

こらぼ 夏 collaboration

2016.7.1 VOL.47

●発行日：2016年(平成28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



「夏の海辺」

夏のレジャーといえば「海」。テレビなどのメディアでは沖縄やハワイのような名所を紹介しています。しかし、博多の海も美しい!福岡市内にはシーサイドももち海浜公園など美しいビーチがたくさんあります。その中でよく行くのは、志賀島にある休暇村志賀島前の勝馬海岸。

ビーチには人がたくさんいるイメージですが、ここは平日だと静かに過ごすことができます。休暇村のレストランで食事をしたり、海辺を散歩したりするだけでも気持ちの良い場所です。

皆さんも一度出かけられてはいかがでしょうか。

PHOTOGRAPHER PROFILE

呉雪陽 (ごせつよう)

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

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

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

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

CONTENTS

特集 STD

2 STDは「早期発見」「早期治療」が大切

検査のはなし

クラミジアと淋菌の検査法

簡単な検査のはなし・17

8 TARCとアトピー鑑別試験の違いは何ですか?

院内感染対策・7

咳エチケット

知って安心 保険

9 地震保険のはなし

10 からだにいいことアレコレ 足のケア

季節の健康食・19

11 とうもろこし

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

12 海水浴場の水質判定基準

働くための元気づくり

14 認知症③ 認知症の予防(2)

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

「しんだおじいちゃんがかいた」のあとどうしちゃう?」ノートができた。「じぶんがかいようらいしんだらどうなりたいか」が、かいてある。「うまれかわったらなりたいもの」「こんなかみさまにいてほしい」…、なんだかおじいちゃんたのしそう。でも、もしかしたらぎやくだったのかもしれない。ぼくだったら、どうしちゃうかな。いま、いきているあいだに、かんがえてみよう!

おじいちゃんが考えた天国や地獄は、私たちが想像しているものとは違って、くすつと笑えるものです。主人公の少年はおじいちゃんの死を通して、改めて生きることを考えてみます。

ちよつと笑えて、生と死を考えることができる絵本です。



ヨシタケシンスケ(著)
ブロンズ新社 大型本1512円(税込)

このあとどうしちゃう?

STDは「早期発見」「早期治療」が大切

性感染症は症状を感じにくいものもあり、感染したことに気づかないでいることもあります。放置しておくこと正しい治療ができなかったり、他の人へ感染させてしまったりする可能性もあります。そのためにも、正しい知識を持つことが重要です。

STD（性感染症）とは？

STDとは、性行為により感染する病気のことを、「Sexually Transmitted Diseases」の頭文字をとったものです。最近では、

STI「Sexually Transmitted Infections」という呼び方もされるようになりました。

性行為によって感染する病気なので、たった一度の性行為でも感染する可能性があります。

感染源は体液（精液、膣分泌液、血液など）の中含まれており、性行為をすることで、主に人体の粘膜（陰茎、膣、肛門、尿路）を介して感染します。その反面、性行為以外の日常生活においては通常

感染しません。また、「感染する」ものであり、自然発生することはありません。

近年、性行為の低年齢化に伴い、高校生の間でもSTD感染が広がりつつあります。また、高齢化社会においては、年齢を重ねても性行為を前向きに楽しめるようになっており、中高年でも感染率が高くなっています。

STDは、性器の接触による性交だけではなく、オーラルセックス（口での性行為）などにより性器から口腔へ、口腔から性器へ感染します。最近では、クラミジアや淋菌の喉や目への感染も多く見

主なSTD一覧

- ・梅毒
- ・淋菌感染症
- ・B型肝炎
- ・性器クラミジア感染症
- ・尖圭コンジローマ
- ・HIV感染症/エイズなど
- ・性器ヘルペスウイルス

知らずに放っておくと・・・

性感染症に感染しても自覚症状がないことがあります。身体の中で病気は進行し、パートナーに感染させてしまいます。

症状が重くなる ことがあります

男性では精巣の炎症、女性では卵管の炎症や腹膜炎を起こす疾患があります。また、梅毒では治療しないと身体各部の機能が障害されることがあります。



不妊症の 原因になります

男女とも不妊症の原因になる場合があります。妊婦が感染した場合は、流産や早産の原因になりかねません。

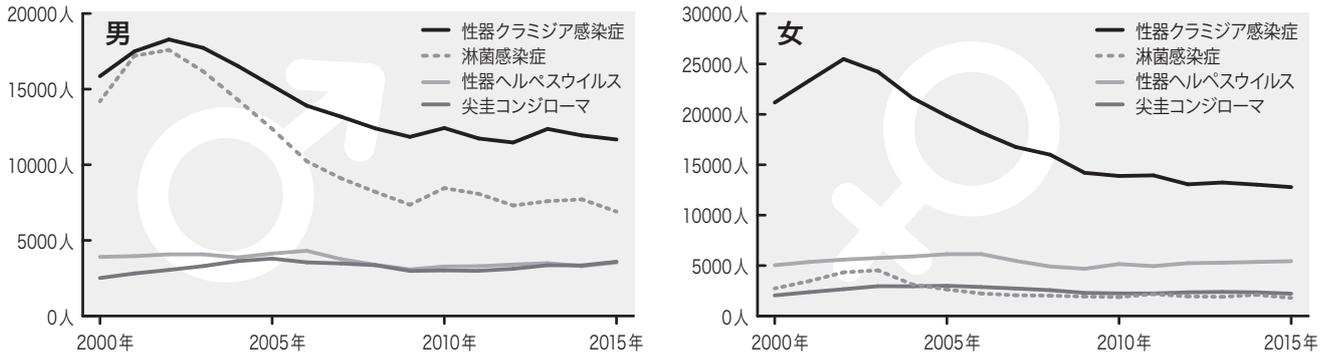


赤ちゃんにも 感染します

HIV感染症を含め、多くの性感染症は、母親から赤ちゃんに感染（母子感染）する可能性があります。先天性奇形や失明などの原因となり、死に至ることもあります。



性別にみたSTD(性感染症)報告数の年次推移



資料：厚生労働省ホームページ「性感染症報告数」より作成 ※2015年の報告数については、概数である。(2016年3月現在)

られるようになりました。STDの恐ろしいところは、STDになっても無症状であることも多く、自覚症状がない場合や症状が軽くて気がつかないことがあげられます。いくら自覚症状がないといっても病気は進行します。知らず知らずのうちにパートナーにうつす可能性もあり、感染がどんどん広がってしまうことが大きな問題です。また、自覚症状があっても医療機関を受診しにくいという理由により、早期の治療や正しい治療ができないこともあります。

