

こらぼ 秋 collaboration

2015.10.1 VOL.44

●発行日：2015年(平成27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 乳がん

2 乳がんは決して他人事ではありません

検査のはなし

乳がんの確定診断検査

7 「ストレスチェック制度」
2015年12月から義務づけられます

簡単な検査のはなし・16

8 アレルギー検査で測定できるダニの種類と
違いを教えてください

院内感染対策・5

マスクの選び方

9 知って安心 保険
保険の種類と特徴

10 からだにいいことアレコレ
髪のか

11 季節の健康食・16
柿

12 ちょっと気になる水と食と大気のはなし
フッ素の性質

14 働くための元気づくり
がんは生活習慣で予防できる

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



「色彩の秋」

毎年、紅葉の季節には必ず写真撮影に出かけます。撮影場所が同じでも、美しい彩りの紅葉に魅了され、何度見ても飽きません。

赤、黄、黄緑と自然が織りなすグラデーションは目を楽ませてくれます。森の景色と香りに包まれながら歩くと、あっという間に時間は過ぎていきます。お気に入りの撮影スポットを見つけると雨が降り出しました。真っ赤なもみじと黒く輝く幹、色づく前のもみじは、雨によって光のトーンが変化し、青く輝いて神秘的な風景になりました。

雨の日の写真撮影もよいものです。

PHOTOGRAPHER PROFILE

呉雪陽 (ごせつよう)

1974年 中国ハルビン市生まれ

1994年 来日

2000年 九州産業大学芸術学部写真学科卒業

2002年 九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了

2002年4月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞(2000～2001年度)

日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展(2001年2月)

第4回三木淳賞受賞 ニコンサロンJuna21写真展年度賞(2001年度)

写真展に「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「氷上の花火」(2001年、新宿ニコンサロン)などがある。現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真館』を公開中。

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

BOOK おすすめの1冊

元気が出ない？本気になれない？それなら僕に、あなたの毎日を応援させてください。

松岡修造氏の公式ホームページから発信される話題の修造語録に、書き下ろしの新作をプラスした著者初の日めくり。31の熱い言葉と4つのスペシャルメッセージ、さらに本作のために撮り下ろした、著者ならではのユニークな写真を通じて、すべての日本人の毎日に元気と笑顔を届けてくれます。

部屋に飾っているだけで、松岡修造氏から元気をもらえる楽しい日めくりです。

2015年上半期、アマゾンの和書総合ランキング大賞に選ばれた「日めくりまいにち、修造！」。



PHP研究所 単行本1080円(税込)

松岡修造(著)

(日めくり)まいにち、修造！

乳がんは決して他人事ではありません

毎年10月は乳がん月間です。現在、乳がんの予防法はありません。しかし、乳がんの早期発見であれば、約90%の人が治癒します。そのためにも、乳がんをよく理解し、早期発見に努めましょう。

年々増加する乳がん罹患者

2011年度地域がん登録全国推計のがん罹患データによると、女性のがん罹患数が多い部位は乳房です。その数は年々増加の一途をたどっており、現在、生涯に乳がんを患う日本人女性は12人に1人とされています。また、1965年、日本における乳がんでの死亡者数は2000人足らずでしたが、2013年には1万3000人を超え、女性ではがん死亡全体の約9%を占めています。

に伴う出産年齢の高齢化といったライフスタイルの変化が影響していると考えられています。女性は、女性ホルモンであるエストロゲンが多く分泌されるようになると初潮を迎えます。このエストロゲンは、女性の体にとって重要な働きをする一方、何らかの原因で乳腺の上皮細胞が異常に増殖し、乳がんの発症を促してしまいます。

食生活が豊かになったことで、初潮を迎える年齢も低年齢化し、閉経する年齢も遅くなってきました。また、女性の社会進出に

乳がんの危険因子

年齢40歳以上

良性の乳腺疾患の既往歴

初潮が早く、閉経が遅い人

乳がんの家族歴(母、姉妹)

未婚の人

乳がんの既往歴

高齢初産の人
出産経験のない人

閉経後ホルモン補充療法・
経口避妊薬使用の経験がある

肥満の人(閉経後)

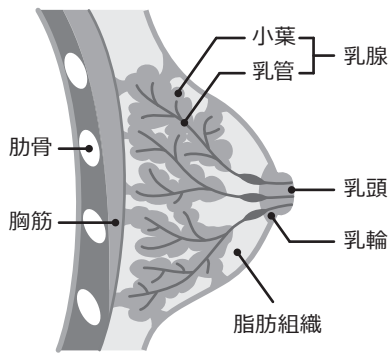
※欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない。

※上記に当てはまらないからといって乳がんにならないわけではありません。自己検診や定期検診を行うなど、注意が必要です。

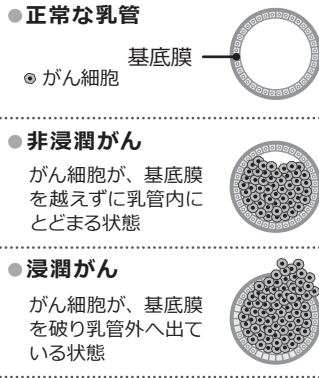
わが国で乳がんと診断される女性は、年々増加しています。乳がんの発生・増殖には、性ホルモンであるエストロゲンが重要な働きをしています。長期間エストロゲンの影響にさらされることにより、乳がんを発症する危険性が増え、患者が増加していると推定されています。



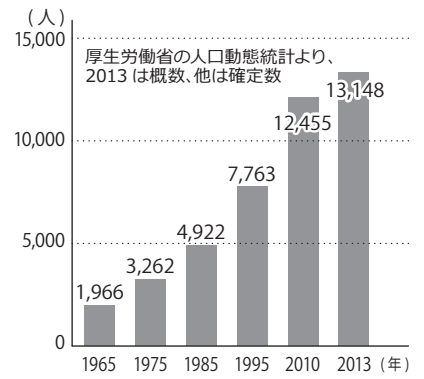
乳房の構造



非浸潤がんと浸潤がん



年々増加する乳がん死亡者



非浸潤がんと浸潤がん

乳房の中には、乳頭から木の枝のように放射線状に広がる乳管があります。この乳管は母乳を作る「小葉」と母乳を乳頭まで運ぶ「乳管」から成り立っています。乳がんはこの乳腺組織にできるがんのことで、がんが小葉や乳管にとどまっている「非浸潤がん」と小葉や乳管の外にも広がっている「浸潤がん」に分けられます。

最近、非浸潤がんが診断される患者数は増加しています。その理由として、乳がん検診があげられます。乳がん検診でのマンモグラフィの普及により、今まで乳房に触れただけでは見つけられなかった小さながんまで、見つけることができるようにな

