は、「自分は何者なのか」という難問にも解答が得られ、長期的な人間関係を築く時期であり、社会との関わりが重要になってきます。仕事や妊娠、出産、子育て、介護など立場に応じていくつもの役割を果たすことになり、完璧を目指すと疲れ果てることにもなります。現代社会では、女性にとって結婚か独身か、子供を生むかどうか、仕事を続けるかどうかなど選択肢が増えていきます。選択肢が多いことは迷いが生じたり、他の決定をした人を羨んだり、決定を悔やんだり新たなストレスが生じやすくなります。このように選択肢の多い社会ですが、結婚や出産の有無に関わらず、どの人生コースを選んでも、性別役割分担や「既成観念にしば

られた女性らしさ」を求められ、自己の価値観や生き方などの問題に直面することもあります。

初期の成人期の発達課題は「親密性」です。青年期に自己同一性を確立した後に、他者と親密な関係を結んでいき、うまくいけば同性とは友情を、異性とは結婚にいたることができ、この親密性の獲得に失敗すると孤立します。

その後、続く成人期の発達課題は「生殖性」です。結婚し、家庭を作り、子供の世話をし、次の世代を育てていき、仕事でも後輩の指導をして次の世代を育てていきます。生殖性の獲得に失敗すると人生が停滞するといわれています。

代表的疾患として、月経前症候群、月経前気分不快障害、うつ病（大うつ病性障害）、マタニティーブルー、産後うつ病などがあります。

ちょっと気になる水と食のはなし

食中毒に注意しましょう！

カンピロバクター食中毒は、近年、我が国で発生している細菌性食中毒の中で最も多い食中毒です。今回は、カンピロバクターについて、正しい知識、予防法について紹介します。

Q1 カンピロバクターとは どういう細菌ですか？

A1 カンピロバクターはニワトリ、ウシなどの家禽や家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物などあらゆる動物が保菌しています。1970年代に下痢患者から本菌が検出され、ヒトに対する下痢原性が証明されました。特に1978年に米国で飲料水を介して約2000人が感染した事例が発生し、世界的に注目されるようになりました。

カンピロバクターは本菌に汚染された食品、飲料水の摂取や動物との接触によってヒトに感染します。100個程度と比較的少ない菌量を摂取することでも感染が成立することが知られています。

Q2 カンピロバクターに感染すると どんな症状になるのですか？

A2 症状は下痢や腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐などがあり、他の感染型細菌性食中毒と酷似します。多くの場合は1週間で治癒しますが、若齢者や高齢者、その他抵抗力の弱い人は重症化の可能性が高く注意が必要です。また、潜伏時間が一般に2～5日間とやや長いことが特徴です。カンピロバクターに感染した数週間後に手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発生する場合がありますが指摘されています。

Q3 どのような食品がカンピロバクター 食中毒の原因になるのですか？

A3 カンピロバクター食中毒発生時にあける患者の喫食調査及び施設などの疫学調査結果からは、主な推定原因食品または感染源として、鶏レバーやささみなどの刺身、

鶏のタタキや鶏わさなどの半生製品、鶏肉関連調理食品及びその調理過程での加熱不足や取扱い不備による二次汚染が強く示唆されています。また、我が国では、不十分な殺菌による井戸水、湧水および簡易水道水を感染源とした水系感染事例も発生しています。

Q4 鶏肉はどの程度カンピロバクター に汚染されているのですか？

A4 厚生労働科学研究食品安全確保研究事業「食品製造の高度衛生管理に関する研究」主任研究者：品川邦汎(岩手大学教授)において、市販の鶏肉についてカンピロバクター汚染調査を行ったところ、カンピロバクター・ジェジュニが鶏レバー56検体中37検体(66.1%)、砂肝9検体中6検体(66.7%)、から分離されました。

Q5 カンピロバクター食中毒の 予防方法は？

A5 カンピロバクター食中毒は、加熱調理によりカンピロバクターを死滅させること、およびカンピロバクターに汚染されている可能性のある食品からの二次汚染を防止することにより予防が可能です。具体的には下記のことが重要です。

