

# こらぼ 夏 collaboration

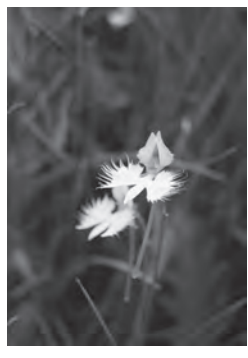
2014.7.1 VOL.39

●発行日：2014年(平成26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



「鷺草」

佐賀県唐津市七山の檜原(かしはる)湿原で、鷺草(さぎそう)が見頃を迎えていると知り、写真撮影に出かけた。

鷺草の花は直径3cm程と小さいが、白鷺が翼を広げて優雅に空を飛んでいるように見えるため、この名前がついたようだ。

緑一面の湿地に純白の花が映え、本当に白鷺が飛んでいるよう。猛暑の中、湿原には下りられず撮影に苦労したが、涼しげに咲いている鷺草の無垢な花に感動と安らぎを覚えた。

## 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)などがあつた。現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真展』を公開中。

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

## CONTENTS

- 特集 夏型過敏性肺炎  
2 夏型過敏性肺炎に気をつけよう!  
検査のはなし  
抗トリコスポロン・アサヒ抗体とは
- 
- 6 高血圧ガイドライン5年ぶりに改訂  
簡単な検査のはなし・11  
8 高HDLコレステロールの臨床的意義を教えてください  
健康最前線・31  
婦人科液状化検体細胞診
- 
- 9 知って安心 保険  
自動車保険の特約
- 
- 10 健康道場  
快眠体操
- 
- 11 季節の健康食・11  
ゴーヤ  
ちょっと気になる水と食と大気のはなし
- 
- 12 騒音・振動  
作業環境測定  
働くための元気づくり
- 
- 14 喫煙と疾患③喫煙と循環器疾患-改訂2版  
LESSON 39 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?

## BOOK おすすめの1冊

副菜に、お弁当に、おつまみにそのまま使える、作りおきしてもおいしいサラダの本。ポテトサラダ、コールスロー、マリネサラダ、冷蔵庫にあるとラクできる、野菜たっぷりの120レシピのご紹介。

「作りおきサラダ」とは、できたてはもちろんだが、冷蔵庫に入れておいてもおいしさそのまままで食べられるサラダや時間が経つと味がしみ込んでおいしくなるサラダのことです。

これから暑くて食欲がなくなる季節、肉や魚を使ったボリュームあるレシピも満載なので、栄養分が高く野菜もたっぷり摂れます。また、冷蔵での保存日数も書いてあるので便利です。

「野菜をたっぷりとりたい」「料理はラクしたいけど、しっかり疲れがとれるごはんを食べたい」そんな人に向けた一冊です。



主婦の友社(編集) 1296円(税込)

作りおきサラダ

# 夏型過敏性肺炎に気をつけよう！

夏になると風邪をひいたり咳がでたりするような症状が続く場合は、夏型過敏性肺炎かもしれません。「夏型過敏性肺炎」とは風邪に似た症状ですが、カビが原因の肺炎のことです。カビの胞子を知らず知らずに吸い込んで起こる身近な病気です。重症化や慢性化することもありますので、早期発見、早期診断が大切です。

## 過敏性肺炎とは？

過敏性肺炎とは、カビなどの真菌や細菌、動物性蛋白などの有機物や化学物質など無機物のアレルギーを反復して吸入することによって起こるアレルギー性肺炎のことです。

日本で報告されている主な過敏性肺炎には、次のようなものがあります。

真菌のトリコスポロンをアレルギーとする過敏性肺炎が最も多く、約75%が夏型過敏性肺炎と言われています。

また、北海道や岩手県などの酪農家に見られ、干し草の中の

好熱性放線菌というカビの胞子の吸入が原因の農夫肺は、過敏性肺炎の8%を占めます。

換気装置肺炎は4%を占め、空調や加湿器についたカビ類を蒸気とともに吸入することが原因となります。

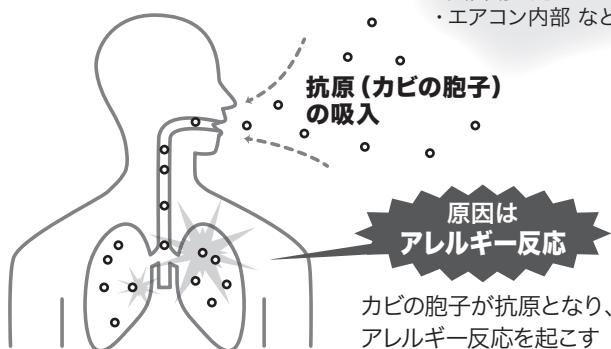
同じく過敏性肺炎の4%を占める鳥飼病の原因アレルギーは鳥類の排泄物などで、鳩やインコなどの鳥類を飼育している人にみられます。最近では、羽毛布団による慢性型の過敏性肺炎が注目されており、特発性間質性肺炎との鑑別が難しい場合も

### 夏型過敏性肺炎

- 「・せき、息切れ、発熱、体がだるいなど  
 症状  
 ・夏の間(5~9月頃)だけ症状が出る  
 ・毎年繰り返す  
 ・自宅を離れると症状が軽快する

#### カビの主な発生場所

- ・日当たりの悪い古い家屋
- ・雨漏りの後
- ・タタミの裏
- ・風呂場の足ふきマット
- ・エアコン内部 など

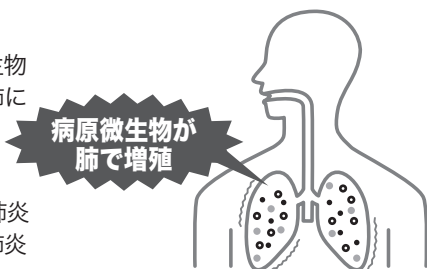


### 通常の肺炎

細菌やウイルスなどの病原微生物が肺で増殖することにより、肺に炎症が起きる。

#### 主な肺炎の分類

- ・細菌性肺炎・マイコプラズマ肺炎
- ・クラミジア肺炎・ウイルス性肺炎



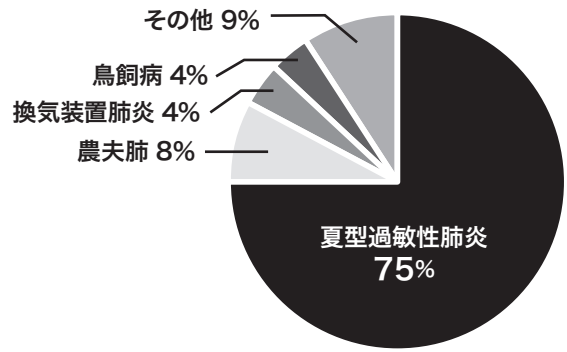
過敏性肺炎の主な原因(アレルゲン)

