

こらぼ 秋 collaboration

2013.10.1 VOL.36

●発行日：2013年(平成25年)10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。

CONTENTS

特集 骨粗しょう症

- 2 骨粗しょう症にならないための対策
 検査のはなし
 骨粗しょう症の検査

簡単な検査のはなし・8

- 8 自己免疫性肝炎の検査は何をしますか？
 健康最前線・28
 熊本宣言 2013

知って安心 保険

- 9 自転車事故と個人賠償責任保険

健康道場

- 10 転倒予防体操

季節の健康食・8

- 11 チンゲン菜

健康よろず相談 No.36

- 12 女性の心の健康③

ちょっと気になる水と食のはなし

- 13 水・大腸菌群と大腸菌はどう違う!?

働く人の知恵袋 ビジネス力

- 14 電話応対術②

LESSON 36 マナークイズ

HOROSCOPE 10月~12月の健康運

- 16 脳だめし あなたは何問できる?

今月の表紙



「秋の灯り」

昨年11月、佐賀県小城市の清水竹灯りに行ってきました。

遊歩道は数千本の竹灯籠で灯され、清水の滝と周辺の紅葉はライトアップされていました。暗闇に浮かび上がる紅葉と無数に広がる灯籠が織りなす美しい光景は幻想的で感動しました。

見事な職人技は必見で、滝周辺ではイベントも繰り広げられており、さまざまな楽しみ方ができます。

とても寒い夜でしたが、こんなにも美しい夜景を見ていると、寒さも忘れてしまいました。

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/>



おすすめの1冊

絶景ポイントとして、紹介されているかもしれません。

意外にあなたの身近な場所も、
 よし！脳内で妄想の旅を楽しむもよし！

また、旅行会社による旅行ガイド付きなので、その絶景を見るための行き方、予算もわかります。56万人が選んだ絶景ランキングも掲載。

56万人が「いいね！」したフェイスブックページ「死ぬまでに行きたい！世界の絶景」から特に人気のあつた絶景を厳選した写真集。美しく迫力のある写真で、世界中の楽園・秘境・奇景を楽しめる1冊です。



三才ブックス 1365円(税込)

詩歩(著)

死ぬまでに行きたい！
 世界の絶景

骨粗しょう症にならないための対策

骨がもろくなる「骨粗しょう症」は、高齢者はもちろん、若い人にも気をつけて欲しい病気です。骨がもろくなり骨折することによって、高齢者の寝たきりの原因となることがあります。骨粗しょう症にならないためにも、若い頃からの生活習慣が大切です。

骨のしくみ

人の身体は約200個の骨でできており、骨の主な役割は、脳や内臓を外からの衝撃から守ることです。骨は絶えず古い骨を壊して（骨吸収）、新しい骨を作る（骨形成）という「骨代謝」を繰り返しており、全身の骨は2〜3年で新しく作りかえられています。

また、体内のカルシウムの99%は骨の中にあり、残りの1%は他の組織や血液中に存在しています。血液中のカルシウムは生命維持に必要なさまざまな臓器の細胞を働かせています。そのため、血液中のカルシウムが

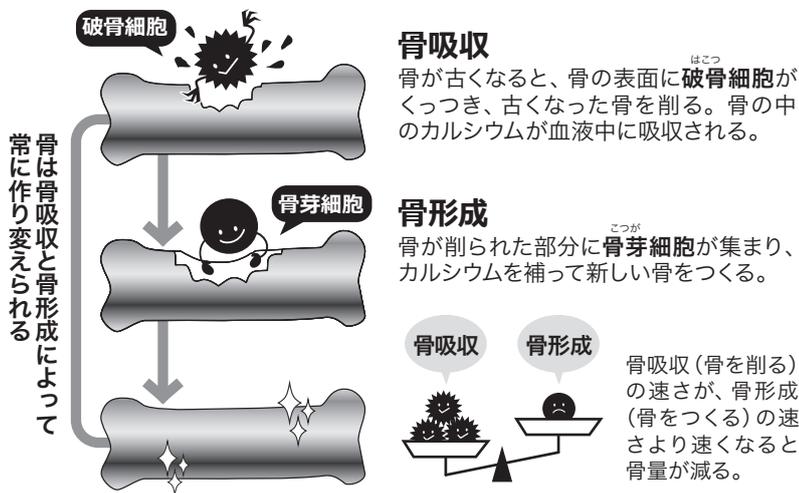
不足すると、骨からカルシウムが溶け出して補います。カルシウムの摂取量が少ないと、次から次へとカルシウムを骨から血液へ補わねばならず、骨の中のカルシウムがどんどん失われてしまいます。

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは骨密度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなるので、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

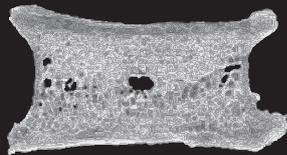
また、最近の研究から骨密度

骨代謝のしくみ

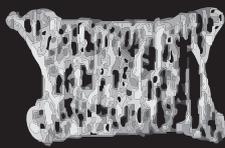


骨の断面イメージ

健康な骨の状態



骨粗しょう症になった骨の状態



健康な骨は、骨の中身がびっしりと詰まり、骨粗しょう症になった骨は、骨の中身がスカスカになっている。

がある程度保たれていても骨折するタイプの骨粗しょう症があることが、分かってきました。人によって「骨質」に違いがあるため、骨粗しょう症の定義は「骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気」と改められ、「骨強度」には骨密度が70%、「骨質」が30%関係していると説明されるようになりました。つまり、骨粗しょう症は骨密度の低下と骨質の劣化、その両方が影響しつつ骨折リスクが高まる病気といえます。

量が測定できるようになった結果、日本の総人口の10%弱、すなわち約1100万人が骨粗しょう症で、現在は症状が出なくてもいずれ腰痛や骨折を起こす危険が大きいといわれています。危険の程度を厳しく予測するかどうか、つまり、どこまで骨量が減少すれば危険とするかによって多少変わってきますが、骨粗しょう症予備軍まで含めると2000万人に達するかもしれません。なお、「原発性骨粗鬆症の診断基準2012年度改訂版」では、脆弱性骨折がなく、骨密度を腰椎で測定した場合、若年成人(20~44歳)の平均値の70%以下またはマイナス2.5SD以下を骨粗しょう症としています。日本人全員の骨量を測るわけにはいかないのです、いろいろな方法で約1100万人という推定を出しています。