もし、STDをそのままにしておいた場合、不妊症や流産、早産の原因になることがあります。また、出産時、赤ちゃんに母子感染する可能性があります。赤ちゃんに感染すると、肺炎や失明の原因になり、死に至ることもあります。その他に、HIV(エイズウイルス)に感染する可能性が、通常の3〜5倍高くなるといわれています。STDに感染すると粘膜が炎症を起こした状態になり、抵抗力が落ちて細菌やウイルスが侵入しやすくなるからです。

梅毒は、性的な接触(他人の粘膜や皮膚と直接接触すること)などによってうつる感染症です。原因は梅毒トレポネーマという病原菌で、病名は症状にみられる赤い発疹がヤマモモに似ていることに由来します。皮膚や粘膜の小さな傷から病原菌が侵入し、血液中に入って全身に広がります。ひと昔前までは、梅毒はSTDの代表疾患でしたが、1929年に梅毒の特効薬である抗生物質のペニシリンが発見されてからは、以前のように恐れられること

はなくなりました。しかし近年、患者数は増加傾向にあります。早期の薬物治療で完治が可能ですが、検査や治療が遅れたり、治療せずに放置したりすると、長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。時に無症状になりながら進行するため、治ったことを確認せずに途中で治療をやめないことが重要です。また完治しても、感染を繰り返すことがあり、再感染の予防が必要でもあります。

近年増加傾向にある梅毒とは？

STDは性行為で感染します

STDは、感染している人との性行為により感染します。病原菌を含む精液や膈分泌液、血液などが、口や性器の粘膜、皮膚などに接触することで感染します。

性行為

- 感染します
- ・セックス(膈性交)
 - ・オーラルセックス(口腔性交)
 - ・アナルセックス(肛門性交)

STDは日常生活では感染しません

日常生活

- 感染しません
- ・握手をする
 - ・手すりや吊り革をさわる
 - ・同じ風呂に入る
 - ・コップの回し飲み
 - ・トイレのしぶきがかかる
 - ・便座に座る
 - ・同じ蚊に刺されるなど



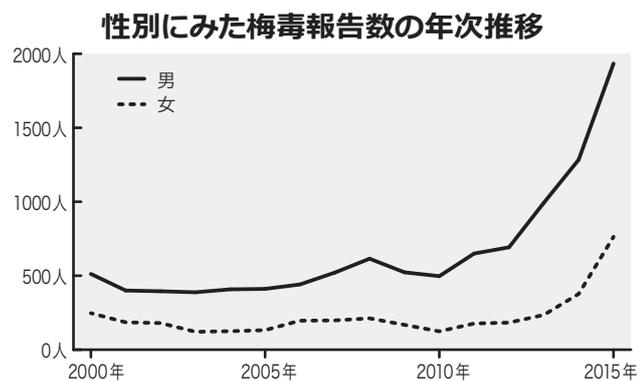
早期治療で梅毒感染拡大防止を

国立感染症研究所のまとめによると、2015年の梅毒患者数が、感染症法で届け出が義務づけられた1999年以降、26年ぶりに2000人を超え、2697人になりました(概数)。2011年より増加傾向にあり、女性は2010年の124人の約5倍になり、男性より増え方が著しいのが特徴です。また、2016年1～3月の梅

毒の感染者数は796人で、昨年同期の397人から倍増しました。都道府県別では東京が350人(2.4倍)、大阪が100人(2.3倍)、愛知が37人(2.6倍)。男性は40～44歳、女性は20～24歳が最も多い年齢でした。日本性感染症学会は、若年女性の感染者の報告数が増えていることや、米国で女性の罹患に伴い母子感染による先天梅毒の増

加傾向が報告されていることなどを説明した上で、「今後も先天梅毒を含む梅毒全体の増加が続く恐れがあり、早い段階での対応が必要」としています。また、梅毒の症状は多様で病期によっても異なることから、患者が幅広い診療科を受診する可能

性を指摘。血清反応で感染が見つかる「無症候性梅毒」も増加していることにも触れ、適切な診断で早期治療を行うことが感染拡大の防止につながるとしています。



資料：厚生労働省ホームページ「性感染症報告数」からグラフ化
※2015年の報告数については、概数である。(2016年3月現在)

梅毒

感染経路	菌を排出している感染者(第1期と第2期)との粘膜や皮膚の接触を伴う性行為で感染する。皮膚に菌の少なくなる潜伏期では感染性は下がる。妊婦はどの時期でも胎児に感染させる可能性がある。先天梅毒の赤ちゃんの分泌液にも菌が多い。
潜伏期	約3週間
主な症状	下表参照
治療	抗菌薬(主としてペニシリン系)
放置すると	精神神経異常、死に至ることもある。母体の感染により、出生児が先天梅毒になることがある。詳細は下表参照。

◆梅毒の一般的な経過とその症状

第1期梅毒(～3週)

感染部位(性器、口、肛門、手指など)に痛みのない下疳げかんと呼ばれるびらんができる。下疳は小さな赤い隆起として始まり、すぐに痛みのない開放性の深い潰瘍になる。出血はなく、さわると硬く感じられる。鼠径部のリンパ節が腫れることがあるが、これも痛みは伴わない。下疳には症状がほとんどないことから、女性の約半数、男性では3人に1人は気がつかない。

第2期梅毒(3週～12週)

病原体は血流に乗って広がり、広い範囲で発疹、リンパ節の腫れを起こす。発疹は通常痛みもなく、手のひら、足の裏、体全体に出ることがある。バラの花に似ていることから「バラ疹」とよばれる。発疹は治療をしなくても数週間以内に消える場合があり、また、再発を繰り返すこともある。しかし、抗菌薬で治療しない限り、病原菌である梅毒トレポネーマは体内に残っており、梅毒が治ったわけではない。その他、発熱や疲労感、食欲不振、体重減少、梅毒性脱毛などがみられる。

前期潜伏梅毒(～1年)、後期潜伏梅毒(1年～)

無症状。梅毒血清反応のみが陽性を呈する。ときに、第2期症状の再発を起こす。この時期に適切な治療を受けなかった場合、数年後に複数の臓器の障害につながる可能性がある。

晩期顕性梅毒(感染後数年)

皮膚や筋肉、骨などにゴムのような腫瘍(ゴム腫)ができる。また、心臓、血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、場合によっては死に至ることもある。現在では、比較的早期から治療を開始する例が多く、抗菌薬が有効であることなどから、晩期顕性梅毒に進行することはほとんどない。