夏型過敏性肺炎	トリコスポロン・アサヒ トリコスポロン・ムコイデス
農夫肺	好熱性放線菌、とくに Micropolyspora faeni Thermoactinomyces vulgaris
換気装置肺炎(空調病、加湿器肺炎)	好熱性放線菌、ペニシリウムなど
鳥飼病	鳥の排泄物(糞、尿、唾液など)
イソシアネートによる過敏性肺炎	トリエンジイソシアネート(TDI) メチレンジイソシアネート(MDI) ヘキサチレンジイソシアネート(HDI)

その他、まれではあるが抗原の名前を付けた過敏性肺炎が知られている。サトウキビ肺、ナメコ栽培者肺、シイタケ栽培者肺、養蚕従事者肺、貝細工製造者肺、豚飼育者肺など数多くある。

過敏性肺炎の頻度

(日本呼吸器学会ホームページから作図)



夏型過敏性肺炎とは？

夏になると乾いた感じの咳が止まらなくなり、微熱や食欲不振、倦怠感といった夏風邪の症状が続く人がいます。しかし、秋になるとその症状がピタリと治まってしまふ場合は、夏型過敏性肺炎の可能性ががあります。夏型過敏性肺炎の原因は、酵母カビの一種であるトリコスポロン属のトリコスポロン・アサヒやトリコスポロン・ムコイデスです。これらの菌は、日当りが悪く湿気の多い古い木造住宅などに多く発生します。とくに

あります。その他に、キノコ孢子吸入やポリウレタンの原料であるイソシアネート吸入による過敏性肺炎や多くの職業性過敏性肺炎が報告されています。過敏性肺炎には急性のものと慢性のものがあり、急性のものは原因となつているアレルゲンから離れることによつて症状は回復しますが、慢性になると原因となつて

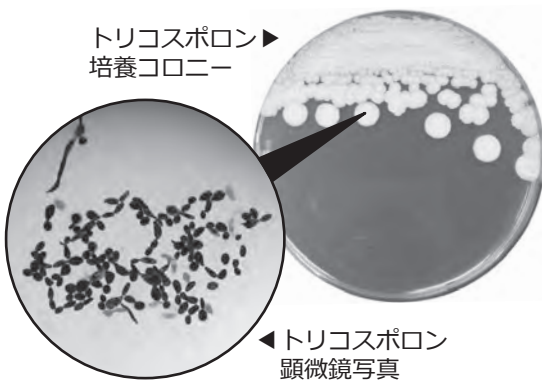
腐つた木によく繁殖するので、見えにくい天井裏や壁紙の裏などに生えていることがあります。温度が25℃以上、湿度80%以上になると台所や洗面所、風呂場や押入れなどにもカビは繁殖し、梅雨時はカビの成長に一番適した環境といえるので、7月をピークに6月〜10月にかけて夏型過敏性肺炎を発症することが多くなります。トリコスポロンの胞子は3〜10ミクロンと極めて小さいので飛散しやすく、吸い込みやすいのが特徴です。

困となつていているアレルゲンから離れても症状は回復せずに持続し、その後も症状が進行するようになります。いずれの場合も症状は咳や発熱で、進行すると呼吸困難に陥ることもあります。治療および予防の原則は原因アレルゲンから離れることで、重症例には入院の上、ステロイドなどの薬物療法が必要です。

トリコスポロン

トリコスポロンはカビの一種で、土壌や家屋など人間を取り巻く環境の中のどこにでもいる真菌です。円筒状の形をしており、竹のような節を作つて増殖します。

トリコスポロンの胞子は、3〜10ミクロンと極めて小さく飛散しやすいのが特徴です。代表的な菌種はトリコスポロン・アサヒといえます。これは、約80年前に発見した日本人の名前に由来しています。また、トリコスポロンが夏型過敏性肺炎のアレルゲンであることが、日本の研究者によつて明らかにされました。



## 朝起きたら突然の胸痛。 症状が出てから 10日後に肺炎の診断



### Aさんのデータ

50代男性。夏風邪症状と微熱。

7月下旬、福岡市在住のAさんは東京で生活している息子さんに会いにいきました。夏の暑い時期、Aさんは汗だくで歩いてはクーラーの入った場所で涼むといった、東京での2日間を過ごしました。

さて、帰りの飛行機の中で突然、くしゃみと鼻水が止まらなくなったAさん。微熱もあり風邪かな?と思い、3日間ほど風邪薬を服用しました。咳はそれほどでていませんでしたが、それから10日後のことです。突然、呼吸するのが辛く胸の痛みを感じ、目が覚めました。日曜日だったので急患センターに行くと、すぐにレントゲン写真を撮られ、先生から「肺炎ですね。病院を紹介しますから入院してください」といわれましたが、紹介された病院が家から遠いということもあり、とりあえずは薬をもらって帰宅。その日は40℃を超える熱がでましたが、翌日には熱もすっかり下がりました。かかりつけの病院に行くと、入院はせずに自宅で服用による治療で様子を見ましょうということで、1週間薬を服用。その後、すっかり症状はなくなりました。その時の診断が夏型過敏性肺炎でした。

# 夏型過敏性肺炎の症状と治療法

夏型過敏性肺炎の症状は、風邪の症状とよく似ているため、長引く夏風邪や繰り返される風邪の症状として放置されてしまうこともあり、症状が重篤化してから受診するというケースも少なくありません。

トリコスポロンの胞子を吸入後6〜8時間して強い炎症が生じ、発熱やせき、呼吸困難、だるさなどの症状があらわれます。アレルゲンの多くは患者の自宅や職場に潜んでいるため、その環境から離れると症状が軽快したり消失したりしますが、再びその環境に戻ると悪化します。このような状態が続くと肺に線維化とよばれる不可逆的(もとに

もどらない)な変化が生じ、アレルゲンにさらされていなくても常に咳や呼吸困難で悩まされることになります。

夏型過敏性肺炎は早期診断、早期治療が大切なので、夏風邪と夏型過敏性肺炎を早目に見分けましょう。

夏型過敏性肺炎の症状には、  
・夏の間だけ咳がでる。また、何年にもわたって、夏になると同じ症状を繰り返す。  
・旅行など自宅を離れると体調がよくなる。

・自宅に長時間いると咳がひどくなる。  
などの特徴があります。

過敏性肺炎を診断する検査に、胸部エックス線検査や胸部CTがあります。肺炎の場合は、両肺にすりガラス状や粒状の陰影がみられます。また、血液検査では白血球数の増加や赤血球沈降速度の上昇、CRP値の上昇が見られます。その他に血液中の酸素量が低下することもある下などを確認する肺機能検査を行うことがあります。

