

こらぼ collaboration



2017.1.1 VOL.49

●発行日：2017年(平成29年)1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



「迎春」

明けましておめでとうございます。

新年を迎え、街のあちらこちらに飾られている正月飾りが目に入ります。色鮮やかな飾り付けは、私たちにたくさんの幸運をもたらしてくれそうです。もともと家に飾る正月飾りは、新年を迎えた家庭に幸せを届けてくれる年神様の目印。また、新しい年がよい年であるようにと願いが込められています。

今年も皆様に幸多き年となりますように。

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 写真館』を公開中。

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

CONTENTS

特集 不整脈

2 不整脈を見逃さないために

検査のはなし

ホルター心電図インターネット解析

簡単な検査のはなし・21

8 アレルギー症状があるのに特異IgEは陰性(クラス0)でした。なぜですか?

院内感染対策・10

環境の整備

知って安心 保険

9 飲酒運転と保険のはなし

10 からだにいいことアレコレ 冷え性対策

11 季節の健康食・21 鮭

12 ちょっと気になる水と食と大気のはなし 大気汚染

働くための元気づくり

14 認知症⑤ 認知症の予防(4)

HOROSCOPE 1月~3月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる?



おすすめの1冊

日本のしきたりには、理(ことわり)があります。そのしきたりや伝統のいわれ、由来、背景、歴史の中で変遷してきたことなどを知ると、私たち日本人にとってどれも身近で、なるほどなあと、認識を新たにします。

そんな日本古来からの伝統や風習を、私たちは知ってこそ知らなかつたり間違つて覚えていたりしていることもあります。

1663年(寛文3年)、京都寺町の本能寺門前に薬種商として創業した鳩居堂が、350年にわたる家業の中で培われてきた日本の伝統やしきたりの何たるかをひも解き、分かりやすく解説している一冊です。



鳩居堂 (監修)
マガジンハウス単行本 1620円(税込)

鳩居堂の日本のしきたり 豆知識

不整脈を見逃さないために

不整脈には治療を要しない不整脈と治療が必要な不整脈があります。不整脈によっては、心不全や脳梗塞を誘発するものもあり、早期治療が必要な場合もあります。まずは自分の不整脈がどんな種類なのかを早期に知ることが大切です。

一定のリズムで心臓は正常に機能する

心臓は左右の肺にはさまれ、横隔膜の上にあります。心臓は「心筋」という筋肉でできており、大きさは自分の握りこぶしほどで重さは250〜300gです。右心房、左心房、右心室、左心室の4つの部屋に分かれており、全身へ血液を送る左心室の心筋層が一番厚くなっています。

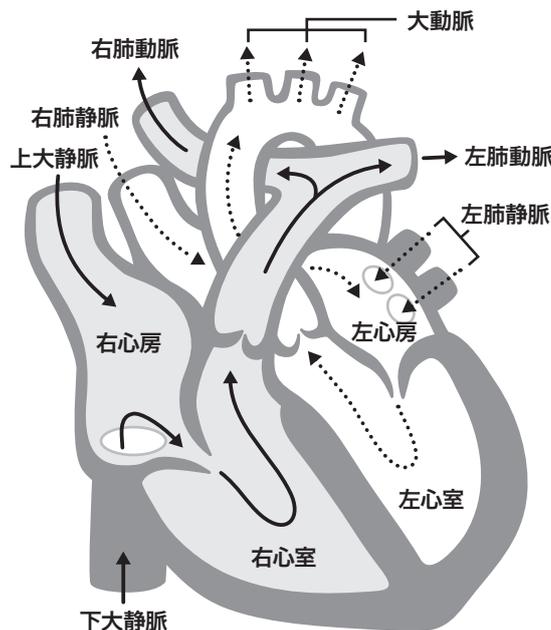
人が生きていくためには酸素や栄養素を体の隅々に運ぶ必要があります。これらを運ぶ役割を血液が担い、血液を送り出すポンプの役目を心臓が受け持っています。心臓には2つの大きな役割があり、1つは血液を送り出す働き（収縮能）、もう1つは血液を受け取る働き（拡張能）です。

この2つの作用が一定のリズムで行なわれていることで、心臓は正常に機能します。その回数は1日に約10万回にもなります。

成人の一般的な脈拍は1分間に60〜100回なので、それより速すぎたり遅すぎたり、また脈が不規則に打つ感じがあると不整脈の可能性があります。

心臓のはたらき

全身から戻ってきた血液は右心房に入り、右心室に入って肺へ送られます。肺で酸素と二酸化炭素を交換し、酸素を多く含んだ血液が左心房に入り、左心室から全身に新しい血液を送り出します。心室が、1分間に収縮した回数を心拍数といい、心拍が乱れる状態のことを総称して不整脈といいます。