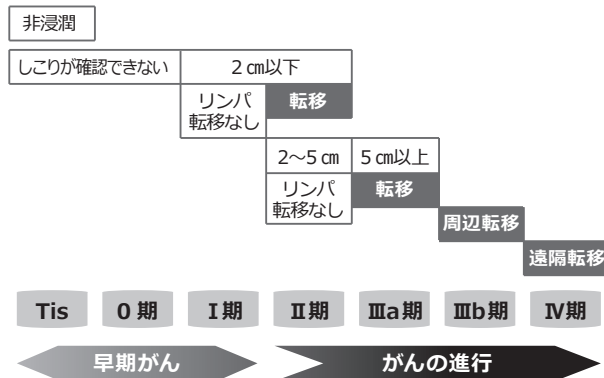
よる晩婚に伴う高齢出産や子どもを産まない女性も増えており、妊娠や授乳によるエストロゲンの分泌停止期間は短くなっています。そのため、長期間エス

トロゲンの影響にさらされることにより、乳がんを発症する危険性が増え、患者が増加していると推測されています。

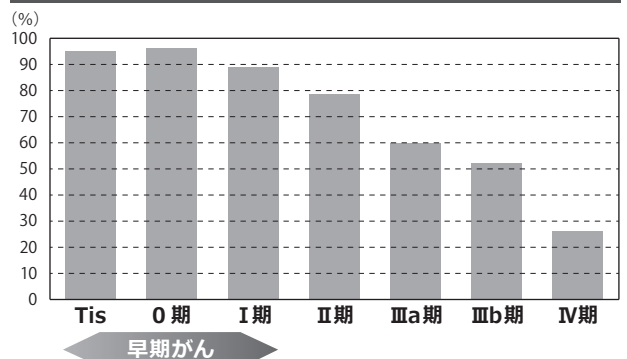
一方、浸潤がんの主な自覚症状として、ほとんどが痛みを伴わないしこりができます。しこりが5〜10mmぐらいの大きさになると、自分で注意深く触ると、指に触れるようになります。また、しこりは硬く表面はでこぼこしたような感じがします。その他の症状として、乳頭からの血液が混じったような分泌物や乳首のただれ、腕を上げた時にできる乳房のくぼみ、脇の下のしこりなどがみられます。このような症状が認められた場合は自己判断せずに専門医で診断してもらおうことが大切です。

トリゲンの影響にさらされることにより、乳がんを発症する危険性が増え、患者が増加していると推測されています。

乳がんのステージ (病期)



乳がんステージの10年生存率



日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告第29号」より

2年に一度は定期検診を

乳がんの予防法は残念ながらありません。しかし、乳がんは早い段階から自分で発見することができ、唯一のがんです。早期発見、早期診断、早期治療によって約90%の人が治癒します。そのためにも、自己検診はもちろんのこと、市区町村などで実施している乳がんの定期検診や専門病院での検診を受けるようにしましょう。



受診する前のチェックポイント



- 事前に調べておくこと
自分の病歴や家族の病歴、初潮年齢や閉経年齢、月経周期、最終月経日、ホルモン剤の利用の有無、検診を受けたことがある人はその結果。
- 検診日は、乳房の張りが少ない月経後1週間以内がベスト
- 検診へは上下分かれた服装で行くと受診しやすい
- 制汗剤やパウダーは石灰化と似て写ることがあるので控える

● 視触診

医師が目で乳房を観察してくぼみがないか、手で触れてしこりがないか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないかなどを観察します。触診で見えるものは、ある程度大きさになったしこりです。しこりがすべて乳がんというわけではありませんが、視触診だけに頼っていると、しこりが乳がんであった場合、ある程度大ききにならないと発見できない可能性があります。そのため、検診としての目的を達成できません。



● マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板でさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。基本的に1方向か2方向から撮影します。40歳代は乳腺密度が高い人が多いため2方向、50歳以上は1方向からの撮影として

いるところもあります。

医師の触診や自己チェックでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。マンモグラフィ単独の検診には「死亡率減少効果があふ」と報告されており、視触診との併用では、「50歳以上では乳がんの死亡率減少効果がある」とする十分な根拠がある。40歳代では「死亡率減少効果がある」とする相応の根拠がある」とされています。

優れた検査方法ですが、若くて乳腺が発達している場合、乳腺と乳がんを判別しにくい場合があります。

● 超音波検査

超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。超音波検査は、医師の視触診や自己チェックでは発見できないしこりや、

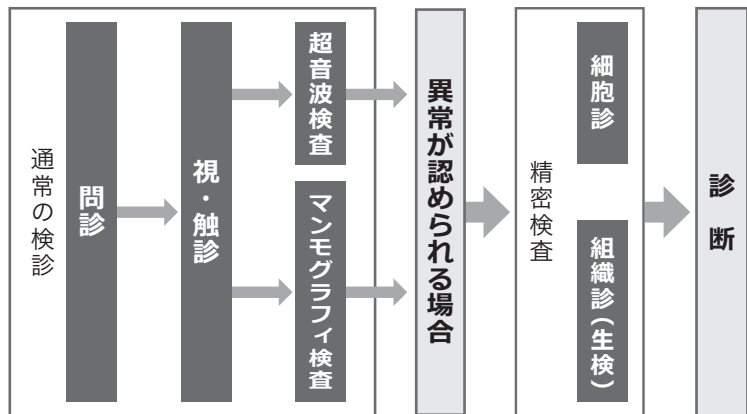


図. 乳がん検診の流れ

見つかったしこりが良性か悪性かの判断に優れているといわれています。また、乳腺密度の高い人や若い人への検査に適しているともいわれています。針を刺したり、放射線や薬を使わないので、身体への負担は軽いというのも、メリットです。

住民検診については、市区町村の保健福祉など、担当部課にお尋ねください。

● 家族性・遺伝性乳がん

コラム
column

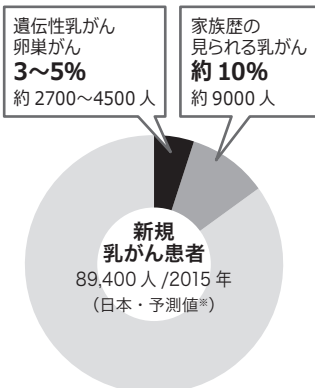
乳がんの遺伝子検査とは？

ハリウッドを代表する人気女優アンジェリーナ・ジョリーさんが、将来の乳がんの発症リスクを低減させる目的で両乳房を切除したことを発表し、日本でも大きなニュースとなりました。