急性、慢性ともに治療としては、原因となっているトリコスポロンを吸入する環境からの隔離が必要です。また、自宅が原因の場合は、カビが生えているところの清掃や消毒、風通しをよくしてカビが生えないような工夫も大切です。それだけでなくかなり症状が改善されず。それでも症状が改善されない場合は、自宅の改築や転職を余儀なくされる場合もあります。

また、症状が軽症の場合は、未治療でも自然に軽快する場合があります。ただし、症状が重い場合は、呼吸困難や低酸素血症を起こすため、ステロイド薬を服用したり入院して点滴投与したりする必要があります。場合によっては酸素吸入が必要になることもあります。

予防法としては、環境改善が一番です。左図にあるように、知らないうちにカビが生えている場所もあります。部屋の換気をよくして、カビの発生を抑えるようにしましょう。

参考資料  
一般社団法人 日本呼吸器学会

## 見落としがちなカビ対策 MAP



### 北側の壁

結露しやすいので、家具やベッドなどは壁から離して配置しましょう。また、カーテンは窓をこまめに開けるなどして乾燥を保ちましょう。

### 足拭きマット

湿ったままにしていると、カビにとって好条件になります。使った後は干しましょう。

### ベッドの下

ベッドの下には、カビやダニのエサになるホコリがたまりがちです。定期的に掃除をしましょう。

### タンスの裏

タンスの裏は見逃しがち。壁から離して配置し、乾燥剤を置いてカビから守りましょう。

### 押し入れ

湿気のコもりやすい押し入れは閉めたままにせず、定期的にかけて風通しをよくしましょう。扇風機で風を送るのも効果的です。

### エアコン

カビの巣窟になっていることがあります。フィルター掃除だけでなく、数年おきにエアコン内部も点検しましょう。

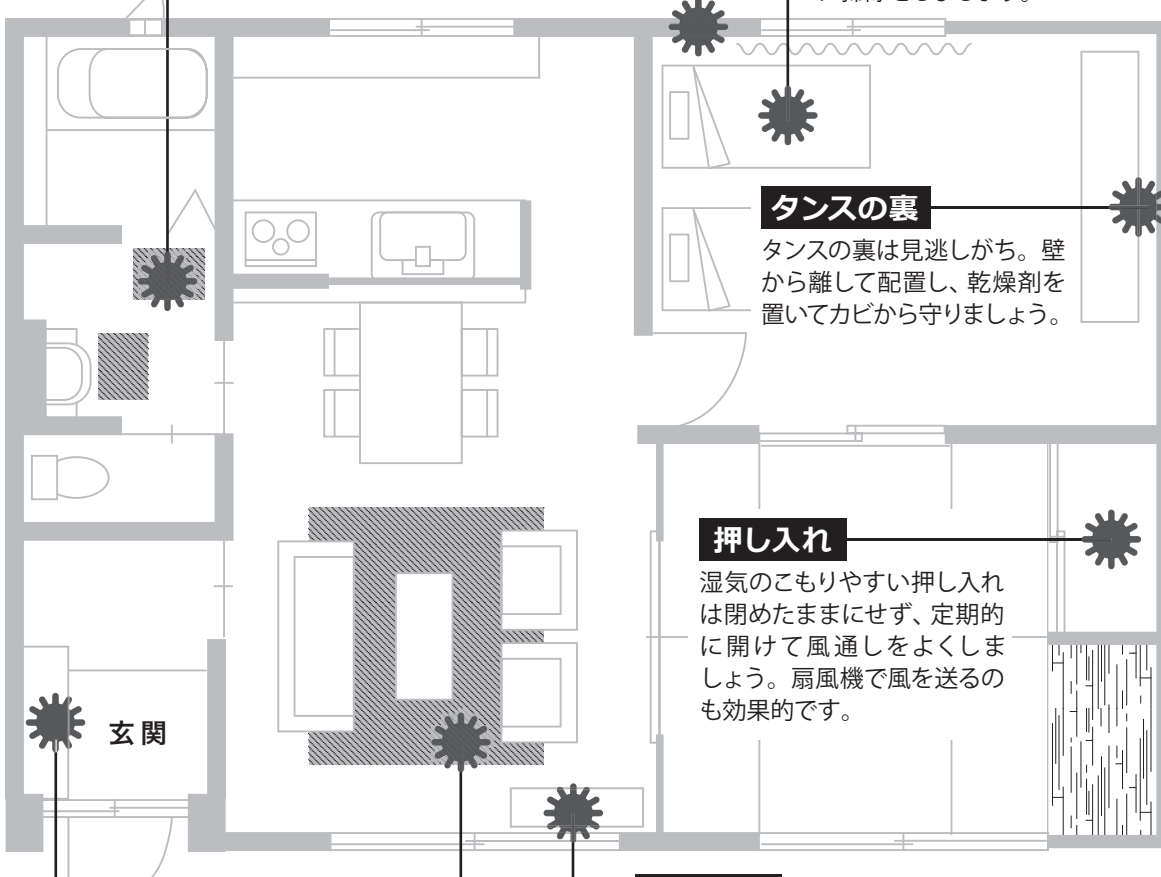
### カーペットの裏

敷きっぱなしにせず、定期的に掃除をしましょう。

### 下駄箱

革靴はカビやすいので、汚れを落とし、乾燥させてから収納しましょう。除湿剤を置くのもおすすめです。

### 玄関



## 検査のはなし

抗トリコスポロン・アサヒ抗体とは

アレルギー検査でアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギーなどは、I型アレルギーに分類され、非特異的IgEや特異的IgEなどの検査が実施されます。アレルギー特定に用いられる特異的IgE検査においては、クラドスポリウム(クロカビ)・ペニシリウム(アオカビ)などのカビ類をはじめ植物や食物類などのアレルギーを検査することができます。

これに対し、夏型過敏性肺炎はIII型やIV型アレルギーに分類されます。トリコスポロンというカビが原因で発症がみられることから、診断の補助として抗トリコスポロン・アサヒ抗体検査が用いられます。平成25年6月1日から保険適用され、夏型過敏性肺炎の鑑別診断を目的として測定した場合に算定できません。なお、鑑別診断目的の対象患者は、厚生省特定疾患びまん性肺疾患調査研究班による「過敏性肺炎の診断の手引と診断基準」により、夏型過敏性肺炎が疑われる患者とします。感度・特異度も高く、有用な検査といえます。

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。

# 高血圧ガイドライン 5年ぶりに改訂

2014年4月1日、日本高血圧学会から「高血圧治療ガイドライン2014」が発行され、2009年以来、5年ぶりの改訂となった。  
今回の主な改訂ポイントは本文の通り。