骨粗しょう症の原因

骨粗しょう症は、その原因によって大きく2つのタイプに分

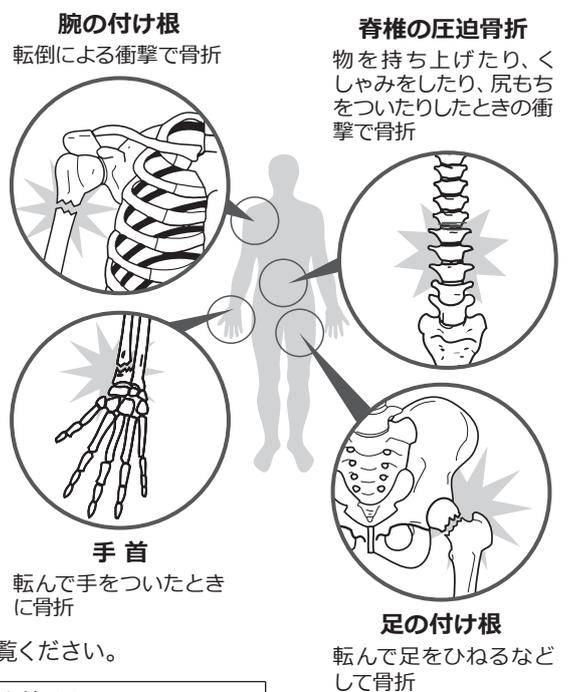
骨の健康度チェック

身体の具合			
1	最近背が縮んだ	はい	いいえ
2	最近背中が丸くなり、腰が曲がってきた	はい	いいえ
3	ちょっとしたことで骨折した	はい	いいえ
4	体格はどちらかといえば細身だ	はい	いいえ
5	家族に骨粗しょう症と診断された人がいる	はい	いいえ
6	糖尿病や、胃や腸の手術を受けたことがある	はい	いいえ
7	(女性)閉経を迎えた(男性)70歳以上である	はい	いいえ
8	(女性)若い頃から月経が不順だ	はい	いいえ
暮らしぶり			
9	牛乳や乳製品をあまりとらない	はい	いいえ
10	小魚や豆腐をあまりとらない	はい	いいえ
11	タバコをよく吸う	はい	いいえ
12	お酒はよく飲む方だ	はい	いいえ
13	天気のよい日でもあまり外に出ない	はい	いいえ
14	運動はもちろん体を動かすことが少ない	はい	いいえ

「はい」の数はいくつありましたか。あなたにあてはまる項目をご覧ください。

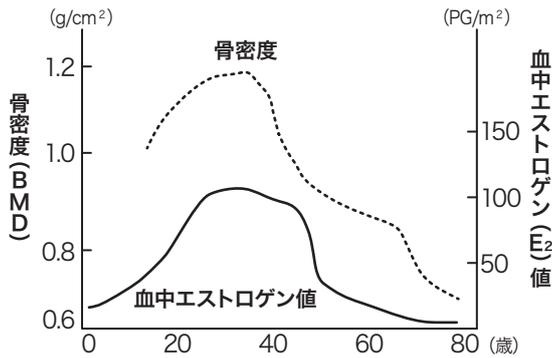
2つ以下	現時点であなたの骨は健康と考えてよいでしょうこのまま今の生活を続けましょう。
3つ以上	骨が弱くなる可能性があります。今から将来のことを考えて、暮らしぶりに気をつけましょう。
6つ以上	骨が弱くなっている可能性があります。骨を強くする暮らしぶりを取り入れましょう。
10以上	骨が弱くなっていると考えられます。転ばない暮らしぶりを見直してください。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

骨粗しょう症による骨折しやすい部位



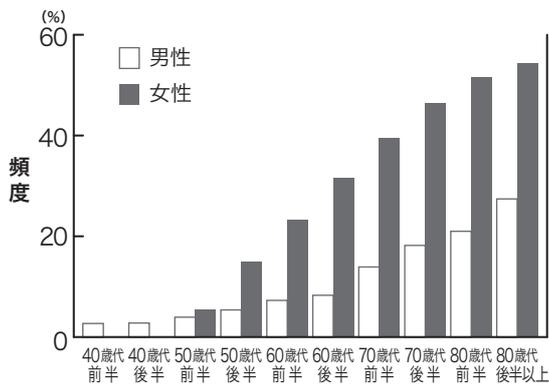
出典：
財団法人骨粗鬆財団発行
「丈夫な骨でいきいきライフ」
骨の丈夫さチェック
(林泰史氏分担執筆)

女性のエストロゲンと骨密度の変化



小山高夫「女と男の更年期」誠文堂新光社 2008 年より

骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2006年版

けられます。
一つは主に加齢や閉経によって引き起こされる「原発性骨粗しょう症」、もう一つは病気や薬の影響で二次的に起こる「続发性骨粗しょう症」です。
女性ホルモン（エストロゲン）の一種であるエストロゲンは、骨の新陳代謝に際して骨吸収を緩やかにして骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。閉経後、エストロゲンが減ってしまうと骨吸収のスピードが速まるため、骨形成が追いつけずに骨がもろくなってしまふのです。

そのため、閉経後の女性に骨粗しょう症を発症する人が多くなっています。左図でもわかるように骨粗しょう症の患者さんは男性に比べて圧倒的に女性に多く、その数は3倍ともいわれています。
骨粗しょう症はサイレント・デインジーズ（静かな病気）といわれるように、深く静かに進行します。自覚できるほどの症

骨粗しょう症が怖いワケ

骨粗しょう症はサイレント・デインジーズ（静かな病気）といわれるように、深く静かに進行します。自覚できるほどの症状が表れるのは更年期を過ぎてからです。骨粗しょう症に気づかずそのまま放置していると、ちよつとしたことで骨折することがあります。平成22年国民生活基礎調査の結果では、65歳以上の人が要介護になる原因の一つに、この骨折や転倒があげられています。
とくに太ももの付け根（大腿骨頸部）を骨折すると、寝たきりになりやすいといわれています。
骨粗しょう症になつてから治すのは大変です。寝たきりにならず元気で毎日を送るためにも、日ごろから予防を心がけることが大切です。