乳がん患者の約5%が遺伝性の乳がんといわれており、遺伝性乳がんとされる患者のほとんどが、BRCA1とBRCA2という2種類の遺伝子のどちらかに変異を持つことも分かっています。

医療機関の遺伝カウンセリングで家族や血縁者の病歴などを調べた結果、遺伝性乳がん・卵巣がん症候群(HBOC)を疑われる人、もしくはその血縁者はBRCAの遺伝子検査を受けることが、がんの発症リスクを知ることができます。

BRCAの遺伝子検査は血液で検査し、日本では保険適用されてないため、全額自己負担となります。費用は約30万円。



*新規患者数は「国立がん研究センター、がん対策情報センター、がん情報サービス」による

自己検診の進め方

早期発見のために毎月自己検診を行いましょ。

閉経前の人は、毎月月経が終わって1週間以内の乳腺に張りがなく柔らかい時に行いましょう。また、閉経後の人は、毎月1回、日にちを決めて行いましょう。

でき、ちよつとした変化に気づくことができます。もし、しこりを感じても必ずしも乳がんとは限りません。しこりの原因は人それぞれです。少しでも異常が見つかった場合は、自己判断せずなるべく早く専門医の診察を受けるようにしましょう。

定期的に自己検診をすること
自分の乳房の状態をよく把握

乳がんの自己検診法

● 毎月1回、ほぼ同時期に自己検診を

※月経が終わって1週間以内が検診に最適です。
※閉経後の人は、日にちを決めてチェックしましょう。

- 小さな変化を見逃さないために、自己検診記録をつける
- 少しでも異常に気づいたら、ためらわず早めの受診を

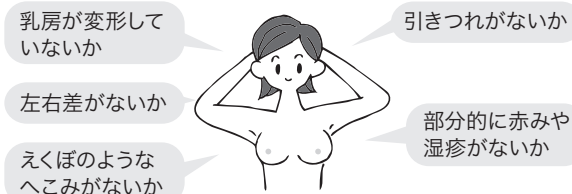
〈 触診の仕方 〉

- 人差し指と中指、薬指を揃え、指の腹全体を使って触診する。
- 指の腹で小さな円を描きながら、鎖骨の下から脇の下、乳房の縦横隅々まで、一定の力で指を滑らせるように触る。



step 1 入浴前に鏡の前で視診

- 1 両腕を下げた姿勢で、乳房や乳頭を観察します。
- 2 両腕を上げたり、腰に手を当てたりして、正面・側面・斜めから乳房を観察します。



- 3 乳頭を軽くつまみ、お乳を絞り出すようにする。

乳首から出血や異常な分泌物が出ていないか



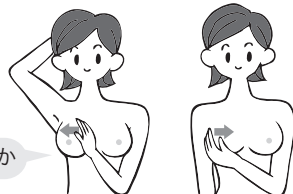
step 2 入浴中にお風呂で触診

皮膚の凹凸がよくわかるよう、手に石けんをつけて滑りやすくしておきます。

- 1 右乳房を調べるときは左手、左乳房は右手でチェックします。
- 2 乳房の内側半分を調べるには、調べる乳房側の腕を頭の後方へ上げ、外側半分を調べるには、調べる乳房側の腕を自然な位置に下げて行います。

内側

外側



- 3 わきの下に手を入れ、リンパ節が腫れていないか確認します。



乳がんの治療について

乳がんの治療では、手術によってがんを取り除くことが基本となります。手術は大きく分けて、乳房を残す「乳房温存術」と乳房を全部切除する「乳房切除術」とがあります。

乳房温存術は、しこりの大きさが直径3cm以下であること、

がんが乳腺の中に大きく広がっていないこと、乳腺以外の組織に転移していないこと、原則として放射線療法を行えることなどの条件があります。乳房を温存した場合、目に見えないがん細胞が残っている可能性もあるので、残った乳房に放射線療法

を行います。

また、乳房切除術は大胸筋と小胸筋を残し、すべての乳房を切除します。乳房を切除するので、胸のふくらみも失われます。がんの状態によっては乳頭や乳輪、皮膚を残せる場合もありますが、逆にわきの下のリンパ節や胸の筋肉なども併せて切除しなくてはならない場合もあります。

検査のしな

乳がんの確定診断検査

乳がんの確定診断をするには、「細胞診」と「組織診」があります。

細胞診検査は、視診・触診、マンモグラフィ、超音波検査でがんが疑われた場合や、がんとの判別が難しい場合に行う検査です。しこり(腫瘍)に直接細い注射針を刺して吸引した細胞や、乳頭からの分泌物をスライドガラスに塗抹し、染色した後に顕微鏡で観察します。

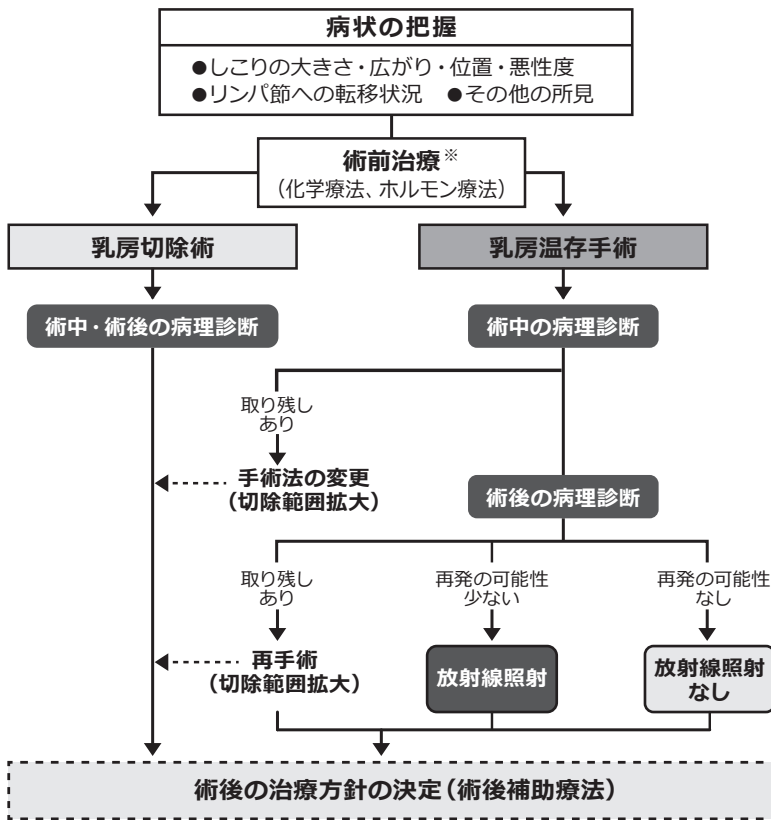
結果は「判定区分」とその「所見」より構成されています。「判定区分」はまず、その標本を「検体適正」と「検体不適正」に分けます。これは、ある一定量の細胞がきちんと採取できていれば「検体適正」、さらに「正常あるいは良性」「鑑別困難」「悪性の疑い」「悪性」の4項目に分類されます。