## 1 診療室血圧より 家庭血圧を優先する

家庭血圧は、測定された値のうち、どの値を用いるかについて、同意を得られてなかった。しかし、家庭血圧では、診療室血圧よりも予後予測をはじめとする臨床的価値が高いとするエビデンスが蓄積してきたため、「家庭血圧と診療室血圧と評価が異なる場合は、家庭血圧の評価を優先する」とした。

2009年で課題とされた家庭血圧の測定方法について、従来は「1機会の測定回数を1回以上（1〜3回）」と幅を持たせていた。しかし、今回、朝夕2回、1機会で2回測定し、その平均

値を評価することが推奨されることになった。2回の血圧差が大きい場合などに3回目を測定したときは3回の平均値をとって評価するが、不要な不安を助長するとの理由から、4回以上の測定は推奨しないことも明記された。

## 2 降圧目標の一部変更

今まで通り「至適血圧」「正常血圧」「正常高値血圧」と血圧値の分類については変更ないが、これらをまとめて「正常域血圧」とした。また、1度高血圧以上の高血圧の基準は従来通り140/90mmHg以上とした。

2009年版のガイドライン

では、若年・中年患者の高血圧の診断基準では、140/90mmHg以上としながらも、降圧目標は130/85mmHg未満と乖離があった。これらを解消するため、若年・中年患者の高血圧の基準値と目標値を140/90mmHg未満に統一。ただし、130/85mmHgを目指した方がいいのは変わらず、降圧目標の緩和を意図したわけではないと説明した。

前期高齢者は以前の通り140/90mmHg未満だが、後期高齢者（75歳以上）は150/90mmHg未満とした。

## 3 第一選択薬からβ遮断薬を除外

β遮断薬は依然として主要降

### 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。



圧薬の一つであるが、総合的に勘案し、合併症のない場合の第一選択薬からは除外された。ただし、狭心症、心筋梗塞後、心不全などの心疾患合併患者に対しては、積極的な適応となる。

#### 4 糖尿病合併患者の降圧目標の据え置き

糖尿病合併高血圧の降圧目標は130/80mmHg未満(家庭血圧では125/75mmHg)に据え置かれた。血圧が140/90mmHg以上では、ただちに降圧薬を開始するとした。糖尿病合併高血圧患者における降圧薬として、ARB、ACE阻害薬を第一選択薬として推奨した。

#### 5 慢性腎臓病(CKD)合併患者の扱いを分かりやすく整理

脳血管障害を合併する高血圧については、今回のガイドライ

表1. 血圧の診断基準(高血圧治療ガイドライン2014)

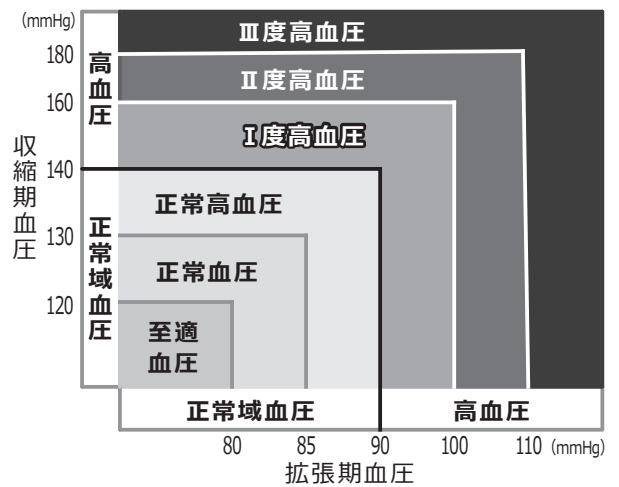


表2. 降圧目標(高血圧治療ガイドライン2009)

若年者・中年者	130/85mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満



表3. 降圧目標(高血圧治療ガイドライン2014)

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 (忍容性*があれば140/90mmHg未満)	145/85mmHg未満(目安) (忍容性*があれば135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである。

\* 忍容性とは、薬物によって生じることが明白な副作用が、被験者にとってどれだけ耐え得るかの程度を示したものの。

ンで超急性期、急性期、亜急性期、慢性期というように細かく分けて、降圧治療対象、降圧目標、推奨される降圧薬をそれぞれ示している。

保険診療上、糖尿病を合併していない一般の高血圧患者には蛋白尿検査が行われることなども考慮し、糖尿病の有無に分けて示している。

糖尿病ではない患者で蛋白尿(一)の場合は、降圧目標は130/90mmHg未満とし、第一選択薬はレニン・アンジオテンシン(R

利尿薬を推奨。

A)系阻害薬、Ca拮抗薬、利尿薬を推奨。

蛋白尿(+)の場合は130/80mmHg未満とし、第一選択薬はRA系阻害薬としている。

なお、糖尿病があれば、アルブミン尿の有無にかかわらず130/80mmHg未満を目標とし、第一選択薬にRA系阻害薬を推奨している。

(株)シー・アール・シーでも、生活習慣病報告書に記載しております血圧のグラフを、変更予定です。ぜひ、ご活用ください。

〔参考資料〕  
「高血圧治療ガイドライン2014」



## Q 高HDLコレステロールの臨床的意義を教えてください。

**A** HDLは末梢組織に蓄積した余剰なコレステロールを取り去り、肝臓に運び処理する働きを持つリポ蛋白で、HDLコレステロール(HDL-C)は総コレステロールのうちHDL内に含有されるコレステロール成分です。

多くの疫学調査から、動脈硬化の負の危険因子(善玉)であることが明らかとなり、HDL-C値が高いほど動脈硬化性疾患の発生が少なく、かつ長寿命といわれてきました。

しかし最近になって、高HDL-C血症の原因の1つとしてCETP欠損症が注目されています。CETP(Colesteroilエステル転送蛋白)はHDLのコレステロールをLDLやVLDLに転送し、HDLやLDLの量や質を調整しています。が、遺伝的に欠損するCETP欠損症では冠動脈疾患保有率が高いことが報告されています。

CETPに影響を与える後天的因子として飲酒があります。慢性大量飲酒はCETP蛋白活性を低下させ、高HDL-C血症を呈します。

また、種々の薬剤(ステロイドホルモン、インスリン、フィブラート系薬剤、ニコチン酸、エストロゲン製剤、COA還元酵素阻害剤)の投与や原発性胆汁性肝硬変、閉塞性肺疾患によってもHDL-C値が上昇します。

女性、やせ、菜食主義や運動などでも高値となりますが、HDL-C値が100mg/dlを超えた場合は、上記の薬剤や疾患による二次性高HDL-C血症やCETP欠損症などの原発性高HDL-C血症が疑われます。



## 婦人科液状化検体細胞診

平成26年度診療報酬改定で、「婦人科材料等液状化検体細胞診(LBC法)は所定点数に18点を加算する」と明記されました。

婦人科材料などを固定保存液に回収した検体から標本作製し診断を行った場合は、婦人科材料等液状化検体細胞診加算として、所定点数150点に18点を加算するといふものです。