骨粗しょう症の検査は？

骨粗しょう症は自覚症状に乏しく気づきにくい。そのため、骨粗しょう症かどうかを調べるためには、骨量を測定します。骨量は20代から40代後半まであまり変化をしません。そのため、できればその間に一度測定し、自分の若いときの骨量を知っておく

転倒を防ぐための注意点

住まいの安全対策

- スリッパは避け、滑らない靴下や室内シューズを履く
- 床に絨毯や厚みのあるマットなどで段差を作らない
- 照明や常夜灯を利用して部屋を明るくしておく。
- 電気コードは床に置かないよう整理する
- 浴槽や風呂場の床に滑り止めのマットを敷く
- 階段には手すりや滑り止めを設置する
- 廊下や玄関、トイレ、浴室に手すりをつける
- 雑誌や新聞は床に置かず整理整頓を心がける

転倒しにくい歩き方

あごを引いて目線を上げ
視野を広くする

腕を自然に振る

歩幅は少し広めに

かかとから着地する

つま先を上げて歩く

転倒しやすい歩き方

× すり足・目線下向き・狭い歩幅

骨粗しょう症の検査

骨密度の測定

◆ X線の吸収率を用いる方法 (DXA法・SXA法)

エネルギーの低い2種類のX線を使って測定。全身のほとんどの骨を測ることができる。腰椎や太ももの付け根の骨密度を正確に計測できる。



◆ X線フィルムの濃度定量法 (MD法・CXD法・DIP法)

X線を使って、手の骨と厚さの異なるアルミニウム板とを同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることによって測定する。



◆ 超音波法

かかとやすねの骨に超音波をあてて測定する。



レントゲン検査

主に背骨(胸椎や腰椎)のX線写真を撮り、骨折の変形の有無、骨粗しょう症化*と他の病気とを区別するためにも必要な検査。



*骨粗しょう化…骨に「鬆(す)」が入ったようにスカスカになること

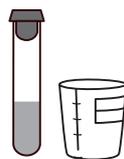
身長測定

25歳時の身長と比べてどのくらい縮んでいるかは、骨粗しょう症の指標になる。

血液検査・尿検査(骨代謝マーカー)

血液や尿を使って測定する骨代謝マーカーという検査により、骨の新陳代謝の速度を知ることができる。

骨吸収を示す骨代謝マーカーの高い人は骨密度の低下速度が速いことから、骨密度の値にかかわらず骨折の危険性が高くなっている。この検査は、骨粗しょう症を他の病気と区別するためにも行われる。 **〈7ページ下段に詳細を掲載〉**



と老年期になってから役に立ちます。
わが国では40〜70歳の女性を対象に5年刻みに医療機関や保健所などで、骨粗しょう症検診が行われています。しかし、女性は一般的に50歳くらいから骨量が低下し始めますので、閉経後は原則として1年に1回検査をするとよいでしょう。1年間

に3%以上の減少があるときは医師の診察を受け、半年に1回ずつ測定をします。このとき治療を受けることもあります。また、男性は寝たきりが長かったり、胃腸・腎臓障害などがなければ、70代までは測定が必要はありません。男女とも70代以降は2年おきくらいに測定するのが望ましいでしょう。

骨粗しょう症と診断された場合は薬が治療の中心となります。

骨粗しょう症の治療

骨粗しょう症の検査には、骨密度の測定やレントゲン検査、身体測定や血液検査などがあります。(左図)

ビスフォスフォネート製剤

骨吸収を抑制することで骨形成を促し、骨密度を増やす作用があります。骨粗しょう症の治療薬の中で有効性が高い薬です。

女性ホルモン製剤(エストロゲン)

女性ホルモンの減少に起因した骨粗しょう症に有効です。閉経期のさまざまな更年期症状を軽くし、併せて骨粗しょう症を治療する目的で用いられます。

塩酸ラロキシフェン(SERM)

エストロゲンと似た作用があり、骨密度を増加させます。エストロゲンと違って骨以外の臓器(乳房や子宮など)には影響を与えません。

カルシトニン製剤(注射薬)

骨吸収を抑制する注射薬ですが、強い鎮痛作用も認められています。骨粗しょう症に伴う背中や腰の痛みに対して用いられます。

これ以外にも、イブリフラボンやタンパク同化ホルモン製剤などもあります。

骨粗しょう症の予防は？

①食事について

骨粗しょう症を予防や治療をしていくには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

骨粗しょう症を予防するためには、毎日バランスのよい食事を摂ることが基本です。しかし、栄養に注意している人でも、カルシウムの摂取だけがどうして不足してしまうのが現状です。厚生労働省の栄養調査によると、現在の日本人は糖質や脂質、たんぱく質、ビタミンやミネラルは十分摂っていますが、カルシウムだけは1日の必要量に達していません。

そのため、たくさんの種類の食品をバランスよく食べ、カルシウムの摂取を意識して行うことが必要です。最低限、毎日の食卓にあと200mgのカルシウム、目安として牛乳コップ1杯(200mL)、豆腐なら半丁を加

骨を強くする

骨コラーゲン

コツ1 カルシウムを十分に摂り、カルシウムの吸収を促す栄養素を効率よく摂り入れる

骨の形成に必要なカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどを含む食物を意識しながら、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。またお酢には、カルシウムを吸収しやすい酢酸カルシウムに代える作用があるので調理に上手く利用しましょう。

カルシウムを多く含む食品

食品	1回に食べる目安量	カルシウム量
牛乳	1杯(200mL)	220mg
スキムミルク	大さじ2.5杯(20g)	220mg
プロセスチーズ	1切(25g)	158mg
ヨーグルト	1カップ(100g)	120mg
干しえび	10g	710mg
豆腐	半丁(150g)	180mg
納豆	1パック(50g)	45mg
小松菜	1/4束(95g)	162mg
チンゲン菜	1株(100g)	100mg