細胞診は、がん(悪性細胞)か、がんでない(良性細胞)かを判定する検査であり、乳がんの進み具合(進行度)や今後の見通し(予後)を調べる検査ではありません。

針先がうまくしこりに当たらず、細胞が取れないこともあります。きちんとした標本ができて、がんや良性の細胞の特徴が乏しくて正しく判断できないこともあります。診断がつかない場合は、病理組織検査(針生検)で、より確実な診断を行います。

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。

手術法の選択



※手術前にがんを小さくするために、抗がん剤投与を行う。
NPO法人ピンクリボンながさきホームページ参考

全摘で乳房が失われたとしても、新たな乳房を作る「乳房再建術」もあります。再建には自分の筋肉や脂肪など自家組織を移植する方法とシリコンのような袋を入れるインプラントという方法があり、どちらも保険適用されます。乳房の再建時期は、乳房切除術と同時に進行される同時再建と期間を空けて行われるⅡ期再建があります。

自分にあった手術法や治療法を選択することは、手術後の生活の質を高めることにつながります。そのため、担当医によく相談して決めるようにしましょう。

参考資料
がん情報サービスホームページ
がんを学ぶホームページ

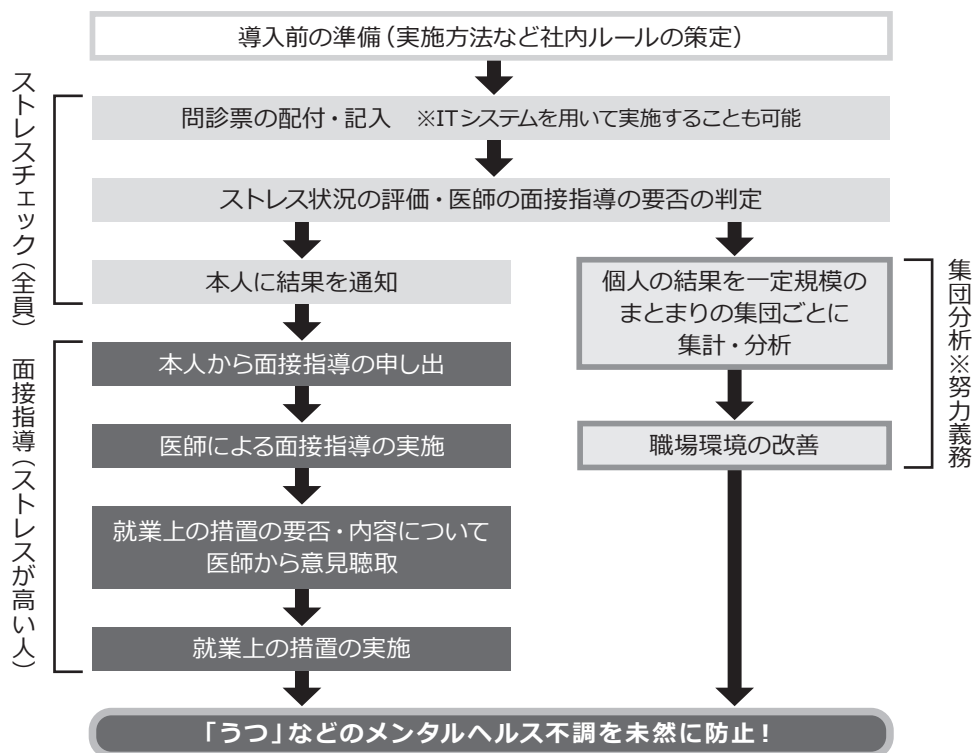
「ストレスチェック制度」 2015年12月から義務づけられます

改正労働安全衛生法の施行により、今年12月から従業員50人以上の企業に「ストレスチェック」の実施が義務づけられます。今回新たに導入されるストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査をします。この検査は企業が直接行うのではなく、医師や保健師などの専門家に依頼し、行われます。検査結果は医師などの実施者が従業員に通知する仕組みで、本人の同意がなければ検査結果を企業に伝えることは禁止されています。

また、高いストレスを感じている従業員に対しては、医師などによる面接指導を勧めて、必要であれば医師など専門家が対応にあたります。企業はこれを受けて、職場の変更や改善、就業時間短縮など必要に応じた措置を講ずることになります。

ストレスチェック制度は、労働者の「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止する取り組みとなっています。

ストレスチェック制度の実施手順



ストレスチェックと面接指導の実施状況は、毎年、労働基準監督署に所定の様式で報告する必要があります。



Q

アレルギー検査で測定できるダニの種類と
違いを教えてください。

A

日本に生息しているダニは1700種類、そのうち家屋内から発見されるものは約100種類といわれています。アレルギー症状を引き起こすとして問題視されているものはチリダニ科のヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニの2種類で、生虫、死骸、糞の全てがアレルギーの原因(アレルギー)となります。

ヒョウヒダニとは皮膚、特に角皮落屑物を食べるダニという意味で、室内塵中のフケや垢、繊維、カビなどを摂食し、吸血や刺咬の害はありません。ヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニは気管支喘息、アレルギー性鼻炎、結膜炎やアトピー性皮膚炎の原因となります。アレルギー性はほぼ一致しており、日本では両方ともによくみられ、全国に分布しています。外国ではどちらか一方が生息している地域もあります。室内塵(ハウスダスト)中の70~90%を占め、一年中屋内で検出されますが、湿度の高い6月に特に多くなります。

コナダニ科のアシフトコナダニ、ケナガコナダニ、ニワダニ科のサヤアシクダニは貯蔵食品の害虫として古くから知られ、さまざまな食品や畳などに発生し、害をなすことがあります。

最近、開封後の保存方法が悪く、内部でダニ類が多量に繁殖したお好み焼き粉やホットケーキミックスなどの粉製品を使った料理を食べたことによりアレルギーを起す事例が報告され、問題視されています。「パンケーキシンドローム」と呼ばれ、これまでアレルギーを起したことがない人でも発症することがあります。深刻な場合はアナフィラキシーショックを起こして死に至ることもあります。ダニアレルギーは熱に強く、加熱調理をしてもアレルギー症状の発現を防ぐことはできません。主に増殖するのはヤケヒョウヒダニ、コナヒョウヒダニ、ケナガコナダニといわれています。