従来の細胞診は、ブラシや特殊なヘラ等を用いて細胞をぬぐい取り、それをスライドグラスに直接塗抹する方法で、細胞の「採り方」「採る量」「固定方法」によるバラツキや、スライドグラスに細胞を塗抹する際に重要な細胞が塗抹されず捨てられてしまうリスクがあります。

一方、液状化検体細胞診(LBC法)は、専用のブラシで採取した細胞を専用の保存液バイアルへ回収し細胞浮遊液として保存した後、専用機器で細胞診

標本を作製する方法です。そのため、採取された細胞を無駄にすることなく診断に必要な細胞をスライドグラスに塗抹でき、標本作製を標準化・均一化できるとされています。

また、LBC法は一度細胞浮遊液を作製すると、細胞診標本の作製に加えて同一の検体からHPV(ヒトパピローマウイルス)検査や各種の免疫細胞化学などの検査を行うことが可能となり、女性の身体への負担や精神的不安を軽減することにもつながると期待されています。

LBC法は従来法に比べて不適正標本が減少すること、またその精度の高さから、1990年代に欧米で広く普及しました。現在アメリカでは、細胞診の90%以上はLBC法によって行われています。今回18点の加算が認められたことで、日本でもLBC法の更なる普及が進み、より精度の高い細胞診断が行われることが期待されています。



# 自動車保険の特約

自動車保険（任意）は、対人賠償・対物賠償・人身障害・車両保険の4つの基本補償で構成されています。各保険会社ではその補償をより充実させるために、さまざまな特約を用意しています。今回は、意外と知っているような知らない自動車保険の特約をいくつか紹介します。

## 他車運転特約

他人から借りた自動車を運転中に対人・対物賠償事故などを起こしてしまった場合、借用中の自動車を借約の自動車とみなして、ご契約の自動車保険を適用します。臨時に借りた自動車の自動車保険に優先して保険金をお支払いします。車両保険に加入している場合は、一定の条件を満たせば、車両損害も補償されます。

## ファミリーバイク特約

記名被保険者ご自身やその家族の方が総排気量125cc以下の原動機付自転車（借用車も対象）を運転中に、対人・対物賠償事故を起こした場合に補償されます。特約の種類によっては、運転者のケガ（人身傷害）も補償されます。

## 弁護士費用特約

自動車事故などの被害事故に関する損害賠償請求のために必要な弁護士費用や弁護士などへの法律相談費用などを保険金としてお支払いする特約です。

例えば、赤信号で停車中に後ろから衝突された（相手に100%の賠償義務がある場合）など、自分の保険会社は法律上示談交渉ができません。相手方が損害賠償請求に応じない場合

でも、弁護士に安心して交渉をお願いできる特約です。

## 個人賠償責任特約

「家族が自転車で人にぶつかってケガをさせてしまった！」「飼犬が人を噛んでケガをさせた！」、このような日常生活における偶然な事故（自動車事故を除く）で、ご契約者やその家族が他人をケガさせたり、他人の財物に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負った場合に保険金をお支払いします。

## ロードアシスタンス

ご契約の自動車事故・故障またはトラブルにより走行不能となった場合に、現場に急行し、レッカーけん引や応急処置（パツテリ上がり時のジャンピング、キー閉じこみ時の鍵開け、パンク時のスペアタイヤ交換など）を実施します。その他にも保険会社によってはさまざまなサービスを提供しています。

## 対物全損時修理差額費用特約

対物賠償責任保険では、相手の自動車の修理費は時価額まで

しか支払われません。修理費が時価額を超えた場合（時価額30万円の自動車に50万円の修理費用が必要な場合など）、修理費と時価額の差額部分を被保険者が実際に負担した場合に一定の限度額までを補償する特約です。

今回、ご紹介した自動車保険の特約は、オプションで追加するものや自動セットされているものなど、各保険会社によって補償内容もそれぞれ異なります。契約条件によっては補償されない事由がありますので、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。



**自動車保険紹介**

三井住友海上  
・クルマの保険  
**GK**

損保ジャパン  
・個人用自動車総合保険  
**ONE Step**

◆(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**

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

# 快眠体操

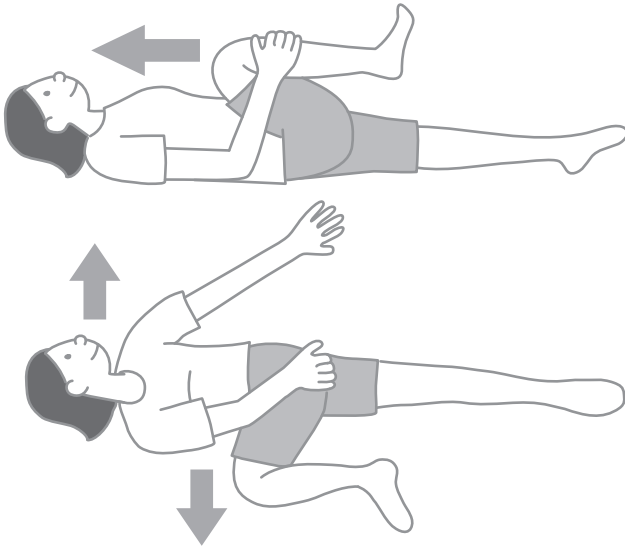
## 全身伸ばし体操

① 仰向けの状態で伸びをする。ゆっくり深呼吸しながら、気持ちの良いところのため、ゆっくりと力を抜く。これを数回繰り返す。



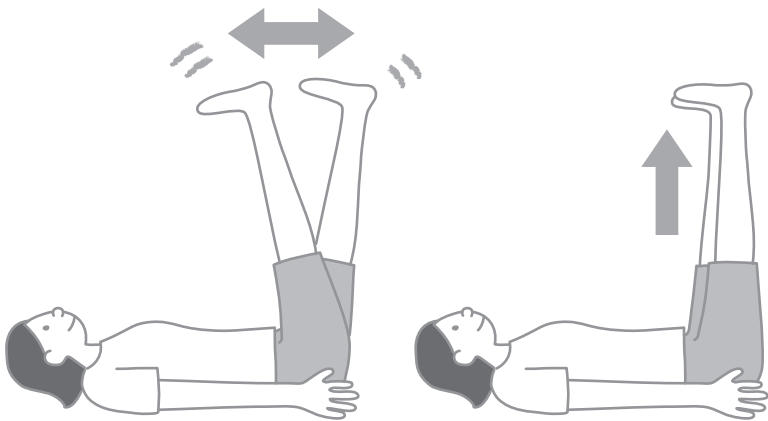
## 腰部・大腿部・臀部伸ばし体操

① 仰向けの状態で右膝を胸に抱え、太腿を胸に付けるようにする。左膝も同じように伸ばして気持ちの良い角度を探し、膝の位置を変えてみると良い。  
② その後、左膝を右側へ倒す。  
③ 右手で倒した左足の外側を押さえ、顔は左へ向け体をねじる。右足も同じように。



## 足伸ばし体操

① 仰向けの状態のまま、天井を足裏で押すようなイメージで、グーっと3〜5秒間両足を伸ばす。  
② 伸ばし終わったら、両足を上げたまま、ま足を前後にゆらす。



一、回数を多くすることよりも正しい動作で行うことに注意すべし。  
二、痛みがあるとき、体調が悪いときは無理をするべからず。

7月末までのキャンペーン!