ビタミンK

骨吸収抑制と骨形成促進の作用を持つ正常な骨代謝には不可欠なビタミン

ビタミンKを多く含む食品

- ・魚介類・小松菜・ほうれん草
- ・海藻類・納豆・緑茶 など

注) 抗血液凝固薬を服用している場合は、ビタミンKの摂取について必ず主治医の指導を受ける必要があります。

コラーゲン+ビタミンC

骨基質の約90%がコラーゲン
ビタミンCはコラーゲンの生成に役立つ



マグネシウム

骨の骨芽細胞に働きかけカルシウムの量を調整する

マグネシウムを多く含む食品

- ・ひじき・ナッツ類・大豆製品 など

ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を促進し骨への沈着を助ける

ビタミンDを多く含む食品

- ・ウナギ・サケ・ヒラメなどの魚介類
- ・きくらげ、シイタケなどのキノコ類

ロコモティブシンドロームとは？

国の介護予防・健康対策などの方針を受けて日本整形外科学会が平成19年に提唱しました。

高齢になると腰痛や膝の痛みによる歩行障害で「寝たきり」や「要介護」になることがあります。このように骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器の機能低下で、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。

運動器とは、骨・関節・筋肉・靭帯・脊椎・末梢神経など、人体を構成して動かす役割を担った器官全般を指します。運動器は互いに連携して働いているので、どれか一つでも悪くなると、他の運動器にも悪影響がでてきます。従来、運動器の病気は個別の運動器の問題として捉えられていましたが、ロコモティブシンドロームでは、運動器全体の問題として捉えています。

日本整形外科学会では、自己診断法のロコチエックや予防運動のロコモーショントレーニングの実践を呼びかけています。

えるように心がけてください。

②運動について

若いころ運動をしなかった人や長い間病気で寝込みがちだった人は骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。骨を丈夫にするためにはカルシウムを摂ることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切です。

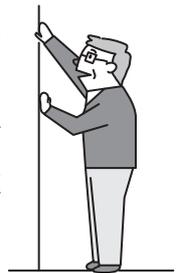
その理由の一つとして、運動で骨に力がかかると、骨に弱いマイナスの電気が発生し、カルシウムを呼び寄せるからです。また、運動は骨の血液の流れをよくし、骨を作る細胞の働きを活発にします。もう一つ、運動の効用があります。運動によって体の筋肉が鍛えられると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

骨を強くするためには負荷の大きい運動ほど有効ですが、散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で充分です。家事で毎日こまごまと動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。

参考文献
(財)骨粗鬆症財団ホームページ

コツ2 適度な運動で骨に刺激を与える

骨は力が加わることで強くなるようにする性質があるので、丈夫な骨づくりのために毎日適度に運動をすることがおすすめです。日常生活の中で、階段の上り下りや散歩などを取り入れるといいでしょう。



▶背筋を伸ばす運動
壁から20〜30cm離れて立ち、壁に沿って両手をできるだけ上の方にのばす。

体重を片足にのせ、負荷を与える。壁やテーブルにのみかまりながら行ってもよい。

◀骨を強くする運動



コツ3 適度に日光を浴びる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食事からだけではなく、日光浴により皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで充分です。



骨によくないこと(カルシウムの吸収を妨げる要因)

塩分の摂り過ぎ

塩分の摂り過ぎは、ナトリウムの働きによりカルシウムの尿への流出が促され、カルシウムが過剰に排出される。

リンの摂り過ぎ

加工食品やスナック菓子などに多く含まれるリンの摂り過ぎは、小腸でのカルシウムの吸収を妨げる。

たんぱく質の摂り過ぎ

たんぱく質が適量ならカルシウムの吸収量は促進されるが、摂り過ぎると尿に排出されるカルシウム量が増える。

食物繊維の摂り過ぎ

食物繊維にはミネラルを吸着する性質があるため、摂り過ぎると小腸でのカルシウムの吸収が妨げられる。

脂肪分の摂り過ぎ

通常量なら問題はないが、過剰に摂取した脂肪はカルシウムと結びつき、吸収されにくくなる。

アルコールの摂り過ぎ

アルコールの利尿作用で、尿からのカルシウム排出量が増加してしまいます。

検査のしな

骨粗しょう症の検査

骨粗鬆症の診療は、主に3つの段階で進めます。

はじめに、医療面接・身体診察・画像診断・血液および尿検査、骨評価、識別診断を行い診断基準に従い原発性骨粗鬆症を確定します。

薬を用いた治療を行う場合は、血液検査や尿検査による骨代謝マーカーを測定し、治療薬の選定を行います。骨代謝マーカーには骨吸収マーカーと骨形成マーカーがあり、双方のマーカーを測定した後にどちらのマーカーに異常があるかで治療薬を決め治療を開始します。

薬を用いて治療する場合、服用して一定期間後に異常が見られた骨代謝マーカーを再測定します。治療前との値で有意な変化が認められた場合に、薬の効果が発揮されていると判定することができます。

〈血液検査〉

尿検査による骨代謝マーカー

・骨吸収マーカー

NTX、CTX、TRACP、5b、DPPD

・骨形成マーカー

BAP、IntactP1NP

・骨マトリックス関連マーカー

uOC

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 自己免疫性肝炎の検査は何をしますか？

A

慢性肝炎の原因はさまざまであり、主に肝炎ウイルスによるウイルス性肝炎、飲酒によるアルコール性肝炎、薬物による薬物性肝炎（薬剤起因性肝障害）および自己免疫機序による自己免疫性肝炎があります。

つまり、慢性肝炎で肝炎ウイルス、薬物、アルコール、脂肪肝などの関与が否定される場合、自己免疫性肝炎が疑われます。

自己免疫性肝疾患とは肝細胞や胆管細胞に対する自己免疫反応によって細胞障害が起こる疾患で、自己免疫性肝炎（A-IH）、原発性胆汁性肝硬変（PBC）がよく知られています。

A-IHやPBCは適切な治療を行えば予後の良い疾患なので、的確に診断し、適切な治療を行うことが重要です。

A-IHでは血清中のAST、ALTの上昇、IgGの上昇が特徴的で、抗核抗体、抗平滑筋抗体、肝腎ミクロソーム抗体（抗LKM-1抗体）などの様々な自己抗体が血清中に出現します。これらは診断の指標として有用で、出現する自己抗体の種類に基づくA-IH分

類もなされています。抗核抗体は最も

高頻度に検出されますが、全身性エリテマトーデス（SLE）など他の自己免疫疾患でも高率に検出されるため、抗核抗体陽性だからといってA-IHとは診断できません。抗平滑筋抗体はウイルス性慢性肝炎でも検出されますが、通常SLEでは検出されないため、SLEに合併した肝障害とA-IHとの鑑別に有用です。抗LKM-1抗体はII型A-IH患者に特異的に検出されるため、II型A-IHの診断に有用です。