アレルギー抗体から調べる
アレルギー2003
アレルギーハンドブック
Prada

【参考】

表. ダニの種類および発生場所

| ダニ種類 | 発生場所 |
|----------|---|
| ヤケヒョウヒダニ | 衣服、布団、毛布、枕、座布団、絨毯等、室内塵 |
| コナヒョウヒダニ | |
| アシフトコナダニ | きな粉、かりん糖、味噌、室内塵 |
| ケナガコナダニ | 米、小麦、麦、あずき等とその加工品(小麦粉、ビスケット、きな粉等)、魚介類干物(煮干、鰯節等)、チーズ、粉ミルク、菓子等、湿った畳 |
| サヤアシクダニ | チーズ、ハム、干魚、小麦粉等の他、乾草、蜂の巣、室内塵 |

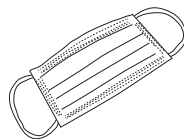


◆マスクの選び方

サージカルマスクとN95マスク。よく耳にする名称ですが、この2つは性能だけでなく、使用目的が大きく異なります。

●サージカルマスク

サージカルマスクは、マスクを装着したヒトから排出される微生物を含む粒子が、大気中に拡がるのを防ぐ目的で使われます。



●N95マスク

N95マスクは、米国防務安全衛生研究所(NIOSH)の定められた規格のうち、耐油性がなく3マイクログラム以下の試験粒子を95%以上捕集する規格を満たしています。サージカルマスクと違い、微生物を含む外気からマスクを装着するヒトを守るために使用されます。



このように使用目的が大きく違うため、用途に合わせたマスク選びをするようにしましょう。

サージカルマスクとN95マスクの比較

| | サージカルマスク | N95マスク |
|--------|--|---|
| 使用の意義 | 装着者により吐き出される大きな粒子(唾液や粘液など)が、患者や作業エリアに拡散することを防ぐ。 | 大気中のある種の粒子からの曝露を低減する。 |
| 使用推奨状況 | 一般的な呼吸症状を有する患者の診察 一般患者の問診 ※インフルエンザシーズンには、平時でも着用が推奨されている。 | 対面問診、通常の診察、搬送、 侵襲的処置(体液飛散の可能性あり) ※気管内挿管、気道からの検体採取、気管内吸入などの経気道処置も含まれる。 |

出典:国立感染症研究所感染症情報センター 鳥(H5N1)・新型インフルエンザ(フェーズ3~5)対策における患者との接触に関するPPE(個人防護具)について Ver.1.4「適切なPPEの種類と考え方」

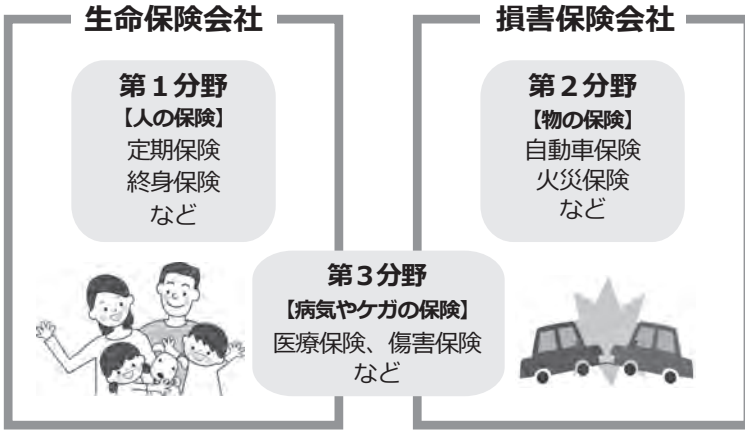
保険の種類と特徴

私たちが日々生活をしていく中で、さまざまなアクシデントに見舞われることがあります。アクシデントが起こった時、生命保険を使うのか、損害保険を使うのか、また別の保険を使うのかをきちんと把握しておきましょう。

一言で「保険」といっても、保険をかける対象物によって3つの分野に分けられます。

人の「生死」に関して定額の保険金が支払われるものが「生命保

険」、偶然の事故によって生じた損害額に応じて保険金が支払われるのが「損害保険」。そして、損害保険なのか生命保険なのかどちらともいえない人のケガ（傷



| | 生命保険 (第1分野) | 損害保険 (第1分野) | 傷害保険 医療保険など (第3分野) |
|--------|----------------|----------------|--------------------------|
| 保険取扱い | 生命保険会社 | 損害保険会社 | 生命保険会社 および 損害保険会社 |
| 保険事故 | 人の生存・死亡 | 偶然な事故 | 傷害・疾病など |
| 保険金支払い | 定額払い | 実損払い | 定額払い および 実損払い※ |

※定額払いが基本となっていますが、保険金額を限度に実損払いとする商品もあります。

害)や病気に対して、保険が支払われる傷害保険や医療保険などを「第三分野の保険」といいます。

生命保険は生命保険会社のみで、損害保険は損害保険会社のみで、第三の保険は生命保険会社または損害保険会社が引き受けます。

生命保険は基本的に人の生死、あるいはケガや病気による入院などを保障する保険です。原因は何であれ、死亡すると死亡保険金を受け取れます。入院した場合、原因がケガでも病気でも、入院給付金や手術給付金を受け取れるようになっており、あらかじめ決められた金額が保険金として支払われます。

一方、損害保険は風水害などの自然災害や自動車の衝突事故など、偶然の事故や災害が原因で亡くなった場合は補償されますが、病気で死亡した場合には保険金は支払われません。保険会社が予想する損害率に応じて保険料が定められています。

また、第三分野の保険は「傷害保険」や「医療保険」などのことで、ケガや病気またはケガを原因とする死亡などに対して保険

金を支払うことを約束するものです。

ところで、生命保険会社と損害保険会社は、それぞれ「ほしよ」してくれませんが、文字の違いにお気づきでしょうか。生命保険会社は「保障」、損害保険会社は「補償」と書きます。保障は文字から「支障がおきないように保護する」という意味。また、補償は「発生した損害を補って償う」という意味です。普段はあまり気になりませんが、保護すると償うでは多少、ニュアンスが違います。

保険紹介

損保ジャパン日本興亜
・THE クルマの保険

アフラック
・終身保険
・定期保険
・医療保険

◆損害保険ジャパン日本興亜(株)代理店
◆アメリカンファミリー生命保険会社代理店
◆三井住友海上火災保険(株)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/>



からだにいいこと
アレコレ!