その他の主なSTD

最近増加傾向にある梅毒のほかにも、STDにはさまざまな種類のものがあります。STDについて正しく知ることは、早期発見、早期治療につながります。

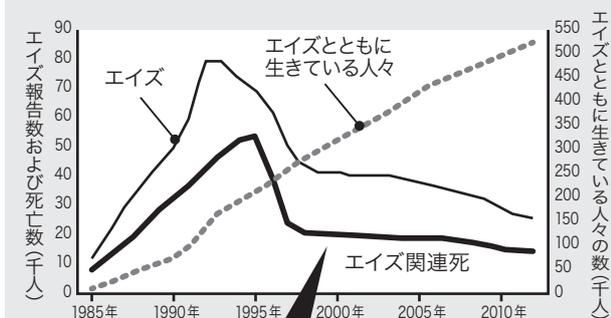
淋菌感染症

感染経路	感染力は非常に強く、菌は喉や直腸、尿にも出るため、口や肛門、尿を使った性行為も危険。喉では症状がないまま感染源となりうる。膿や分泌物のついた手で目をこすると、結膜炎になることもある。
潜伏期	2～7日
主な症状	男性では排尿時痛と膿尿、女性ではおりものの増加や不正出血、あるいは症状が軽く気づかないことも多い。咽頭や直腸の感染もあるが、自覚症状がなく気づきにくい。
治療	各種の抗菌薬に対して耐性率が高くなっているが、有効な抗菌薬もある。
放置すると	不妊の原因になることがある。感染した母体より出産した新生児が淋菌性結膜炎になることがある。

HIV感染症 / エイズ

感染経路	HIVは、血液や精液、膣分泌液に多く含まれており、粘膜や傷口から感染する。主な感染経路は、性行為感染、母子感染および注射針の回し打ちなどの血液を介しての感染。
潜伏期	平均10年程度
主な症状	感染成立の2～3週間後に、発熱や頭痛などのかぜ様症状が数日から10週間程度続き、その後数年～10年間ほどの無症候期に入る。
治療	抗HIV薬
放置すると	免疫不全が進行し、種々の日和見感染症や悪性リンパ腫などを発症する。慢性的に進行し死に至るが、近年治療による改善、延命が進んできている。

アメリカのエイズ患者報告数と生存エイズ患者数の年次推移



エイズで亡くなる人は減っています

早期発見できれば、HIVに感染してもエイズの発症をおさえることができるようになってきました。HIV感染が必ず死につながるわけではありません。

※参考資料：米国疾病管理予防センター公式WEBサイト

性器ヘルペス

感染経路	性器や口、口唇周囲、肛門などから感染する。無症状でも性器の粘膜や分泌液などにウイルスの排出がみられている場合は感染する。
潜伏期	2～10日
主な症状	性器の ^{そろう} 掻痒、不快感のち水泡、びらん。
治療	抗ヘルペスウイルス薬（アシクロビル、バラシクロビルなど）
放置すると	痛くて放置できるものではないが、放置しても2～4週間で自然に治る。ただし、再発を繰り返すことが多い。

性器クラミジア感染症

感染経路	菌は喉や直腸、尿にも出るため、口や肛門、尿を使った性行為も危険。
潜伏期	1～3週間
主な症状	男性では排尿時痛や尿道 ^{そろう} 掻痒感、女性では症状が軽く無症状のことも多い。
治療	抗菌薬（マクロライド系、ニューキノロン系が中心）
放置すると	不妊、流産・死産の原因になることがある。

尖圭コンジローマ

感染経路	ウイルスはイボの中に多く、性行為の際に皮膚や粘膜の微小な傷から進入する。
潜伏期	3週間～8カ月
主な症状	性器や肛門周囲などに鶏冠様の腫瘤。
治療	切除、レーザー、クリーム（イミキモドクリーム）など
放置すると	20～30%は3カ月以内に自然治癒、悪性転化あり。

B型肝炎

感染経路	血液や精液、膣分泌液に多く含まれていて、粘膜や傷口から感染する。主な感染経路は、性行為感染、母子感染および注射針の回し打ちなどの血液を介しての感染。
潜伏期	約3カ月
主な症状	発熱や全身倦怠の後、黄疸（1～2%で劇症肝炎）。無症候の場合もある。
治療	予防にはワクチンが有効。抗ウイルス薬やインターフェロンなどが用いられる場合もある。
放置すると	キャリア化して、慢性肝炎、肝硬変、さらに肝がんへと進展することがある。

症状からみるSTD

STDに感染しても、種類によっては自覚症状が乏しい場合もあります。不安に思うことや以下に該当する症状があるときは、早目に医療機関を受診するようにしましょう。

男性の症状

	気になっている症状	考えられるSTD
性器周辺	排尿時に痛みがあり、尿道から膿が出る	淋菌感染症 性器クラミジア感染症
	尿道にかゆみ、不快感	淋菌感染症 性器クラミジア感染症
	睾丸が腫れて痛む	淋菌感染症 性器クラミジア感染症

女性の症状

	気になっている症状	考えられるSTD
性器周辺	おりものの増加、下腹部の痛み	淋菌感染症 性器クラミジア感染症
	強い痛みによる排尿困難	性器ヘルペス
	性交時の痛み	性器クラミジア感染症



女性の場合、男性に比べて性感染症全般に自覚症状が薄く、感染に気づきにくいいため、注意が必要です。

男女共通の症状

	気になっている症状	考えられるSTD
性器周辺	太もも付け根のリンパ節に腫れ	梅毒 性器ヘルペス
	性器や肛門周辺に、痛みのないしこりや腫れ	梅毒
	性器や肛門周辺に、乳頭状もしくは鶏冠様のイボ	尖圭コンジローマ
	性器や肛門周辺、太ももに、痛みのある水泡または潰瘍	性器ヘルペス
口腔内	口唇や口の中、喉にできもの	梅毒 性器ヘルペス 尖圭コンジローマ
	喉の腫れや痛み	咽頭淋菌感染症 咽頭クラミジア感染症
全身	全身に赤茶色の発疹	梅毒
	黄疸、発熱、全身倦怠感、食欲不振、吐き気などが続く	B型肝炎
	発熱、咽頭炎、下痢、リンパ節の腫れ、全身倦怠感などが1カ月以上続く	HIV感染症/エイズ

STDの治療を受けるには

現代は性行為が多様化したことにより、STDの症状の現れ方もさまざまです。そのため、性病科、泌尿器科、産婦人科、耳鼻咽喉科、皮膚科、内科、感染症科などの多様な診療科で治療を受けることができます。

STDの受診先

性器に症状がある	性病科、泌尿器科、産婦人科
喉に症状がある	性病科、耳鼻咽喉科
皮膚に症状がある	性病科、皮膚科
妊娠中・妊娠の可能性がある	出産を希望する産婦人科
その他全身症状や相談	性病科、泌尿器科、産婦人科、内科、感染症科