- ①食肉は十分に加熱調理(中心部を75℃以上で1分間以上加熱)を行う
- ②二次汚染防止のために、食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存を行う
- ③食肉を取り扱った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う
- ④食肉に触れた調理器具等は使用後洗浄・殺菌を行う

● 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



電話対応マナー術 ①

ビジネスシーンにおいて、企業における電話対応の良し悪しが、企業イメージを決めてしまう場合があります。きちんとできていそうで意外にできていない電話の対応。電話はお互いの顔が見えない分、相手に配慮しなければならぬことがたくさんあります。

■電話は第一声が大切

電話をかける人は用事があるから電話をしいます。なのに、いくらコールしてもなかなか相手がないとなると、イライラしてしまいます。ましてや、会社の就業時間内であればなおさらのこと。誰かいると分かっているから電話をかけているのです。相手に不快な思いをさせないためにも、コール3回以内に電話をとるようにしましょう。

また、朝であれば「おはようございます。〇〇社の××でございます」と挨拶するとよいでしょう。

電話に出られずにコールが3回以上鳴った場合は、「お待たせしました」と

いう言葉を付け加えましょう。さらに数回以上コールが鳴ってしまつたら、「大変お待たせしました」というようにしましょう。

「大変お待たせしました」といわずにしても、「もしもし」という電話の出し方はないように心がけることです。

電話に出たときの声のトーンは明るく元気に、そしてはっきり話すこと。相手がきちんと聞き取れるように話すことが原則です。

■必ず相手の名前を確認

電話がかかってきたら、必ず相手の名前を確認し

ましょう。相手の名前を聞き取れなかつたら、「恐れ入りますが、もう一度お

名前をお聞きしてもよろしいでしょうか」といいます。うやむやにしないことが大切です。

その一方、相手が名乗らなかつた場合は「失礼ですが、どちら様でしょうか」と会社名や名前を確認します。その際、相手の名前や会社名を間違えることは大変失礼なことなので、必ずメモを取るようにしましょう。

さて、名指しされた人に電話を取り次ぐ場合は、電話の相手の会社名と名前を伝え、取り次いで大丈夫かどうかを確認して、確実に取り次ぎます。

取り次いだことを確認したら、静かに受話器を置きます。確認なしで切ると、取り次ぐ前に切つてしま

うこともあるので注意が必要です。

次の名指しされた人が不在の場合は、「申し訳ございません。あいにく〇〇は外出しております。13時に帰社予定でございます

ので、戻りましたらご連絡致しますでしょうか」と伝えましょう。その際、どこに外出しているなどの詳細な情報は伝えないように気をつけましょう。

■電話の基本的な対応

3コール以内	「はい、〇〇社、××でございます」
3コール以上	「お待たせしました」「大変お待たせしました」
10時くらいまで	「おはようございます」
相手が名乗る	「〇〇様でいらっしゃいますか。いつもお世話になっております」
相手が名乗らない	「失礼ですが、どちら様でしょうか？」
聞き取りにくい	「恐れ入りますが、もう一度おっしゃっていただけませんか？」
取り次ぎ	「少々お待ちください」
電話を再開する	「お待せいたしました」
あいづち	「さようございますか」
謝罪する時	「申し訳ございません」
返事をする時	「かしこまりました」
電話を切る	「失礼いたします」 (相手が電話を切るまで切らない)

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



足腰に疲れが溜まりやすい時期。お風呂の中でマッサージしたり、寝る前にストレッチをしたりして疲れをためないことが大切。

牡牛座 4/20 - 5/20



大きな仕事を任されて心身ともにストレスを感じるが多くなりそう。たまには仕事を早く切り上げてストレス発散をするようにしましょう。

双子座 5/21 - 6/21



このくらい無理しても大丈夫と思っていても体は正直です。油断は禁物。大事になる前に疲れたときには早めに休むようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