髪のケア

年齢を重ねるにつれ、白髪や抜け毛など髪に対する悩みは避けて通れません。髪のトラブルは加齢によるものがほとんどですが、毎日の髪のケアが原因になっている場合もあります。毎日の生活の中で、髪にいいことを取り入れましょう。

髪の洗い方

1.ブラッシング

髪が乾いている状態で、目の粗いブラシでブラッシングをしましょう。頭皮の汚れを浮かせて、頭皮の血行をよくします。



2.予洗い

1分ほど40℃くらいのお湯で、予洗いします。毛穴に詰まった皮脂やほこり、軽い汚れの70%を洗い流すことができます。

3.シャンプー

シャンプーを手のひらに適量とり、泡立ててから髪に馴染ませます。頭皮を指の腹でマッサージするように、下から上へ小さい円を描きながら洗いましょう。

4.よく洗い流す

シャンプーには、刺激の強いものが含まれていることがありますので、よく洗い流すことが大切です。

髪によくないこと

睡眠不足や偏りのある食事、運動不足などは髪にとっても大敵です。その他、髪によくないことを下記にあげました。当てはまらないか確認してみましょう。

- ・喫煙
- ・熱いお湯で髪を洗う
- ・髪をこすり合わせて洗う
- ・シャンプーやリンスなどをよく洗い流さない
- ・髪を洗った後、自然乾燥する
- ・ドライヤーの熱風を同じ箇所長くあてる
- ・髪が完全に乾いていない状態で寝る
- ・髪が濡れたまま、外に出る(紫外線を浴びる)
- ・ゴムなどできつく結ぶ
- ・帽子やヘルメットを日常的に被っている
- ・髪を頻繁に染めたり、パーマをかけている

髪に良い食事

髪の健康には、バランスの良い食事を摂ることが一番です。その中でも、良質なたんぱく質を摂ると、髪質が改善されます。主な食品としては、大豆製品や魚、卵がおすすめ。カルシウム(乳製品など)や銅(牛レバー、エビ、イカなど)、亜鉛(牡蠣、牛肉など)と一緒に摂取するとより効果的です。



抜け毛に効くツボ

1.百会(ひやくえ)

頭の頂上に位置するツボ。両手の中指で気持ちがいい程度にやさしく押します。ゆっくりと押し離してという作業を15~20回程度繰り返しましょう。

2.角孫(かくそん)

耳の一番高い場所があたり、髪の生え際辺りに位置するツボ。口を開いたり閉じたりして動かした時に筋肉が動いている場所です。2秒程度押し離したり繰り返します。



Abies®「モミの木の魔法」®

シベリアの天然100%のモミ精油です。

安眠・ストレス解消に

香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

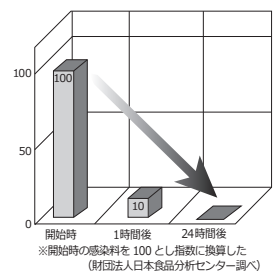
ウイルス対策に

ウイルスの不活化が確認されました。インフルエンザも怖くない安心で快適な空間を作ります。

特許取得 第5537893号



インフルエンザウイルス



【製造・販売元】 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/

柿

Persimmon



柿はもともと中国が原産で、国内では「古事記」や「日本書紀」に柿の名前が記されていることから、少なくとも奈良時代には渡来していました。

柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く、健康食品として非常に優れていると言われています。

柿の品種は1000以上と言われており、渋柿と甘柿に大別されます。

柿に含まれるビタミンCの量は、果物の中でもトップクラスで、柿1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいます。そのため疲労回復や風邪予防、美肌などに効果があります。

また、カリウムも多く含んでいるためナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があるといわれています。

その他に、渋み成分のタンニンにはアルコールを分解する作用があり、さらに利尿作用のあるカリウム、酸化還元作用のあるビタミンCの相乗効果で二日酔いにも効果があります。

柿は、へたがきれいで果実に張りつき果実との間に隙間がないものを選びます。へたと果実の間に隙間があると、虫が入り込んでいます。

干し柿の作り方

1. T字の枝を残して皮をむく。
2. ヒモで輪を作り、幹にくくりつける。
3. お湯を沸騰させ5～8秒、柿をくぐらせる。（殺菌作用。カビが生えにくくなる）
4. 風通しの良い屋外に干す。しっかり表面が乾いたら、きれいな手で揉む。1カ月ほどで食べごろになる。

干し柿の栄養

糖分は生柿の約4倍あり、エネルギー補給によい健康食品です。また、β-カロテンは生柿の約3倍。これは、粘膜を強化するため、風邪の予防に有効です。ただし、カロリーは高めなので、ダイエット中の人は要注意。

る可能性があります。

また、果皮がしっとりして張りがあり、全体的に色づいているものや持ったときに重みがあるものを選ぶようにしましょう。

保存する時は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば1週間ほど持ちます。

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
- 公益財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
- 労災二次検査実施機関
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 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

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

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



<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

ちょっと気になる水と食と大気のはなし



フッ素の性質

(井戸水について②)

◆フッ素とは？

以前、井戸水と細菌について触れましたが、今回は井戸水中に含まれる「フッ素」について紹介します。

フッ素と聞くと皆さん何を思い浮かべますか？テレビCMでよく耳にする歯磨き粉や虫歯予防が頭をよぎるのではないのでしょうか。スーパーなどにはそのような商品が多く出回っており、虫歯予防に効果があります。フッ素はミネラルの一種であ

り、通常NaF、CaF₂などとして存在し、歯質の強化、虫歯原因菌の活性を阻害し、その結果、虫歯の発生を抑制します。もともとフッ素は化合物として、自然界のあらゆるところに存在します。そのため、通常の使用では有害性はありません。また、フッ素(F)は、カルシウム(Ca)や鉄(Fe)、炭素(C)、酸素(O)などと同じく元素の1つです。

元素は地球上に約100種類ほどありますが、その中でもフッ素は多い方で、1kg当たりに対して、土壌中には200〜300ppm、海洋中には1.3ppmで14番目に多い元素となっており、当然ながら、そこからとれる野菜、果物、魚介類などには自然に含まれています。その他、肉やお茶、塩、ビールなど、あらゆる飲食物がフッ化物を含んでおり、それらを食べたり飲んだりしている私たちの身体の中にもフッ化物は取り込まれ、体の構成要素にもなっています。つまり、私たちが使用している井戸水も自然由来のものなので、含んでいる可能

性は十分にあります。水道法では飲料水の基準は0.8mg/L(0.8ppm)以下となっています。

◆人体への効果と影響

前述したように自然界に広く分布し、虫歯予防にも役立つフッ素ですが、私たちの人体にはどのような効果・影響をもたらしているのでしょうか。歯に焦点を当てて説明します。

①虫歯菌のはたらきを抑制

虫歯菌の酵素(エノラーゼ、フォスフォグリセロムターゼ)のはたらきを抑制して、歯を溶かす酸を作らないようにします。また、虫歯菌の栄養となる糖の取り込みを邪魔して、菌が歯にくっつきやすくするための「ネバネバ」する物質を作るのを抑えます。