一方、PBCでは血清中ALT、P、総コレステロール、IgMの上昇が認められ、自己抗体では抗ミトコンドリア抗体が特異的かつ高率に検出されます。抗ミトコンドリア抗体の対応抗原はM1～M9の亜型に分類され、最もPBCに特異的で高頻度に見られる抗体がM2抗体であると報告されています。抗核抗体、抗セントロメア抗体は無症候性PBCで高率に検出されま

参考
自己免疫性疾患の診断基準と治療指針
(株)医学微生物学研究所

熊本宣言2013

日本糖尿病学会は、「あなたとあなたの大切な人のために Keep your A1c below 7%」と熊本宣言2013を発表しました。これは、糖尿病を発症した方を対象とした宣言です。

平成19年の国民健康・栄養調査で糖尿病が強く疑われる人が約890万人、糖尿病を否定できない人は約1320万人いるといわれています。

糖尿病患者数増加の重要な原因は、日本人の生活習慣の変化（食生活や運動不足）による内臓脂肪の蓄積や肥満であると考えられており、日本糖尿病学会では糖尿病は予防や治療の根幹が「健康的な食生活と適度な運動である（東京宣言2008）」とし、予防と治療の向上に取り組んできました。

しかし、糖尿病網膜症による失明者は年間3000人以上、糖尿病腎症による新規透析導入者は年間1万6000人以上、糖尿病足病変による下肢切

断者は年間3000人以上であると報告されており、糖尿病合併症で苦しむ患者は今なお減少していません。

熊本での日本人の2型糖尿病患者を対象とした研究において、HbA1cが6.9%未満では、細小血管合併症の出現する可能性が少ないことが報告されており、諸外国における大規模研究の結果も「7%未満」を合併症予防の目標値としています。このことから、糖尿病を発症した方の「QOL」を考え、発症早期から血糖値を管理することが重要であるとして、熊本宣言2013では、「Keep your A1c below 7%」とされました。

日本糖尿病学会は、合併症予防のために糖尿病患者の血糖管理目標値をHbA1c 7%未満とし、血糖管理などを通じて合併症に悩む患者を減らすための努力を惜しまないことを宣言しました。

「あなたとあなたの大切な人のために。STOP the DM - Diet & More Exercise- ねじり、Keep your A1c below 7%」

自転車事故と個人賠償責任保険

当時小学校5年生だった少年が乗った自転車と歩行者との衝突事故をめぐる損害賠償訴訟で、少年の母親に約9500万円という高額な賠償を命じた判決が話題となりました。今回は、自転車事故などの損害賠償に備える保険「個人賠償責任保険」を紹介します。

個人賠償責任保険とは、偶発的な事故で他人にケガをさせたり、他人の物に損害を与えたりして、法律上の損害賠償責任を負ったときに支払われる保険です。自転車での事故だけでなく、日常のさまざまな損害(子どもがボールで他人の家の窓ガラスを割った、止まっていた車に自転車でキズをいれた、飼い犬が他人に噛みついたなど)でも幅広く補償してくれるので、最適な保険といえるでしょう。

加入例①

現在、加入している保険商品(自動車保険、火災保険、傷害保険など)に「個人賠償責任保険」の特約をプラスすることができます。保険料も低価格で手軽に加入することができま。注意点として

既に特約として加入されている場合もありますので、まずは、現在ご加入の契約内容をご確認ください。

加入例②

自転車保険を新たに契約する。他の保険契約がなく、通勤や通学、趣味で自転車に乗る機会が多い方にお勧めです。現在、自転車向けの保険として販売されている保険商品は、「個人賠償責任保険」と「傷害保険」の組み合わせになっているものが多く、自転車事故で他人にケガをさせたり、物を壊したりした場合と自転車に乗って人にぶつかったり歩行中に自転車にぶつかったりした場合の自分のケガにも備える保険となっています。

交通ルールを守り、事故を起こさ

表. 高額賠償となった自転車による加害事故例

参考資料: 日本損害保険協会

賠償額*	事故の概要
9,266万円	男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。 (東京地方裁判所 平成20年6月5日判決)
5,438万円	男性が昼間、信号表示を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の女性(55歳)と衝突。女性は頭蓋内損傷等で11日後に死亡した。 (東京地方裁判所 平成19年4月11日判決)
5,000万円	女子高校生が夜間、携帯電話を操作しながら無灯火で走行中、前方を歩行中の看護師(57歳)の女性と衝突。看護師には重大な障害(手足がしびれて歩行が困難)が残った。 (横浜地方裁判所 平成17年11月25日判決)
4,043万円	男子高校生が朝、赤信号で交差点の横断歩道を走行中、旋盤工(62歳)の男性が運転するオートバイと衝突。旋盤工は頭蓋内損傷で13日後に死亡した。 (東京地方裁判所 平成17年9月14日判決)
6,779万円	男性が夕方、ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性(38歳)と衝突。女性は脳挫傷等で3日後に死亡した。 (東京地方裁判所 平成15年9月30日判決)
3,138万円	男子高校生が朝、自転車で歩道から交差点に無理に進入し、女性の保険勧誘員(60歳)が運転する自転車と衝突。保険勧誘員は頭蓋骨折を負い9日後に死亡した。 (さいたま地方裁判所 平成14年2月15日判決)

*賠償額とは、判決文で加害者が支払いを命じられた金額です。(上記金額は概算額)