STDの検査内容

視診	性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒
血液検査(抗体検査)	HIV感染症、B型肝炎、梅毒
尿検査(男性)	淋菌感染症、性器クラミジア感染症
分泌物の検査(女性)	淋菌感染症、性器クラミジア感染症
陰部擦過	性器ヘルペス
咽頭検査	咽頭クラミジア感染症、咽頭淋菌感染症

保健所でのSTD検査

全国の保健所で、STDの検査が行われています。検査の詳しい内容や費用については、各自治体の保健所までお問い合わせください。

STDの検査ができる保健所一覧
(性病の教科書ホームページ)
<http://seibyouobyuin.com/>

STDの予防法

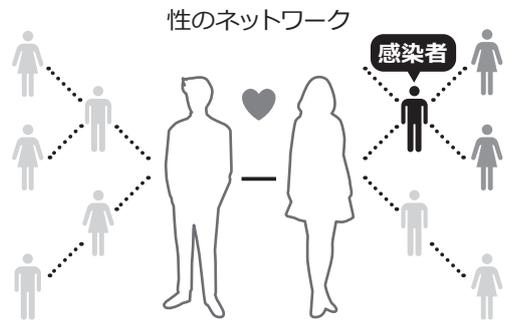
NO SEX (セックスをしない)

性行為(セックス)をしないことが一番安全で確実です。

STEADY SEX (セックスパートナーを限定する)

複数のパートナーとの性行為は、感染する機会を増やします。パートナーの特定は感染予防のために大切なことです。セックスパートナーを恋人や配偶者などに限定しましょう。

ただし、「現在のセックスパートナーがお互いのみであること」と、「STDの検査を受けて、お互いが感染していないことを確認していること」が前提条件になります。



SAFER SEX (より安全なセックスをする)

コンドームをつけることを心がけましょう

コンドームはバリアの役割を果たすため、感染している人の精液や膣分泌液が口や性器の粘膜に接触することを防ぎます。

コンドームで予防できないSTDもありますが、一番現実的で確実な方法と考えられています。

オーラルセックスでもコンドームが必要

STDはオーラルセックスで、喉にも感染します。オーラルセックスが一般的になりつつある一方で、予防の必要性がほとんど知られていないために、感染が広がっています。

オーラルセックス時にも、男性器にはコンドームを、女性器にはラップを使うなどして予防しましょう。

予防 のポイント

STDを防ぐには、正しい知識を身につけることが 何より肝心です

「コンドームを着用する」「STDの疑いがあるときは性行為をしない」といった基本的な知識を持っていれば、STDの感染はかなりの確率で防ぐことができます。

対処 のポイント

「早期発見」、「早期治療」を行うために 少しでも不安なことがあれば検査をしましょう

STDは、早めに治療すれば治りやすく、不妊などの後遺症を残さずに回復します。パートナーと一緒に検査を行い、必要があれば治療を受けましょう。



検査のはなし

クラミジアと淋菌の検査法

クラミジアと淋菌の検査には、一般的に、

① 病原体検出(培養法)

② 抗体検出法

③ 抗原検出法(I-DEIAなど)

④ 核酸検出法(DNAプローブ法など)

⑤ 核酸増幅検出法(SDA法、PCR法、TMA法)

の5種類の検査法が用いられていますが、検査において病原菌検出のための感度が求められます。

最も感度が高い検査法は核酸増幅法であり、続いて培養法の感度が高くなっています。核酸増幅法は、核酸検出法と異なって少ないDNA量でも検出が可能ですが、死菌DNAも増幅するため、治療判定は慎重に行う必要があります。

当社ではクラミジアと淋菌の検査SDA法を用いております。SDA法の特徴は、
① 増幅と検出を同時に行いますので、迅速な報告が可能。
② 口腔内ナイセリア属との交差性が少ないため、咽頭検体で検査可能。
④ 咽頭検体での保険算定可能。となっております。

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 TARCとアトピー鑑別試験の違いは何ですか？

A

アトピー性皮膚炎は、「増悪・寛解を繰り返す、そう痒のある湿疹を主病変とする疾患であり、患者の多くはアトピー素因を持つ」と定義されています。つまり、痒みを伴い慢性的に経過する湿疹で、アレルギー反応が加わって生じると考えられています。

TARCはアトピー性皮膚炎の症状の重症度を測定する血液検査です。TARCとは白血球遊走作用を持つケモカインの一種で、リンパ球の1つであるTh2細胞を病変局所に引き寄せさせ、アレルギー反応を亢進させることで、アトピー性皮膚炎の症状を増悪させると考えられています。

血清中のTARC値は、アトピー性皮膚炎において重症患者ほど高値を示します。また、同一患者においては炎症の強さによく一致して上下し、重症化すると上昇し、治療によって軽快すると減少します。このため、TARCの測定はアトピー性皮膚炎の病態を客観的に数値化することで重症度の評価に

有用で、治療方法・薬の選択や治療の効果判定に用いられます。

血清TARC値450pg/mLを基準値としたアトピー性皮膚炎に対する無病正診率は94・8%、有病正診率は78・5%と報告されています。

ただし、水疱性類天疱瘡や菌状患肉症、血管浮腫、薬疹、膠原病などでも高値となりうるため注意します。

一方、アトピー鑑別試験は12種類の吸入性アレルギーをスクリーニングする特異IgE検査で、アトピー性疾患の診断とアレルギーの検索を定性的に行う検査です。

TARC = Thymus and activation-regulated chemokine 略

表.TARC (pg/mL) 値の判定方法

健常者基準値		
小児	6カ月~12カ月	1367 未満
	1~2歳	998 未満
	2歳以上	743 未満
成人		450 未満

アトピー性皮膚炎の重症度の目安		
小児 (2歳以上)	760 未満	軽症
	760 以上	中等症以上
成人	700 未満	軽症
	700 以上	中等症以上

院内感染対策・8

◆咳エチケット

厚生労働省は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」をキーワードとした普及啓発活動を行い、マスクの着用や人混みにおいて咳をする際の注意点について呼びかけています。

咳やくしゃみが出る時は、他の人につつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

- 咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストアなどで市販されている不織布製マスクの使用が推奨されます。
- マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。
- 咳エチケットを心掛けることは、

感染防止のための咳エチケット

くしゃみや咳が出る間はマスクをする。



周囲にかからないように、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆う。



使用したティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てる。



ティッシュやハンカチがないときは、袖口で鼻と口を覆う。



くしゃみや咳などを押さえた手は、すぐに石けんで洗う。



周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

地震保険のはなし

日本は世界でも有数の地震大国といわれています。4月には熊本県を震源とする震度7の地震が発生。いまだに、避難生活をされている人が多くいます。万が一、地震被害に遭った場合、どついたらいいのか。今回は、もしもの時のための地震保険をご説明します。