②酸に負けないために歯質強化

歯の表面を構成するハイドロキシアパタイトから歯を溶かす

取得 ISO/IEC17025

当社ではこのたび、国際規格ISO/IEC17025を取得しました。この規格は、試験または校正を行う能力に関する一般的要求事項を規定した国際規格です。また、試験所および校正機関が満たさなければならぬすべての要求事項を含みます。

よく耳にするISO9001は技術能力に関する項目は含んでおらず、試験所がこの規格認証を取得しても、技術的に妥当な結果を出す能力の実証にはなりません。

ISO/IEC17025の特徴としては、いわゆる「数値の保証」です。技術的適格性の実証にもなり、技術能力の承認にもなります。また、このような試験・校正を行っているサービスマスターの条件として世の中の要求事項にもなりつつあります。

これを機に、今後も国際基準に適した試験・校正品質の維持向上に努めてまいります。

シー・アール・シー

食品環境衛生研究所

TEL(092)62312211

酸に強いフルオロアパタイトを作りエナメル質をかたく丈夫にします。歯のエナメル質結晶の弱い箇所を修復し、より強固な結晶を作ります。

③再石灰化

唾液中のカルシウムイオンやリン酸イオンと共に虫歯菌の出す酸で溶けかかった歯(脱灰)の表面に沈着し、それによって歯の表面を修復します。

このように、よいことづくめのように聞こえますが、過剰に摂取すると下痢、嘔吐、痙攣、呼吸困難を起こす場合があります。また、生まれてから7歳くらいまで(永久歯の石灰化の時期)の間、過剰に体内にフッ素を摂取し続けた場合、永久歯に斑状歯というフッ素症が現れることがあります。いいものだからといって多く使用すると逆に悪影響を及ぼします。日常的に摂取できるものなので、欠乏症になるということは極めて稀なことです。

歯のフッ素症や骨フッ素症な

表.自然界に含まれているフッ素

| | (ppm) | |
|---------|-------|--------|
| ジャガイモ | 0.8 | ~ 2.8 |
| 大根 | 0.7 | ~ 1.9 |
| にんじん | 0.5 | |
| りんご | 0.2 | ~ 0.8 |
| みかん | 0.1 | ~ 0.3 |
| エビ | 4.9 | ~ 4.9 |
| イワシ | 8.0 | ~ 19.2 |
| 貝 | 1.5 | ~ 1.7 |
| 海藻 | 2.3 | ~ 14.3 |
| 牛肉 | 2.0 | |
| 砂糖 | 1.7 | ~ 5.6 |
| 塩 | 25.9 | |
| みそ | 0.9 | ~ 11.7 |
| 紅茶 | 0.5 | ~ 0.7 |
| 緑茶(抽出液) | 0.1 | ~ 0.7 |
| ビール | 0.8 | |
| 海 | 1.3 | |
| 土壤中 | 200 | ~ 300 |
| 川 | 0.1 | ~ 0.2 |

ppmとは100万分の1の割合を示す単位。
1kgに1mgのフッ素が含まれている場合、フッ素濃度1ppmとなります。

どの慢性の副作用を生じることのない1日の許容摂取上限値は、1~3歳で1.3mg、4~8歳で2.2mg、9歳以上で10mgです。また、副作用を生じることなく最大の虫歯予防を発揮するフッ化物の適正摂取量は体重1kgあたり1日に0.05mgとなっており、1日の摂取量の上限値は成人で10mgとなっています。日本人では食品による1日のフッ化物摂取量が0.4~1.8mgとされていますから、例えば、0.8p

pmに調整された水道水、またはその付近の値を含む井戸水を1日1.5リットル飲んでフッ化物の総摂取量は1.6~3.0mgとなり、他の飲食物からの摂取量に多少の誤差があっても上限値を超えるものではないので問題はありません。正しい使用方法・使用量を知ることこそ大切です。どのような事柄に關してもですが「過ぎたるは及ばざるが如し」ではないでしょうか。

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)首座レベル第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・厨房内等の衛生調査**
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 〒840-0023 佐賀市本庄町袋131-16 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

がんは生活習慣で予防できる

穴井 元昭

福岡市健康づくりサポートセンター センター長



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
 2015年 福岡市健康づくりサポートセンター センター長
 産医大講座修了認定産業医

こちらば2014年冬号で喫煙と肺がんについて紹介し、禁煙の重要性を述べました。

40歳から89歳までの男女の死亡原因の第1位はがん(悪性新生物)です。日本人は2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。そして、がんの発生部位別の死亡率の第1位が肺がんです。ですから、がんにならないようにするには、まず禁煙をすることが大切です。次に大事なこととは何か。それが今回のお話です。

2007年に「食物、栄養、身体的活動とがん予防…世界的展望」という膨大な報告書が出版されました。これは世界中の研究論文を集め、その内容を検討し、

整理してまとめたものです。

この作業に世界中から選ばれた優れた学者21名が従事しましたが、その中に日本人としてただ一人、廣畑富雄九州大学名誉教授が参加しています。この膨大な報告書には要約が付いており、それを廣畑名誉教授が和訳していますので、皆さんに紹介します。

このがん予防に役立つ生活習慣は、幸いなことに他の生活習慣病が関係する慢性の病気である糖尿病、心臓病、脳卒中などの予防にも役立つことが分かっていますので、この生活習慣を守って、健康で幸せな生活を送りましょう。

勧告1 身体肥満度
 体重を正常範囲に保ち、正常範囲

囲の中でもなるべく低い方が望ましい。

子ども時代や思春期の成長期の体重が、21歳になった時に、BMI正常範囲の下限近くの体重を予測させる値であること。21歳以降、体重は正常の範囲内であること。成人期を通じて体重や腹囲の増加を避けること。

- 【参考】
- BMI(kg/m²)
 =(体重(kg))/(身長(m))²
 - 日本肥満学会基準の普通体重
 : 18.5≦BMI<25.0
 - 我が国ではBMIが22で有病率が最小になることから、これに相当する体重を理想体重としています。
 - 理想体重(kg)=(身長(m))²×22

勧告2 身体活動(運動)

毎日の日常生活の一部として、つとめて身体を動かし活動的な生活をする。

適度の身体活動をするこ

と。すなわち、毎日少なくとも30分以上早足で歩く、またはそれに匹敵する身体活動をする。慣れてくれば、毎日60分がそれ以上の中程度の身体活動、あるいは毎日30分がそれ以上かなり激しい身体活動を行うこと。体を動かさない生活(静的な生活)、例えばテレビを見て過ごすという生活は制限しなさい。