医療保険紹介



●三井住友海上ケガの保険
安心のゴールキーパーでありたい
GK
●損保ジャパン
傷害総合保険

◆(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・オール・シー・サービス

TEL 092-623-2181 <http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

転倒予防体操

筋力強化体操

- ①両足を腰幅に開く。
- ②右足をあげ、しこを踏むように床に降ろし、強く床を押し付ける。
- ③左足も同様に。10回ずつ。



①そのままの体勢で、手を大きく振りながらリズムミカルに足踏みをする。



- ①両足を腰幅に開き、両手を前方に出す。
 - ②体を前に倒しながら立ち上がる。
- できない人は、物につかまってもよい。

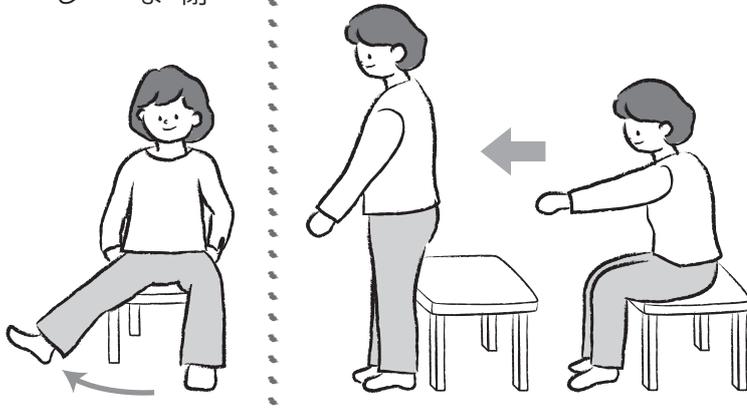
- ①椅子に座り、両足を閉じ、片足を伸ばしたまま開く。
- ②最大に開いたら閉じる。

※バランスがよい人は両足を同時に行う。

(上級者向け)



上級者向け



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。

バランス強化体操

- ①片手あるいは片足を水平まで挙げる。
- 次に反対側の手あるいは足を挙げる。



特許取得
第4974015号

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。

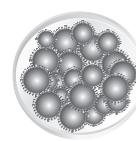
(九州大学大学院農学研究院)

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。



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】 株式会社ゼックフィールド

安眠・ストレス解消に



(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/

チンゲン菜

Qinggengcai



チンゲン菜は中国野菜の1つで、日本へやってきたのは1972年の日中国交回復以降です。加熱するとまろやかな甘味とシャキシャキ食があり、炒め物やスープなどさまざまな料理に使われています。

チンゲン菜の旬の9〜12月で、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが最も味が良くなります。

チンゲン菜を選ぶポイントは、葉の色が鮮やかな濃緑色で、葉の軸が短めのもの、密に葉が付いているもの、葉が厚い、株の根元付近がふっくらとしているものの方が甘味があります。チンゲン菜は鮮度が落ちるとともに葉の色が薄くなり、黄色く変色してきますので、新鮮なうちに調理しましょう。

チンゲン菜を保管する場合、湿らせた新聞紙に包むか、ラップして冷蔵庫の野菜室に立てて保存するようにしましょう。

さて、チンゲン菜は、体内で必要量だけビタミンAに変換されるβカロテンを豊富に含んでいます。抗酸化作用のあるビタミンCも含まれているので、これらの相乗効果で免疫力を高めたり、風邪やがんの予防などに効果が期待できます。βカロテンは油と一緒に摂ると吸収が高まるので、炒め物にすると効果的です。

また、血圧の上昇を抑制する作用があるカリウムや骨を丈夫にするカルシウム、止血作用のあるビタミンKなども含まれています。その他にメラニンの生成を抑制し、肌を白くするなど美肌効果もあります。

チンゲン菜の豚バラ巻き

1. チンゲン菜を軸と葉とに分け、半分に切る。
2. 軸の部分を束ね、軽く塩コショウした豚バラで巻く。
3. 2を4〜5分蒸すか、レンジで2分加熱する。
4. 葉の部分をさっと湯がき、冷水に取り、水気を拭き取る。
5. 3を4で包んで皿に盛る。

ちょっと一手間!

ゆめめのおかゆをフードプロセッサーで梅肉と混ぜてペースト状に。「チンゲン菜の豚バラ巻き」を盛りつけた皿に回しかけると、色鮮やかな一品になります。

梅干しのクエン酸により、チンゲン菜に含まれるCaの吸収率がUP!

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

③



回答者

穴井 元昭

(株) シー・アール・シー
中央研究所 名誉所長

あない・もとあき
1961年 九州大学医学部医学
科卒業。1967年 医学博士。
1975年 九州大学医療技術短
期大学部教授。1995年 同名
誉教授。1995年 シー・ア
ール・シー中央研究所 所長。
2013年 中央研究所名誉所長。
産医大講座修了認定産業医

Q

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。

A

■更年期

女性の閉経(平均50・5歳)を挟んで

前後それぞれ約5年間を指します。卵巣機能の低下に伴う血中エストロゲン濃度の急激な低下によつて、さまざまな更年期症状とよばれる症状を引き起します。女性にとつては人生の大きな節目の一つであり、身体的にも心理的にも大きな変化が生じやすい時期です。ホルモン環境の違いによつて起きる変化には、月経不順と閉経、顔面紅潮やほてり、発汗亢進と言った血管運動神経症状、睡眠障害が挙げられます。これら身体的変化から来る老いの自覚も心理面に影響を与えます。

親の介護による肉体的精神的負担が生じたり、両親や親族の死亡

や病気も増えたりする時期です。また、子供の自立なども重なり、喪失体験の多い時期でもあり、いわゆる「空の巣症候群」とよばれます。これは不定愁訴や精神疾患の一因になることもあります。

空虚感に襲われ、自分自身の老化もあつてうつ状態を始めイライラや不安感などの更年期症状が生じやすい状態です。更年期は人生経路の観点からは、成人期から老年期への移行の時期である中期にあたります。職場ではキャリアの限界が見え、家庭では子供が自立する時期を迎える、夫婦関係など男女のパートナーシップが、子供の両親としての役割を終えることから危機にさらされることもあります。このように新たな生き方を探していく不安定さのなかに、

過度な競争心や依存欲求など幼児的な問題が浮上してくることもあります。

代表的疾患

更年期障害、うつ病、適応障害

■老年期

老年期に入ると、加齢による免疫能の低下やストレスに対する抵抗性の低下など身体的な衰えや、知的能力の低下が目立つようになってきます。さらに肉親や親しい人との離別や死別、社会的立場からの引退など喪失体験が増えてきます。老年期の発達課題は自我の完全性であり、これは自分自身の人生経路を受け入れることで、自分の人生経路にとつて必要で代

代表的疾患

うつ病、不安障害

換えのきかない重要な人物を受け入れることでもあります。これは、自分の両親に対する「もつと違っていたらよかつたのに」といった願望から解放されて、人生を生き抜いた尊敬すべき仲間として両親をみられるようになり、自分の人生を唯一の価値あるものとして受け入れることを意味します。しかし、この課題が達成されず自分の人生が受け入れられない場合、やり直そうにも残された時間はわずかと悟り絶望し、しばしば死への恐怖となり、また人嫌いや特定の制度や人々に対する慢性的軽蔑を込めた不快感となります。自我の完全性とは、弟子になることと、指導の責任の両面からの社会参加が可能になる情緒的な状態が完成することを意味していません。