今年4月に発生した「平成28年熊本地震」や2005年に発生した「福岡県西方沖地震」で、家財や家屋に損害を受けた人も少なくないのではないですか。20年以上も経ちますが、「阪神・淡路大震災」や今でも大きく記憶に残る「東日本大震災」もあります。東日本の発生や原発被害など多くの爪痕を残しました。

過去の災害からの教訓もあって、今では地震に対する意識が高まっていくことは周知の事実です。1995年の阪神・淡路大震災以降、「地震保険は必要保険」という認識も高まり、言葉や商品としても理解されるようになりました。とくに東日本大震災の影響で、2011年度以降では地震保険の付帯率が全国でも50%を超え、今では約60%の付帯率となっ

ています。

地震保険の補償内容としては、地震や噴火、またはこれらによる津波を原因とする火災・損壊・埋没・流失によって、保険の対象である建物または家財が損害を受けた場合に保険金が支払われることになっており、地震保険に加入されていない火災保険だけでは、これらの損害は補償されません。火災保険では、地震火災費用保険金として火災保険金額の5%の補償が可能な場合もありますが、地震などによる損害を補償するために、ご契約の火災保険に地震保険を付帯して、加入する必要があります。

もし、地震保険に加入していない場合、地震による火災だけでなく、地震などを原因とする損壊・埋没・流失による損害や火災が地震などによって延焼・拡大したこと

表. 損害の程度と支払われる保険金

	損害の程度		支払われる保険金
	建物	家財	
全損	基礎・屋根・外壁などの損害額が 建物の時価額の 50%以上	家財の損害額が 家財の時価額の 80%以上	契約金額の 100% 時価額が限度
	焼失・流失した部分の床面積が 建物の延床面積の 70%以上		
半損	基礎・屋根・外壁などの損害額が 建物の時価額の 20~50%未満	家財の損害額が 家財の時価額の 30~80%未満	契約金額の 50% 時価額の 50%が限度
	焼失・流失した部分の床面積が 建物の延床面積の 20~70%未満		
一部損	基礎・屋根・外壁などの損害額が 建物の時価額の 3~20%未満	家財の損害額が 家財の時価額の 10~30%未満	契約金額の 5% 時価額の 5%が限度
	全損・半損に至らない建物が 床上浸水 または地盤面から45cmを超える浸水		

により生じた損害については補償されません。

地震保険の補償対象につきましては、居住用の建物や収納されている家財一式となりますが、建物と家財にそれぞれ加入する必要があります。地震保険の補償内容としては、損害の程度によって「全損」「半損」「一部損」の認定を行って、それぞれ地震保険金額から100%、50%、5%を定額で補償することとなります。

地震が原因の損害を補償できるのは地震保険だけです。地震による火災は、火災保険では補償対象

知って安心 保険

保険紹介

損保ジャパン日本興亜

・THE すまいの保険
個人用火災総合保険



- ◆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/

※お支払いする保険金は、1回の地震などによる損害保険会社全社の支払保険金額が7兆円を超える場合、算出された支払保険総額に対する7兆円の割合によって削減されることがあります。(平成27年4月現)

※72時間以内に生じた2回以上の地震などはこれらを一括して1回とみなします。

からだにいいこと
アレコレ!

足のケア

肌の露出が増える夏。ショートパンツやミニスカート、サンダルやミュールを履いておしゃれをたくても、ガサガサの膝やかかと、むくんだ足、足の臭いなどのトラブルが気になると楽しめません。

今回は、夏にかかせない足のケアについて紹介します。

足のむくみ

◆湯船につかる

冷房による冷えは、血行や血流が悪くなり足のむくみの原因となります。夏はシャワーよりも、ぬるま湯入浴がおすすめです。



◆冷水と温水を交互にかける

湯船から出て血流をよくした後、足(ふくらはぎや足の内側、外側)に温水と冷水のシャワーを20秒~30秒程交互にあてましょう。

◆ふくらはぎを動かす

ふくらはぎの筋肉は第二の心臓とも呼ばれています。定期的に、つま先の上げ下げ、かかとの上げ下げ、足首を回して血流を促進させましょう。

膝の黒ずみ

◆角質を柔らかくしてやさしくケア

乾燥した皮膚が摩擦でこすれ角質が傷つくと、身体はメラニン色素を出し修復しようとします。これが膝の黒ずみの原因です。



湯船につかり膝を温め、角質が柔らかくなったら、石けんの泡でやさしく洗います。タオルで拭くときも、決してゴシゴシこすらないように。その後、十分にしっとり系のオイルで保湿します。スクワランオイルやアルガンオイル、オリーブオイルがおすすめです。

足のニオイ(素足、靴、靴下のケア)

◆素足のケア(余分な角質を取る)

- 洗面器にお湯を張り、5~15分程足をつけて角質を柔らかくする。この時、ニオイの元となる成分を中和させる効果がある重曹を大さじ2~3杯入れるとより効果的。
- 石鹸を泡立て、手指で汚れの溜まりやすい指の間、爪の間を念入りに洗う。爪の間は歯ブラシがあると便利。
- 泡を洗い流し、タオルで水分を拭き取る。週1回程度、かかとや指の付け根などを足専用ヤスリでやさしくこすり角質を取る。水分を拭き取ってから行うことで、必要な角質を取りすぎない。角質ケアをした時は、化粧水で十分に保湿をする。
- しっかりと足が乾くまでは、何も履かないようにする。



◆靴下のケア

靴下は、足から出るたくさんの汗を吸収し、その汗と余分な角質をエサに菌が繁殖するため、靴下は臭くなります。

汗で湿った靴下は、履き替えるのが1番ですが、1日に何度も履き替えることは現実的ではありません。消臭効果のある靴下を履いたり、靴を履く時間を短くしたりするなどして、靴下を乾燥させることを心がけましょう。指と指の間の汗をすばやく吸収し、乾燥させる5本指靴下もおすすめです。



◆靴のケア

毎日履いている靴は、ニオイの元。数足を履き直し、1日履いた靴は陰干しや新聞紙を入れるなどして、乾燥させましょう。

安眠・ストレス解消に

Abies「モミの木の魔法」®

シベリアの天然100%のモミ精油です。

◆安眠・ストレス解消に

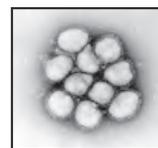
香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

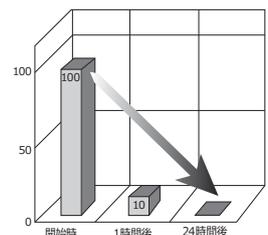
◆ウイルス対策に

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



※開始時の感染量を100とし指数に換算した(財団法人日本食品分析センター調べ)