勧告3 体重を増加させる食物や飲料

エネルギー密度の高い食物の摂取を制限する。糖分の多い飲料を避ける。

エネルギー密度の高い食物は、なるべく食べないこと。糖分の多い飲料を避ける。いわゆるファースト・フードは食べないか食べてもごく控えめに食べる。

勧告4 植物性の食事

植物性の食品を主として食べる。

毎日400g以上の多様な野菜(非でんぷん性)や果

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



精神的な疲労からくるストレスで体調不良を引き起こしそう。そんな時は思い切って仕事を休み、趣味の時間を楽しんでみましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



夏の疲れが出てくる時期。バランスのとれた食事を心がけ、早寝早起きを実践し、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

双子座 5/21 - 6/21



季節の変わり目は皮膚を敏感にします。クレンジングや洗顔の後には、化粧水やクリームで保湿するなどスキンケアに努めましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



食べ物がおいしい季節。ついつい食べ過ぎてカロリーオーバーになりがち。そんな時はゆっくり噛んで食べることで満腹感も得られます。

獅子座 7/23 - 8/21



大勢で楽しむスポーツに参加すると心身ともにリフレッシュできそう。積極的な交流があなたの仕事に大きな影響を与えてくれるかも。

乙女座 8/22 - 9/22



忙しかった仕事も一段落。無理してきた分、体もお疲れ気味。日帰り温泉などを利用して、体のコリをほぐすようにしましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



ちょっとした段差による転倒に注意。転倒防止のためには、日頃の運動が大切。無理しない程度の運動を続けるようにしましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



眼精疲労により、肩こりや頭痛など体にさまざまな影響が出てきそう。血行促進のため、目のマッサージや温かいおしぼりで温めてみて。

射手座 11/23 - 12/21



腰痛に注意が必要。仕事での姿勢や生活習慣に腰痛の原因があります。腰に負担がかからないような姿勢を心がけましょう。

山羊座 12/22 - 1/20



寝不足はさまざまな病気の原因になります。眠れない時はリラックス効果のあるお香やアロマを利用してゆっくり過ごすのがおすすめ。

水瓶座 1/21 - 2/18



体調は万全の時期。軽い運動を始めるのにもよさそう。少し息がはずむ程度の運動で、激しい運動は避けるようにしましょう。

魚座 2/19 - 3/20



肩こりに悩まされそう。仕事の合間に肩のストレッチをしたり、寝る前にホットタオルで温めたりすると肩こりが楽になります。

物を食べることを。精製度の低い穀類または豆類（あるいは両者）を毎食食べることを。精製された穀類の摂取を制限する。主食としてでんぷんが多い根菜類を食べる人は、必ず十分な非でんぷん性の野菜や果物、豆類を食べること。

勧告5 動物性食品

肉（牛肉、豚肉など）の摂取を控える。加工した肉は出来るだけ避ける。

肉の摂取を週に500g（18オンス）以下とし、加工した肉はなるべく食べないようにする。

勧告6 アルコール性飲料

アルコール性飲料（酒類）の摂取を制限する。

アルコール性飲料（酒類）を飲む場合は、1日当たり男性では2ドリンク、女性では1ドリンク以下にすること。（2ドリンクは日本酒1合、ビール500mLに相当する）

勧告7 保存、加工、調理

塩分の摂取を制限すること。かに汚染された穀物や豆類を避けること。

塩で保存したり塩を加えたりした塩辛い食物を避けること。食べ物の保存に塩

を使わないこと。塩を加えた加工食品の摂取を制限し、一日6g（ナトリウム2.4g）以下の摂取にとどめる。か

を6か月間は育てること。その後離乳食と共に授乳を続けるように。

勧告8 食事のサプリメント

サプリメントに頼らず、食事のみから必要な栄養をとること。

がんの生存者は、全員が訓練を受けた専門家より、栄養に関しアドバイスを受

食事サプリメントは、がんの予防に関しては勧められない。

けるものとする。すでに述べたがん予防の勧告は、専門家から違ったアドバイスを受けている場合を除き、

特殊勧告1 授乳

母親は授乳をしっかりと行う。（乳児は授乳を受ける）

がんの生存者にも適用され、食事、健康的な体重、身体活動についての種々の勧告に従うこと。

専ら授乳のみにより乳児

P16の答え

- ①網 ②到達 ③悪寒
- ④遅延 ⑤慎重 ⑥因→姻
- ⑦対→耐 ⑧側→測 ⑨収→酬
- ⑩坊→妨 ⑪せんりゆう
- ⑫くじゆう
- ⑬えきびよう
- ⑭じじよう
- ⑮きよぎ

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

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 セミを (アミ) (で) 捕まえる。
- ② 早く目的地に (オカン) (する)。
- ③ 背筋に (チエン) (が) 走る。
- ④ 電車が事故で (シンチョウ) (した)。
- ⑤ 壊れないように () (に) 運ぶ。

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 二人で婚因届けを提出する。 ()
- ⑦ ビルの対震強度が問題視された。 ()
- ⑧ 友達と天体観側に出かけた。 ()
- ⑨ 役員の報収を支払う。 ()
- ⑩ 度重なる妨害にも負けない。 ()

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 川柳を読むのが趣味だ。
- ⑫ 苦汁を飲まされる。
- ⑬ 疫病が流行する。
- ⑭ 河川には自浄作用がある。
- ⑮ 虚偽の申し立てをする。

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。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | | | 7 |
| | 4 | | 8 | | | |
| | 9 | | | | | |
| | | | | 6 | | 9 |
| | | 7 | | | | |
| 8 | | 5 | | | 4 | |
| | | | | 4 | | |
| | | | 1 | 9 | 6 | |
| | | 3 | | | | 5 |

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 |
| 三宅 大輔 (株)シー・アール・シー | 平成5年入社 | ホームヘルパー 医療福祉環境アドバイザー |
| 吉川 拓希 (株)シー・アール・シー | 平成24年入社 | 臨床検査技師 |
| 伊藤 裕二 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所 | 平成15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 |
| 稲永 達也 (株)シー・アール・シー・サービス | 昭和61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 |

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:2016年1月1日発行予定

こらぼ VOL.45
collaboration 2016.1.1

特集 COPD

発行所 / (株)シー・アール・シー アド本部
住所 / 福岡市東区松島3-29-18
電話 / 092-624-0282 定価 / 617円

検査で守るあなたの健康

11月11日は臨床検査の日