TV 通販で大人気!  
特別価格でご奉仕!!

もみ心地、新感覚。【エアーマッサージ機能搭載】  
心地よさを追求する新メカ搭載。

スライヴ  
くつろぎ指定席

[CHD-5506(K)/ブラック]

特別価格

価格は下記まで  
お気軽にお問い合わせください!



THRIVE  
座りやすく、移動しやすい  
低座面&軽量設計を実現!

- 背すじ「横回転もみ玉」マッサージ
- 脚部スライド調整
- 首から腰・おしりまで広い範囲をマッサージ
- やさしいもみ心地のエアーマッサージ

本体寸法(リクライニング時)  
幅約 69cm×奥行き約 180cm×高さ約 78cm

お問い合わせ先

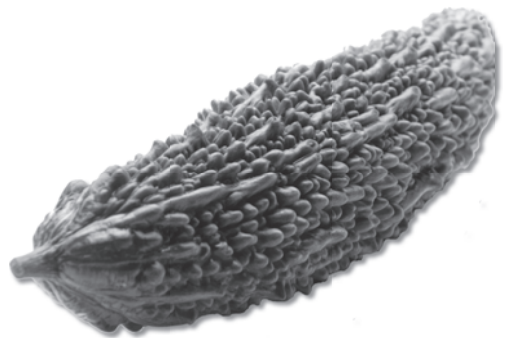


シーアール・シーサービス TEL 092-623-5131

〒813-0062 福岡市東区松島 3 丁目 29-16  
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/

# ゴーヤ

bitter melon



正式名称はツルレイシといいますが、果肉が苦いため「ニガウリ」とも呼ばれています。沖縄本島ではニガウリのことを「ゴーヤー」と呼ぶのが一般的で、沖縄料理ブームの影響もあり、全国的に見ると「ゴーヤー」または「ゴーヤ」と呼ばれることが多くなっています。

ゴーヤにはビタミンCが豊富に含まれており、その量はゴーヤ1本につきレモン約2個分、ほうれん草の約2倍に相当します。しかも、ビタミンCは熱に弱いので加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤに含まれるビタミンCだけは、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

ビタミンCは、紫外線で傷んだ肌の修復や免疫力の向上などに欠かせないビタミンです。そのため、疲労回復に効果があるビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に炒めるゴーヤチャンプルは、夏バテ防止にピッタリな料理です。また、ゴーヤの苦みである「モモデルシン」は、血糖値を下げる効果があることもわかっています。

苦みが苦手な人は塩でもんだり、水にさらしたりすると苦みが和らぎます。ただし、あまり長時間水につけるとビタミンCが溶け出してしまふので注意を。その他に、しっかりと白いワタを取って油で炒めたり揚げたりすると苦みを感じにくくなります。

ゴーヤは緑色が濃くて表面のイ

## ゴーヤと納豆のマヨネーズ和え

1. ゴーヤは種を取り除き、薄くスライスし、塩揉みする。その後、水洗いして絞る。
2. ちくわ2本をスライスし、納豆1パックは付属のタレを加えてよく混ぜておく。
3. 1と2を混ぜ合わせ、マヨネーズを大さじ1〜2を入れる。(お好みで量は調整) 味をみて、足りない場合は醤油を少量追加。最後に小口ネギを散らす。

ゴーヤはマヨネーズと和えることで、苦みが和らぎます。

ポイボが小さく密集しているものが新鮮です。持ってみてずしりと重量感のあるものを選ぶようにしましょう。

ゴーヤは、高い室温で放置すると傷みやすくビタミンCも損失してしまうので、冷蔵庫で保存するようにしましょう。水洗いせずの中ワタと種を取れば、冷蔵庫で4〜5日保存できます。

## 国民の健康の積極的増進と疾病の予防に寄与します。



- 全国健康保険協会生活習慣病健診指定機関
- 労災二次検査実施機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 中央労働災害防止協会 名簿登録機関

- 社団法人全国労働衛生団体連合会総合精度管理事業参加機関
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 特定健診・特定保健指導実施登録機関

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

## 騒音・振動

影響を与えたり、建物などに物的被害を及ぼしたりすることもあります。

私たちの生活が多様化するにつれ、騒音や振動の発生源も多様化しています。よく言われる発生源に建設作業や工場、事業場、自動車や列車、航空機などが上げられます。

これら騒音や振動は、私たちが生活していく上で関係が深い公害であり、騒音や振動に関する苦情は年々増加傾向を示しています。

環境省が平成24年度における騒音規制法の施行状況を取りまとめた結果、騒音苦情の件数は、平成24年度は1万6518件で、前年度に比べ574件増加しました。

私たちの周りには「必要な音」と「それ以外の音」に分けられます。騒音とは「それ以外の音」になります。聞こえている音が騒音と感ずるか否かは人それぞれです。

しかし、睡眠を妨げ、会話を妨害するなど生活環境に影響を及ぼす音は騒音になります。また、振動は騒音と同じように私たちの感覚を直接刺激して、人為的な揺れで心理的や生理的な

が108件(39.7%)増加したものの、営業に係る苦情が74件(4.3%)減少しました。

騒音規制法の指定地域内の特定工場等に係る苦情は980件。当該年度に行われた騒音規制法に基づく立入検査は691件、報告の徴収は167件、騒音の測定は354件でした。測定の結果、規制基準を超えていたものは193件であり、改善勧告が1件、改善命令が1件行われました。その他、行政指導が873件行われました。

また、平成24年度における振動苦情の件数は、3254件で、前年度に比べ32件増加しました。

苦情の内訳を見ると、建設作業が最も多く、2154件(全体の66.2%)、工場・事業場が577件(17.7%)、道路交通が274件(8.4%)等でした。

前年度と比較すると、建設作業に係る苦情が108件(5.3%)増加したものの、道路交通に係る苦情が19件(6.5%)、鉄道に係る苦情が14件(22.6%)、工場・事業場に係る苦情

### 作業環境測定

弊社では、ホルムアルデヒド作業環境測定を承っております。労働安全衛生法により、ホルムアルデヒドを製造または取り扱う作業場については、6カ月毎に1回作業環境測定を実施し、その記録を3年間保存することが義務づけられています。