【製造・販売元】 株式会社ゼックフィールド

(容量10mL)

お問い合わせ先



シーアール・シーサービス TEL 092-623-5131

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

とうもろこし

sweetcorn



とうもろこしの名は、唐から来たもろこし(きび)が由来です。もともとメキシコやアメリカを中心に栽培されている野菜で、米、麦に並ぶ世界三大穀物です。

とうもろこしの主な成分は炭水化物ですが、胚芽の部分には脂質やビタミン、ミネラルをバランス良く含む栄養豊かな野菜です。他の野菜に比べ糖質が高く、エネルギーの補給源となります。

胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜でもあります。

また、とうもろこしには、脂肪酸の一つであるリノール酸がたっぷり含まれています。リノール酸は必須脂肪酸で、体の健康を維持するために大変重要な成分です。このリノール酸には血中コレステロール値や中性脂肪値を抑える働きがあり、高血圧や動脈硬化を抑制するため、生活習慣病の予防にも優れた効果があるといわれています。リノール酸は、体内で合成されないため、食べ物から摂取しなければなりません。

とうもろこしの旬は6〜9月中旬で、生のは収穫された時点から糖分がどんどんぶんに質に変化し甘みが薄れてしまつので、あま

とうもろこしの茹で方

●水から茹でる場合

水を張った鍋に入れ火にかけて、落としブタをするか箸などで上下を回しながら加熱し、沸騰してから約5分茹でる。果肉がふくらとジューシーに仕上がる。

●熱湯から茹でる場合

茹で時間は約5分。落としブタをするか箸などで上下を回しながら茹でる。果肉の食感がしゃっきりとした仕上がりになる。

いずれの方法も、塩は加えずに茹で、茹であがってから濃い塩水(水1Lに対し30gの塩=約3%)に10分ほど浸ける。こうすると塩分がコーンの果肉にしみこみやすく、また、冷めても表面が萎まず張りのある状態が保てる。

リ日持ちしません。

とうもろこしを選ぶ時は、皮の色が鮮やかな緑色のものを選んでください。時間とともに色があせ、薄くなつていきます。また、ヒゲがふさふさしているものほど粒がたくさんついています。ヒゲがしっかりとっていて乾燥していないものを選びましょう。

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

海水浴場の 水質判定基準

味があります。確かに「浴」という字がつくものの中には、海水浴や日光浴、森林浴、岩盤浴など体と心にプラスに作用するものばかりです。

元来、海水浴は現在のように行楽としてではなく、医療目的で行われるものでした。イギリスでは産業革命による大気汚染などから健康への関心が広まり、18世紀半ばから海水浴場が開設され始めました。日本は明治時代、西洋医学を学んだ医師たちにより、医療行為としての海水浴が導入されました。健康維持と回復を目的とした医療行為だったため、医師に処方されて出かけるといったものでした。

梅雨が明けるといよいよ夏本番。夏の楽しみはいろいろありますが、海水浴を楽しむにしている人も多いのではないのでしょうか。今回は海水浴場の水質についてご紹介します。

◆海水浴の歴史

「海水浴」の中の「浴(する)」という字ですが、「水やお湯、日光を浴びる」という意味の他に、「よいものとして身に受ける」という意

味があります。確かに「浴」という字がつくものの中には、海水浴や日光浴、森林浴、岩盤浴など体と心にプラスに作用するものばかりです。

海水中に含まれるミネラル分が皮膚から浸透することによって、新陳代謝の促進、自律神経の調整、老廃物の排出、美肌効果なども期待できるといわれています。また、海水中のミネラルバランスは、母親の体内で胎児を育てる羊水とほぼ同じであるといわれており、海水浴などでそれらを取り込むことは、人にとって最も自然に体調を整えることができるともいえます。

◆水質調査

1970年代には高度経済成長による環境汚染(海水を含む)が深刻化し、国による水質基準が定められました。環境省では毎年4月上旬と6月上旬にかけて、地方自治体が実施した全国の「水浴場(開設前)の水質調査結果」を取りまとめ、公表しています。

調査対象項目はふん便性大腸菌群数、油膜の有無、化学的酸素要求量(COD)、透明度で、それぞれに判定基準が設けられており、その検査結果から「適(水質A・

栄養成分検査

平成27年4月1日に「食品表示法」が施行され、JAS法、食品衛生法、健康増進法をベースとした新たな「食品表示基準」が定められています。

これにより、全ての消費者向けの加工食品及び添加物に、栄養成分表示をすることが原則的に義務化されました。(平成32年3月31日まで猶予期間として認められています)

栄養成分表示とは、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているのかを見ただけで判断できるよう分かりやすく表示したもので、消費者にとっては栄養成分表示を見ることを習慣化することで、適切な食品選択や栄養成分の過不足の確認等に役立てることができま

弊社では、表示が義務化されている「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)」の5項目の他にも、ビタミン類や脂肪酸等の項目の検査も実施しております。

シー・アール・シー

食品環境衛生研究所
TEL(092)62312211

水質A)、「可(水質B・水質C)」、「不適」の5つにランクづけされています。

福岡市では東区の休暇村、勝馬、志賀島と西区の大原、能古の5カ所が調査対象となり、海水浴シーズン前とシーズン中の2回、それぞれ午前と午後を実施しています。昨年の調査結果はシーズン前、シーズン中ともに「水質AA」～「水質B」の範囲内でした。また、福島第一原発の事故以来、放射性物質の調査も実施されており、こちらも問題ありませんでした。

シーズン前の調査結果については、6月中旬～7月上旬に公表される予定です。海水浴に出かける前に自治体のホームページで確認してみたいかがでしょうか。

楽しいはずの海水浴ですが、毎年多くの水難事故が起こっています。その半数が死亡事故になっています。体調不良時や飲酒しながら泳がない、遊泳禁止区域には入らないなど、ルールを守って安全に海水浴を楽しみましょう。

水浴場水質判定規準

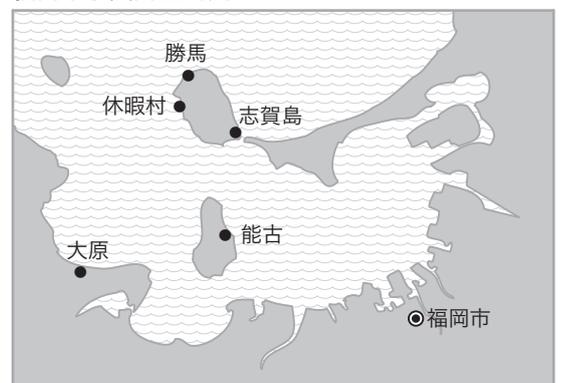
区分	ふん便性大腸菌群数	COD(mg/L)	油膜	透明度	
適	水質AA	不検出(検出下限2個/100mL)	2 mg/L以下	油膜が認められない	全透(水深1m以上)
	水質A	100個/100mL以下	2 mg/L以下	油膜が認められない	全透(水深1m以上)
可	水質B	400個/100mL以下	5 mg/L以下	常時は油膜が認められない	水深1m未満～50cm以上
	水質C	1000個/100mL以下	8 mg/L以下	常時は油膜が認められない	水深1m未満～50cm以上
不適	1000個/100mLを超えるもの	8 mg/L超	常時油膜が認められる	50cm未満※	