トラブルもなく元気に過ごせそう。今までできなかったいろいろなことにチャレンジすると、健康運もよりアップしそうな予感。

獅子座 7/23 - 8/21



精神面が安定し心が元気で明るい状態なので、体の健康にもつながってくるでしょう。ダイエットするにはいい時期になりそうです。

乙女座 8/22 - 9/22



紫外線対策ばかり気にして保湿を忘れてしまうと、気づかないうちに隠れ乾燥肌がどんどん進行してまいります。保湿対策も万全に。

天秤座 9/23 - 10/23



夏バテには気をつけて。暑い夏を乗り切るためには、バランスのよい食事が大切。暑いからといって冷たいものばかり食べるのは禁物。

蠍座 10/24 - 11/22



強い紫外線や冷房は髪にダメージを与えやすいものです。健康な髪を取り戻すため、頭皮の血行をよくするマッサージをしましょう。

射手座 11/23 - 12/21



人間関係が良好で全てがうまくいきそう。精神的なストレスがほとんどたまらないので、いろいろなことにチャレンジしてみてもいい。

山羊座 12/22 - 1/20



忙しさから食生活が乱れそう。忙しいからといって不規則な食事や偏食は体内のバランスを崩してしまいがち。栄養バランスを考えて。

水瓶座 1/21 - 2/18



暑いからといって冷房のある部屋にばかりいては、体調を崩すことに。軽くストレッチをして、体の血行をよくしましょう。

魚座 2/19 - 3/20



口の中の健康に注意。急な歯の痛みにも悩まされるかもしれません。早めの歯科検診を済ませておいたほうがよさそう。

電話を受けるポイント

1. 電話を受けるための準備
(メモ用紙・ペン・時計・カレンダーなど)
2. 利き手にペン、逆の手で受話器を
3. 第一声は明るく
4. 言葉は「はっきり・ゆっくり」と
5W2Hが大切
5. W(何を・誰に・どこで・何時までに)
H(どのように・どのくらい)
6. メモをとり内容を復唱して確認
7. 電話後は「報告・連絡・相談」を



LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

35

マナークイズ



同僚に取引先から電話がありました。同僚は上司と打ち合わせをしているところです。どのように対応すればよいでしょうか？

- ① 「ただ今呼んで参りますので、少々お待ちいただけますか？」
- ② 「ただ今見て参りますので、少々お待ちいただけますか？」



大切なのは仕事の優先順位。電話の内容によってはすぐにでも対応が必要な場合もありますが、同僚と上司の話も緊急性の高い内容かもしれません。そのため、電話にでるのかそれとも追って連絡をするのかの判断はあくまでも同僚に任せましょう。そのためにも、どちらにも答えられるような対応をしておくことが必要です。
こたえは②

P16の答え

- ① 延焼
- ② 開封
- ③ 壘審
- ④ 矯正
- ⑤ 意向
- ⑥ 脅→強
- ⑦ 壁→壁
- ⑧ 気→起
- ⑨ 下→解
- ⑩ 講→購
- ⑪ つくろ
- ⑫ ぼつとう
- ⑬ じこけんじよく
- ⑭ らいひん
- ⑮ うと

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

☎ 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 火事はいまだに()している。
エンショウ
- ② 大切な書類を()して確認した。
カイフウ
- ③ 少年野球の()を務める。
ルイシン
- ④ 視力を()した。
キョウセイ
- ⑤ 本人の()を尊重した。
イコウ

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 脅迫観念にとられる。
- ⑦ 完璧な演技の女優。
- ⑧ 躍気になって否定する友達。
- ⑨ 熱が高いので下熱剤を飲んだ。
- ⑩ 分譲住宅を講入した。

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 自分の失敗を取り繕う。
- ⑫ 部活動に没頭する。
- ⑬ 自己顕示欲が人一倍強い。
- ⑭ 来賓を代表して挨拶する。
- ⑮ 情報に疎くて話の輪に入れない。

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。

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

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10月1日発行予定

こらぼ 秋 VOL.36
collaboration 2013.10.1

特集 骨粗しょう症

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