測定の際は弊社の作業環境測定士が現地へ赴き、単位作業場所ごとに5点以上の測定(A測定)、単位作業場所の中で最も高濃度となる場所と時間における10分間の濃度測定(B測定)を行います。

その他にも、エチレンオキシドおよび有機溶剤についての作業環境測定も行ってまいります。

まずは左記までお気軽にお問い合わせください。

シー・アール・シー

食品環境衛生研究所  
TEL(092)62312211

が12件(2.0%)減少しました。  
 その他に振動規制法の指定地域内の特定工場等に係る苦情は131件。当該年度に行われた振動規制法に基づく立入検査は117件、報告の徴収は33件、振動の測定は64件でした。測定の結果、規制基準を超えていたものは14件であり、改善勧告が1件行われ、改善命令は行われませんでした。その他、行政指導が126件行われました。

このように、現代社会において騒音や振動による公害問題は深刻化しています。それに伴い、弊社でも、お客様のご要望にお応えするべく、平成26年4月1日より騒音・振動測定に関する測定事業を開始しましたので、ぜひご利用ください。

- 参考資料  
 ●騒音・振動ホームページ  
 ●騒音規制法施行状況調査  
 ●振動規制法施行状況調査

検査お問い合わせ先  
 シー・アール・シー食品環境衛生研究所

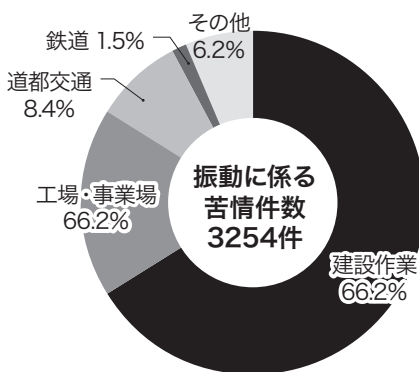
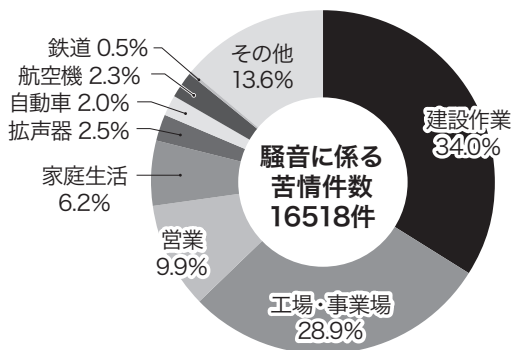


図.苦情件数の発生源別内訳 (平成24年度)  
 環境省ホームページ  
 「騒音規制法施行状況調査」「振動規制法施行状況調査」参照

普通騒音計(右)とレベルレコーダ(左)を用いて騒音・振動を測定



幹線道路での騒音・振動測定



測定したデータを解析

業務のご案内 (分析・検査に関するご相談やご不明な点等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。)

- 水道法20条に関する水質検査(水道法20条登録水質検査機関第203号)  
水道水、専用水道、水道用薬品、クリプトスポリジウム検査等
- 環境計量証明事業に関する検査(環境計量証明事業登録(福岡県)濃度第39号)  
工場排水、土壌分析、底質、産業廃棄物、汚泥、ゴルフ場残留農薬、大気濃度測定
- 騒音・振動測定に関する業務  
(環境計量証明事業登録(福岡県)首任レベル第49号・振動加速度レベル第38号)  
道路交通騒音・振動調査、工場騒音・振動調査、建物内の騒音・振動調査
- その他の水質検査等  
ビル管理法に基づく水質検査、井戸水の水質検査、プール水・浴槽水の水質検査等

- 作業環境測定に関する業務(作業環境測定機関登録第40-36号)  
空気中の特定化学物質濃度、有機溶剤濃度、鉛等の金属濃度測定
- 温泉分析に関する業務(温泉成分分析機関登録福岡県第6号)  
温泉成分分析(温泉利用申請時)、メタンガス測定
- 食品検体検査に関する業務  
微生物検査、食品添加物検査、栄養表示成分検査、残留農薬検査、異物検査、肉種鑑別DNA検査
- 食品工場・厨房内の衛生調査  
調理施設での拭き取り検査、衛生指導等



**シー・アール・シー食品環境衛生研究所**

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18 TEL092-623-2211 FAX092-623-2212

- 佐賀営業所 〒840-0027 佐賀市本庄町本庄507-8 TEL 0952-27-0831
- 諫早営業所 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL 0957-28-5031
- 鹿児島営業所 〒890-0034 鹿児島市市田上8-12-23 TEL 099-282-1765

# 喫煙と疾患③ 喫煙と循環器疾患―改訂2版

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

## ①喫煙と心筋梗塞

日本の疫学研究によると、日本人の心筋梗塞の危険因子は、男性で高血圧、喫煙、虚血性心疾患の家族歴、糖尿病、脂質異常であり、女性で高血圧、喫煙、虚血性心疾患の家族歴、糖尿病が独立した危険因子です。冠動脈CTを用いた冠動脈の異常の検査結果では、加齢、糖尿病とは関連が見られず、高血圧と喫煙あるいは喫煙の既往が関連していることが明らかになっています。このように、日本人の虚血性心疾患の原因として、喫煙が重要な位置にあることを認識する必要があります。

## ②受動喫煙が虚血性心疾患に及ぼす影響

受動喫煙が冠動脈疾患の罹患、死亡に関与するかどうかは長らく論争が続いていましたが、現在では受動喫煙が心血管疾患に及ぼす危険性は喫煙と同程度とされています。

受動喫煙が心血管に及ぼす影響のメカニズムについても研究が行われ、受動喫煙によって血管内皮に依存する血管拡張作用が障害されることや冠血流予備能が低下することが報告されています。現在では受動喫煙に関する健康被害については国際的にも科学的な合意がなされています。

日本では2002年に日本循環器学会が「禁煙宣言」

を出し、禁煙や受動喫煙の防止を積極的に推進しています。2007年に世界保健機構(WHO)が発表した受動喫煙防止のための政策勧告を受けて、厚生労働省による受動喫煙防止対策が進められています。

2010年2月には厚生労働省が公共的な場所での全面禁煙の実施を求める通知を各自治体に出しており、今後ますます分煙化、禁煙化の流れが進むものと思われます。事実、九州大学病院の入口には、病院地区全体が禁煙区域であることを示す立て看板があり、また、私が働いている(一社)日本健康倶楽部福岡支部内も、敷地内全面禁煙の張り紙が出されています。

## ③禁煙の重要性

私が健診の仕事をはじめた18年前は、健診バスの中でも喫煙していたことを思えば、今昔の感がありますが、いまだに自動販売機であるように安い値段でタバコが売られているのを見ると、日本は喫煙の健康被害に対する認識が、社会的にも喫煙者のレベルにおいてもまだまだ後進国であると考えざるを得ません。