- ・判定は、同一水浴場に関して得た測定値の平均による。
- ・「不検出」とは、平均値が検出下限未満のことをいう。
- ・CODの測定は日本工業規格K0102の17に定める方法(酸性法)による。
- ・透明度(※の部分)に関して、砂の巻き上げによる原因は評価の対象外とすることができる。

平成27年度 福岡市海水浴場水質調査結果(調査月日:7/28、8/3)

海水浴場	ふん便性大腸菌群数(個/100mL)	COD(mg/L)	油膜	透明度(m)	O-157	判定
休暇村	<2	1.6	なし	>1	不検出	水質AA
勝馬	7	1.8				水質A
志賀島	13	2.1				水質B
大原	20	3.3				水質B
能古	38	2.0				水質A

福岡市水質調査場所



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

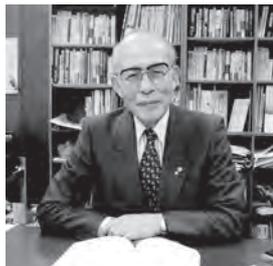
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18 TEL092-623-2211 FAX092-623-2212

● 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

認知症 ③ 認知症の予防(2)

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

「有酸素運動」が脳を活性化
する
1日に30分程度歩くと、しっかりと呼吸をしながら継続的に酸素を体内に取り入れる「有酸素運動」になり、これが脳のために最も良いことで、認知症の予防だけではなく、認知症の改善にも役立つことが知られています。例として、愛知県の国立

長寿医療研究センターでの実験を紹介します。軽度の認知障害のある65歳以上の308人を、週に1回だけ、ウォーキングやステップの上り下りなどの有酸素運動を10カ月間行うグループと、全く行わないグループに分けて、その前後で認知機能テストをしました。その結果、運動をしたグループは、認知機能が維持または向上しており、とくに「記憶力」のテストで良い結果がみられました。そして何よりも脳の萎縮が止まっていました。

一方、運動をしなかったグループは、認知機能は変化がなく、むしろ脳の萎縮が進行している人が多くみられました。このように「有酸素運動」が脳を活性化し、認知症の改善や予防に大きな効果があるという類似の研究結果が世界中から報告されています。

それではなぜ有酸素運動がよいのでしょうか。それは、脳細胞の重要な栄養素である「脳由来神経栄養因子(BDNF)」という物質が、有酸素運動によって体内に作られるからです。有酸素運動によって3倍に増えるという報告もあります。この栄養素は、記憶の働きをつかさどり脳の中核を担う「海馬」(図参照)に大きくかわっています。この栄養素は加齢とともに減り、認知症の人ほど減り方が著しくなります。つまり、脳の萎縮が進んでいる人ほどこの栄養素が少なくなっています。このように、有酸素運動の効果は素晴らしいものがあり、その効果は30分の有酸素運動で得られます。大切な

「有酸素運動」が脳を活性化
する
1日に30分程度歩くと、しっかりと呼吸をしながら継続的に酸素を体内に取り入れる「有酸素運動」になり、これが脳のために最も良いことで、認知症の予防だけではなく、認知症の改善にも役立つことが知られています。例として、愛知県の国立

長寿医療研究センターでの実験を紹介します。軽度の認知障害のある65歳以上の308人を、週に1回だけ、ウォーキングやステップの上り下りなどの有酸素運動を10カ月間行うグループと、全く行わないグループに分けて、その前後で認知機能テストをしました。その結果、運動をしたグループは、認知機能が維持または向上しており、とくに「記憶力」のテストで良い結果がみられました。そして何よりも脳の萎縮が止まっていました。

それではなぜ有酸素運動がよいのでしょうか。それは、脳細胞の重要な栄養素である「脳由来神経栄養因子(BDNF)」という物質が、有酸素運動によって体内に作られるからです。有酸素運動によって3倍に増えるという報告もあります。この栄養素は、記憶の働きをつかさどり脳の中核を担う「海馬」(図参照)に大きくかわっています。この栄養素は加齢とともに減り、認知症の人ほど減り方が著しくなります。つまり、脳の萎縮が進んでいる人ほどこの栄養素が少なくなっています。このように、有酸素運動の効果は素晴らしいものがあり、その効果は30分の有酸素運動で得られます。大切な

ことは、一定の心拍数で有酸素運動をすること。そしてそれは、歩行でもジョギングでも水泳でもよいです。さらに、「有酸素運動」は多くの生活習慣病、たとえば糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症や、さらにはがんや骨粗しょう症の予防や治療にも極めて重要です。

「有酸素運動」が脳を活性化
する
1日に30分程度歩くと、しっかりと呼吸をしながら継続的に酸素を体内に取り入れる「有酸素運動」になり、これが脳のために最も良いことで、認知症の予防だけではなく、認知症の改善にも役立つことが知られています。例として、愛知県の国立

長寿医療研究センターでの実験を紹介します。軽度の認知障害のある65歳以上の308人を、週に1回だけ、ウォーキングやステップの上り下りなどの有酸素運動を10カ月間行うグループと、全く行わないグループに分けて、その前後で認知機能テストをしました。その結果、運動をしたグループは、認知機能が維持または向上しており、とくに「記憶力」のテストで良い結果がみられました。そして何よりも脳の萎縮が止まっていました。

それではなぜ有酸素運動がよいのでしょうか。それは、脳細胞の重要な栄養素である「脳由来神経栄養因子(BDNF)」という物質が、有酸素運動によって体内に作られるからです。有酸素運動によって3倍に増えるという報告もあります。この栄養素は、記憶の働きをつかさどり脳の中核を担う「海馬」(図参照)に大きくかわっています。この栄養素は加齢とともに減り、認知症の人ほど減り方が著しくなります。つまり、脳の萎縮が進んでいる人ほどこの栄養素が少なくなっています。このように、有酸素運動の効果は素晴らしいものがあり、その効果は30分の有酸素運動で得られます。大切な

十分な時間と質の良い「睡眠」が脳を守る
睡眠の時間と質も脳の健康に大きく影響することが分かっています。シンガポールで長年にわたって続けられてきた睡眠と認知機能との関係調査で、「睡眠時間が短い高齢者は脳の老化が早い」という結果が発表されました。