ちょっと気になる水と食のはなし

大腸菌群と大腸菌はどう違う？

私たちの生活に関わっている水は、飲料水を扱う水道、河川水や海水などの環境水、生活排水や雨水を含む下水などがあります。それぞれ関係する法規があり、基準が定められている項目や検査方法が示されています。

例えば、水道水の微生物は生菌数が100個/mL以下、大腸菌は陰性(100mL中)にでなければいけないという基準があります。その中でも汚染状態や水の安全性を確かめるために大腸菌群や大腸菌の検査を行うことは重要です。今回はこれらの大腸菌群、大腸菌の検査方法について比較してみます。

■大腸菌群

大腸菌群とは、好気性または通性嫌気性のグラム陰性無芽胞の桿菌で、乳糖を分解して酸とガスを生じるか、またはβ-ガラクトシダーゼ産生の細菌群です。大腸菌やサイトロバクター、クレブシエラなどの腸内細菌以外にも、水中や土壌中で増殖する細菌も含まれます。環境水の測定では、環境基準の告示方法であるBGLB法にて行います。下水道は、下水道施行令に定められたデソキシコール酸寒天培地を用いて検査を実施します。

■大腸菌

大腸菌とは、特定酵素基質培地法によってβ-グルクロニダーゼ活性を有すると判定された好気性または通性嫌気性の細菌のことをいいます。大腸菌はヒトや動物の腸管内に常在し、ヒトの糞便中の大腸菌群の90%以上を占めています。糞便汚染のないところで検出されることはまれであり、わが国では2004年(平成16年)に大腸菌群に代わって飲料水の水質基準項目となりました。

■採取方法など

試料水は細菌試験専用の採水瓶にて採取しています。井戸、ろ過池、浄水池あるいは配水池など比較的水深の浅い一定の深さで採取するときは、滅菌したハイロート採水器を使用します。深層の試料水を採取するときは、

バンドーン採水器を用いて採取します。給水栓から採取するときは、栓口を火炎滅菌、またはその他の適宜な方法※にて滅菌し、その後十分に放水、停滞水を排除してから採取します。

採取した試験水はすぐに検査することが望ましいですが、すぐに検査できない場合は、専用のクーラーボックスにて5℃以下で保存し、12時間以内に検査をするように定められています。

このように、大腸菌群の検査では検査する水によって検査方法が異なり、検査日数も異なります。また、環境水中では水域や季節や天候などによる流量の変動によって、菌数に差が出ます。採水をご希望の際はご注意ください。

※給水栓がプラスチック製品等で、火炎滅菌できない場合は、滅菌用のアルコールスプレーを利用することも可能。



ハイロート採水器



採水の様子



電話応対マナー術②

前回は電話応対の基礎を紹介しましたが、今回はもう一步踏み込んだ電話対応について紹介します。

■電話勧誘やセールスの断り方

あなたが電話を受ける時、必ずしもお客様とは限りません。勧誘やセールスの電話だっただけかかってくる。あたかも取引先のお客様のような口調で名をのり、「担当者の方いらっしゃいますか？」などと言われると、つい「いつもお世話になっております。担当とお代わりします。しばらくお待ちください」などと言ってしまうことも。電話応対でまず大切なのは、上司や担当者に繋ぐべき相手かどうか見極めることです。

「また勧誘やセールスの電話は昨日かかってきて断ったのに、今日も同じと

ころからかかってきた」など何度も何度も同じところから電話があります。よく聞いてみると、同じ業種で社名が違うといったことも多々あります。時間に余裕がある時ならともかく、忙しいときにそんな電話があるとイラつとすることもあつたでしょう。しかし、相手も商売でかけてきているので、あまり強い口調で断ると、会社の評判を下げてしまうことにもなりかねません。また、曖昧に断ると相手は期待してしまい、また電話をしてくることにもなります。断る時は丁寧にかつ毅然とした態度をとるようにしましょう。

弊社では必要ありませんので、必要なときはこちらからご連絡差し上げます」というのが一般的な断り方でしょう。それでもしつこい場合は、「申し訳ございません。忙しいので失礼いたします」と電話を切ってしまうことです。

断る返事として、「現在、

■電話での道案内

お客様から「そちらに伺いたいんだけど、どのようにして行けばいいのかわからないので教えてください」と電話があつたら、まず相手の現在の位置と交通手段を尋ねましょう。基本的には会社までの道案内はルーチン業務なので、すぐに答えられるように交通手段別の模範回答を

■携帯電話での応対

最後に携帯電話でのマナーです。

いまや携帯電話を持つているのは当たり前の中。ビジネスマンにとつても必需品といえます。そのため、携帯電話にかける時、携帯電話からかける時のマナーを守るようにしましょう。

①携帯電話からかける場合

お客様に携帯電話から電話する際には、「携帯電話から失礼します」と一言断っておきましょう。携帯

②携帯電話にかける場合

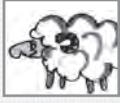
相手の携帯電話にかける場合、相手がどのような状態であるのかわかりません。用件を切り出す前に「いまお話してよろしいですか？」と相手の都合を確認するようにしてください。電話を受ける人への配慮は必要です。

HOROSCOPE

10月~12月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



胃腸の調子がよく食欲旺盛な時期。ただし、野菜不足が気になります。肉や魚、野菜などバランスよく摂取することが大切です。

牡牛座 4/20 - 5/20



日常生活が不規則になりそうな予感。睡眠をたっぷり取って、疲れを翌日に残さないように心がけましょう。

双子座 5/21 - 6/21



腰を痛めそうなので要注意。椅子に座る姿勢を正しくし、腰に負担がかからないようなストレッチやヨガをすることもお勧め。

蟹座 6/22 - 7/22



季節の変わり目で風邪を引きそう。大丈夫と思っても、早目の休息が大切です。栄養バランスを考えて食事をするようにしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