禁煙による冠動脈罹患率の低下は禁煙後1年で有意に低下するほか、LDL/HDLコレステロール比、血圧などの危険因子は禁煙後8週間で有意に改善がみられ、禁煙後5年で心血管の危険因子である炎症性サ

HOROSCOPE

7月~9月の健康運

マケーンシムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



気力も体力も充実し何事もそつなくこなせそう。肉や魚、野菜などバランスのいい食生活ですます有意義な時間を過ごしましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



ダイエットするにはいい時期。ただし無理は禁物。ウォーキング程度から始めましょう。毎日続けることでダイエットに効果が現れます。

双子座 5/21 - 6/21



何かと多忙な時期になりそうなので生活リズムが乱れるかも。少しでも疲れたと感じたら、早めにしっかり休むことが大切です。

蟹座 6/22 - 7/22



夏のお肌のトラブルには早めの対処を。日焼け止めクリームや日傘、帽子を利用し、できるだけ長時間の外出を避けるようにしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



肩こりに悩まされそう。パソコン作業や姿勢の悪さは肩こりを悪化させます。空いた時間に肩を回したり肩の筋肉をほぐしたりしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



外部から良い刺激をたくさん受け、やる気がみなぎるでしょう。今までできなかったことを積極的に行動し、よい結果が得られるでしょう。

天秤座 9/23 - 10/23



目のトラブルに悩まされそう。目がかすむ、ショボショボするなどの症状があったら、早目に治療を受けるようにしましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



疲れを感じたら早めの就寝を心がけて。ゆっくり休むことで大きなトラブルになることもなく、落ち着いて毎日を過ごせましょう。

射手座 11/23 - 12/21



ストレスが溜まって暴飲暴食に走りそう。ストレス解消には適度な運動を心がけて。また、趣味の時間も楽しんでみてはいいか。

山羊座 12/22 - 1/20



冷たい飲み物は体を冷やし肌の代謝を低下させてしまうことも。暑いからといって冷たい飲み物の飲みすぎには注意が必要。

水瓶座 1/21 - 2/18



食べ過ぎにより胃もたれや胃痛、胸やけなどのトラブルが起こりそう。消化が良く栄養価に優れた食べ物を摂るようにしましょう。

魚座 2/19 - 3/20



夏は屋外でのイベントが多い季節。日焼けによる髪や頭皮のダメージも。健康的な髪を取り戻すためには、頭皮を清潔にすることがポイント。

イトカインは非喫煙者と同等のレベルまで低下することが報告されています。日本人において喫煙者の心筋梗塞発症後を追跡調査した結果では、心筋梗塞発症後に禁煙した群ではその後の長期死亡率が改善し、その効果は抗血小板剤やスタチン製剤といった二次予防に有効とされる薬剤介入と同じレベル以上であることが報告されています。

うことよって大きな疾病予防効果や医療費削減効果が期待されます。欧米では早くから政府を含めた積極的な禁煙プログラムが推進され、効果的な対策により喫煙率が低下しています。日本人の喫煙率は年々減少傾向にはあるものの、特に若年女性の喫煙率が高い傾向があり、将来の循環器疾患の罹患とその予後に重大な結果を招く恐れがあります。未成年者や女性を含めて、すべての国民の禁煙並びに受動喫煙防止を推進する活動が望まれます。

LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

39

マナークイズ



取引先に紹介された企業に新規営業のため、アポイントを取ろうと電話したら、担当者は外出中でした。どのように伝えたらいいですか？

- ① ○○の件でお電話しました。またあらためてお電話いたします。
- ② 電話がありましたことをお伝えください。
- ③ 折り返しいただけますでしょうか？



自分の用事で電話したのに、折り返し電話をもらうのはマナー違反です。折り返し電話をもらっていい場合は、相手にメリットがある時や至急確認しなければならない時です。また、電話があったことを伝えてもらうならば、どんな内容なのかも伝えておきましょう。こたえは①

P16の答え

- |       |        |          |
|-------|--------|----------|
| ①操    | ②添     | ③寛大      |
| ④光沢   | ⑤乾     | ⑥指→刺     |
| ⑦有→裕  | ⑧媒→賠   | ⑨時→示     |
| ⑩般→搬  | ⑪ほうじゅん | ⑫しょうあく   |
| ⑬さしよう | ⑭へんれい  | ⑮ちかくへんどう |
- |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 | 9 | 7 | 3 | 8 | 2 | 5 | 1 |
| 1 | 8 | 3 | 9 | 2 | 5 | 7 | 6 | 4 |
| 2 | 7 | 5 | 1 | 6 | 4 | 9 | 3 | 8 |
| 8 | 5 | 2 | 6 | 4 | 7 | 3 | 1 | 9 |
| 3 | 9 | 7 | 2 | 5 | 1 | 4 | 8 | 6 |
| 4 | 1 | 6 | 8 | 9 | 3 | 5 | 7 | 2 |
| 5 | 3 | 8 | 4 | 1 | 2 | 6 | 9 | 7 |
| 9 | 2 | 1 | 3 | 7 | 6 | 8 | 4 | 5 |
| 7 | 6 | 4 | 5 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 |

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。



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 パソコンを巧みに( )  
アヤツ
- ② 贈り物に手紙を( )  
ソエ
- ③ ( )な処置で救われた。  
カンダイ
- ④ 美しい( )のある着物。  
コウタク
- ⑤ 喉が( )いたので、水を飲む。  
カワ

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 社会を風指した作品。( )
- ⑦ 観劇の座席に余有がある。( )
- ⑧ 損害を媒償する責任がある。( )
- ⑨ 交通事故の時談が成立した。( )
- ⑩ 熱中症になり緊急搬送された。( )

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 豊潤な土地に恵まれる。
- ⑫ 政権の掌握をはかる。
- ⑬ 年齢詐称が発覚する。
- ⑭ 預かった書類を返戻する。
- ⑮ 基準点の地殻変動が観測された。

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。

6				3	8			1
			9	2				6
	7	5		6				3
				4	7			9
3								6
	1	6				5	7	
		8	4		2			7
9	2		3			8		
				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:2014年9月1日発行予定

**こらぼ 秋** VOL.40  
collaboration 2014.9.1

**特集 ノロウイルス**

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 / 617円

## こらぼ編集委員紹介

- 河野恵司朗 (株)シー・アール・シー 平成15年入社 臨床検査技師
- 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
- 吉川拓希 (株)シー・アール・シー 平成24年入社 臨床検査技師
- 上原純平 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所 平成21年入社 危険物取扱者
- 工藤雅美 (株)臨床病態医学研究所 平成7年入社 臨床検査技師、  
細胞検査士
- 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