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



お肌のトラブルに見舞われそう。紫外線が強い外での活動には、日傘や日焼け止めなどを利用し、紫外線対策は万全にしてください。

牡牛座 4/20 - 5/20



暑いからといって冷たい物ばかり飲んでいては、内臓を冷やし機能を低下させてしまうことも。温かい飲み物を摂るようにしましょう。

双子座 5/21 - 6/21



気力がみなぎる時期。体調もよく、公私ともに充実した日々を過ごせそう。ただし、油断は禁物。無理のし過ぎはNGです。

蟹座 6/22 - 7/22



気持ちの浮き沈みが激しくなりそうな予感。心身ともに疲れたなど感じたら、早目に就寝するよう心がけましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



健康運は上昇傾向で、何にでも前向きにチャレンジできそうな予感。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。

乙女座 8/22 - 9/22



パソコンのし過ぎで目の疲れに悩まされそう。眼精疲労には蒸しタオルが効果的。タオルが熱すぎると肌にダメージを与えるので注意。

天秤座 9/23 - 10/23



周囲からのお誘いで暴飲暴食になりがち。胃を休めるためにも刺激物は避け、胃腸に優しい食べ物を摂るよう心がけましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



スタミナ切れに注意して、根をつめて何でもしてしまうと、疲れが一気にやってきます。日頃からの体力づくりを心がけるようにしましょう。

射手座 11/23 - 12/21



健康運は吉。この機会に何か始めてみましょう。スポーツや食生活の改善、ダイエットなど長期に計画をたてるといいでしょう。

山羊座 12/22 - 1/20



ハードワークや精神的な疲れによるストレスで体調不良を引き起こしそう。何ごとともほどほどにし、ゆとりを持つことが大切です。

水瓶座 1/21 - 2/18



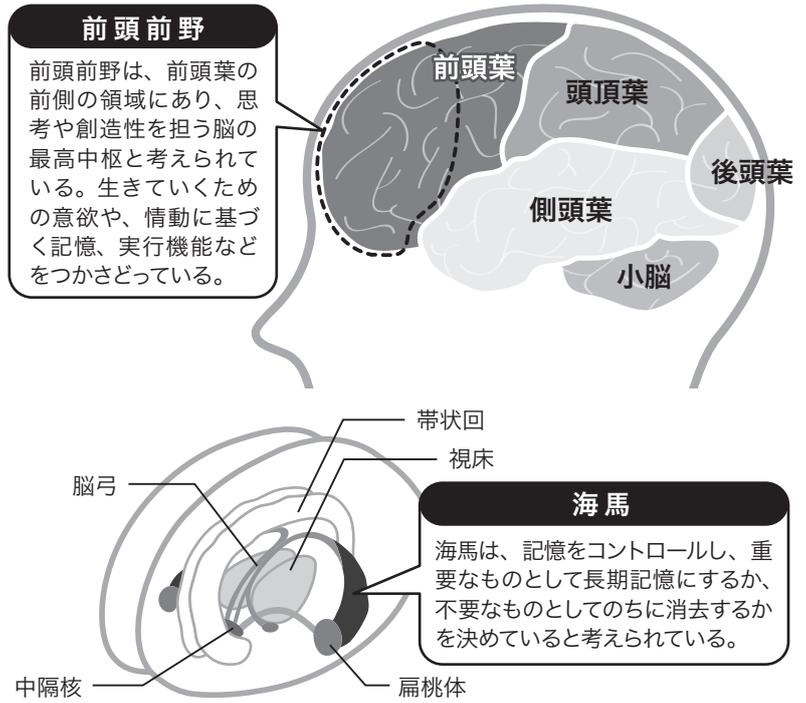
肩や腰に疲れが溜まりそう。血行をよくするために体を動かしたり、就寝前にストレッチをしたりするようにしましょう。

魚座 2/19 - 3/20



お口のトラブルに注意。気になる症状がある場合には早目に対処することが大切です。お口のケアはからだのケアにもつながります。

〈脳の配置図〉



調査の結果、理想的な睡眠時間は7時間程度とされています。できれば睡眠の2時間前から食事やテレビ、パソコンを控え、睡眠の環境を整えると快適な睡眠がとりやすくなります。

逆に脳によくないことは何でしょうか？

飲酒は脳を萎縮させます。アルコール摂取量と脳の萎縮の関係を見ると、アルコール摂取量が多い人ほど脳に萎縮が見られ、中でも「前頭前野」(図参照)の領域が萎縮していることが分かりました。「前頭前野」は高次認

知機能を担う重要な領域です。飲酒が人間らしさをつかさどる前頭前野に大きなダメージを与えることが分かったのです。

飲酒と脳の萎縮との関係のメカニズムはまだはっきりとは解明されていませんが、お酒は飲めば飲むほど脳は萎縮し、飲まなければ飲まないほど萎縮しないということですから、お酒はがん予防の立場からも飲まない方がよいのですが、適量の飲酒は心筋梗塞の予防には有効ですから、飲むなら男性は1日に日本酒1合かビール500mL、女性はその半量とされています。

P16の答え

- ①不祥事
- ②搭乗
- ③憤慨
- ④還元
- ⑤提
- ⑥即→促
- ⑦房→膨
- ⑧薄→拍
- ⑨呼→鼓
- ⑩就→襲
- ⑪てきぎ
- ⑫ちまなこ
- ⑬たちう
- ⑭けんぎ
- ⑮ていかん

16

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

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 (フシヨウジ) が相次ぐ。(トウシヨウ)
- ② 飛行機の (トウシヨウ) 手続きをする。(フンガイ)
- ③ 相手の身勝手さに (フンガイ) する。(カンゲン)
- ④ 利益を (カンゲン) する。(サ)
- ⑤ かばんを (サ) げて出勤する。

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 適度な運動は新陳代謝を即進する。()
- ⑦ 提出された房大な資料を整理する。()
- ⑧ 政局の混迷が不況に薄車をかける。()
- ⑨ 生徒たちで結成した呼笛隊の演奏。()
- ⑩ 蒙古軍は二度も日本を就来した。()

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 職員は適宜募集する。
- ⑫ 犯人を血眼で捜す。
- ⑬ 太刀打ちできそうにない敵。
- ⑭ 脱税の嫌疑がかかる。
- ⑮ 会社の定款を変更する。

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。

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

医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県

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10月1日発行予定

こらぼ 秋 VOL.48
collaboration 2016.10.1

特集 更年期障害

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

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
徳永 雄児 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所	平成14年入社	HACCP講習会修了(JFRL)
早川 愛 (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

検査で守るあなたの健康
11月11日は臨床検査の日