仕事に追われてイライラしがち。しかめっ面をせずに1日1つ楽しいことを見つけて過ごしてみましょう。きっと心も軽くなるはず。

乙女座 8/22 - 9/22



体力増強のチャンス到来。ウォーキングで汗を流したり、負荷のある筋トレをやったりすると、疲れ知らずの体が手に入るかも。

天秤座 9/23 - 10/23



対人関係のストレスから解放されそう。体調も上向いてくる時期なので、今までできなかったことを積極的にやってみるとよいでしょう。

蠍座 10/24 - 11/22



疲れているなと感じたら、ぬるめのお風呂でゆっくりと体を温めましょう。体に負担をかけず芯から温まる半身浴がお勧め。

射手座 11/23 - 12/21



運動を始めるには良い季節。仕事帰りにジム通いするのもオススメ。コツコツ続けていると理想の体型をGETできるでしょう。

山羊座 12/22 - 1/20



やる気みなぎる時ですが、がんばり過ぎによる体調不良には注意が必要。外食は控えバランスの取れた食事を心がけましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18

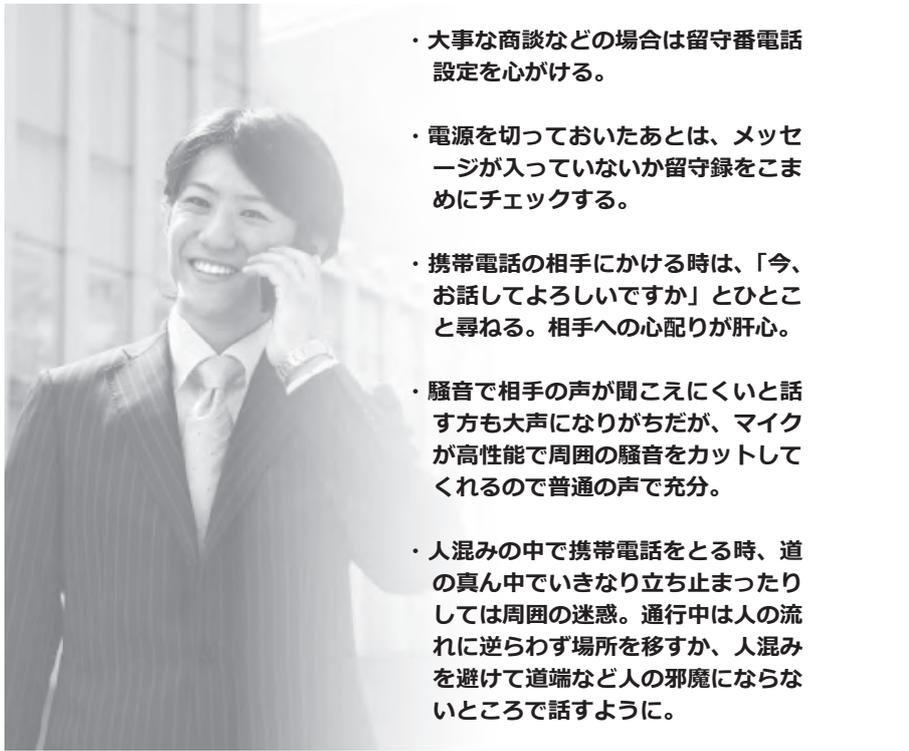


長時間のパソコン作業は目の疲れや肩こりの原因。30分に1回は目を閉じておでこやこめかみを指で軽く叩き、リラックスしましょう。

魚座 2/19 - 3/20



大きなトラブルもなく落ち着いた雰囲気です。趣味の時間を楽しみながら身も心もリフレッシュしましょう。



- ・大事な商談などの場合は留守番電話設定を心がける。
- ・電源を切っておいたあとは、メッセージが入っていないか留守録をこまめにチェックする。
- ・携帯電話の相手にかける時は、「今、お話してよろしいですか」とひとこと尋ねる。相手への心配りが肝心。
- ・騒音で相手の声が聞こえにくいと話す方も大声になりがちだが、マイクが高性能で周囲の騒音をカットしてくれるので普通の声で充分。
- ・人混みの中で携帯電話をとる時、道の真ん中でいきなり立ち止まったりしては周囲の迷惑。通行中は人の流れに逆らわず場所を移すか、人混みを避けて道端など人の邪魔にならないところで話すように。

LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

36 マナークイズ



初めて訪問した企業で名刺交換しました。「急ぎのときは携帯に電話してください」と携帯の電話番号を教えていただくことになり、慌てて名刺に電話番号をメモしました。

- ① 名刺はメモ用紙ではないので、メモしてはいけない
- ② 名刺をいただいた人の携帯番号なので、メモしてよい



名刺交換のあと、自分の名刺入れの上にいただいた名刺を置くことはいいのですが、当然のようにメモ書きするのはマナー違反です。名刺は相手の顔です。メモする場合は自分のノートに書くか、ひと言相手に断ってからするようにしましょう。こたえは①

P16の答え

- ① 感慨無量
- ② 一喜一憂
- ③ 透ける
- ④ 恥じ
- ⑤ 柔らか
- ⑥ 聞→分
- ⑦ 最→細
- ⑧ 魂→根
- ⑨ 間→目
- ⑩ 仕→始
- ⑪ かつ→あい
- ⑫ かたよ
- ⑬ す
- ⑭ だらく
- ⑮ ちゆ

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

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

人材サポート本部

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 () カンガイムリヨウ () な面持ち。
- ② 勝敗に () イツキイチユウ () する。
- ③ () スケル () ように白い肌。
- ④ 自分の過ちを () ハジ () 。
- ⑤ 物腰が () ヤワラカ () い人。

間違いを書き直しましょう

- ⑥ ご多間に漏れず人手不足。 ()
- ⑦ 仕事に関して最大漏らさず報告。 ()
- ⑧ 精魂が尽き果てた。 ()
- ⑨ 交通事故を間の当たりに見た。 ()
- ⑩ 内部の問題をどう仕末するか。 ()

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 詳しい説明は割愛させていただきます。
- ⑫ 食事のメニューは偏らないように。
- ⑬ 国を統べる指導者。
- ⑭ 墮落した生活から立ち直る。
- ⑮ やっとケガが治癒した。

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。

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

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事業課
〒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:2014年1月1日発行予定

こらぼ 冬 VOL.37
collaboration 2014.1.1

特集 腎疾患

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