なぜ不整脈が起こるのか？

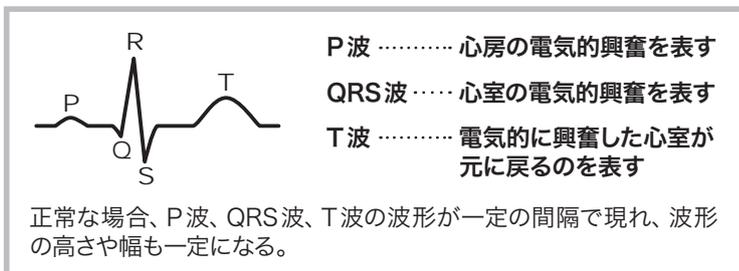
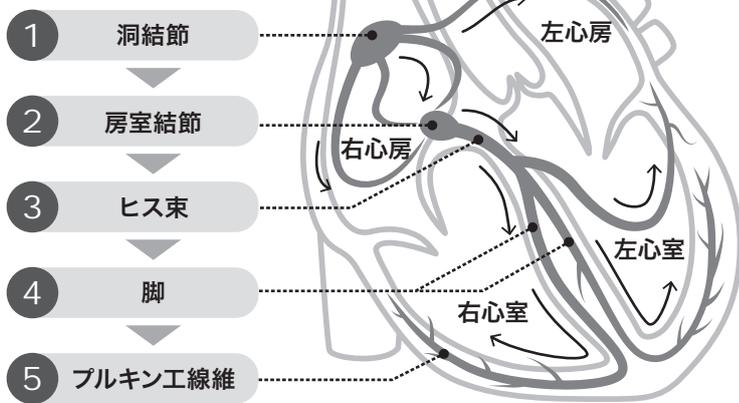
不整脈は心臓が悪いから起こるのかというと、実は必ずしもそうではありません。

また、心臓を養っている血管が詰まる病気に心筋梗塞や狭心症があります。不整脈は血管が詰

まるから起きるのだと勘違いされている方が少なくありません。心臓は筋肉でできた臓器で、その筋肉にかすかな電気が流れて興奮し、動く仕組みになっています。この電気は心臓の上部にあ

正常な心臓の電気刺激伝導と心電図波形

電氣的興奮は下記の順に伝わり、各部位での興奮が心電図の波形に反映されます。



る「洞結節」というところで作られ、電氣の通り道(伝導路)を通じて心臓全体に流れることで、筋肉が一定のリズムで収縮するようになっていきます。しかし、洞結節で電氣が発生しなかったり、伝達に異常があったりすると、心臓が規則正しく動かなくなりま

す。つまり、心筋梗塞や狭心症は心臓の血管の病氣ですが、不整脈は刺激を伝える電氣系統の故障なので、基本的には別の病氣です。また、不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや体質的なものです。24時間ホルター心電図の検査をしてみると、中高年のほとんどの人に、1〜2個は不整脈が見つかります。年齢を重ねるごとに、だれでも少しずつ不整脈が増えていきます。また、ストレスや睡眠不足、疲労などでも不整

脈は起こりやすくなります。そういう意味では、特別なものではなく、だれにでも起こりうるものだといえます。

とくに健康診断で不整脈だけ見つかった場合は、治療を必要としない不整脈であることがほとんどです。

一方で、治療を必要とする不整脈もあります。すでに心臓の病氣があると、二次的に電氣系統の異常が生じて、不整脈が出やすくなります。例えば、弁膜症になると、心房や心室が大きくなって電氣の流れがおかしくなり、不整脈が起こりやすくなります。

一般的にかかりつけの先生に診ていただく必要のある不整脈の症状は左記の5つです。

- ① 頻回に脈が飛ぶ。(1分間に10回以上)
- ② 脈が急に速くなって、胸が苦しくなったり、気分が悪くなったりする。
- ③ 脈が乱れてバラバラになっていると感じられる。
- ④ 失神する。
- ⑤ 極端に脈が速い、または遅い。(1分間に120以上、50以下)

● 不整脈の症状

- ・ 遅いまたは早い拍動
- ・ 胸あたりの震え
- ・ ドキドキ感
- ・ 頭がふらふらする
- ・ 胸の痛み
- ・ 息切れ
- ・ めまい、気が遠くなる
- ・ 失神する



● 不整脈の原因

- ・ 心臓の刺激伝導路や電氣の流れ方に問題がある
- ・ 他の心臓の病氣によって心臓の働きが弱まり、心臓の筋肉の一部が機能しなくなる
- ・ 加齢による心機能の低下
- ・ 特定の薬による副作用
- ・ 心臓に関連しない他の健康問題

不整脈は大きく3つに分類される

■徐脈

脈が遅くなることを「徐脈」といいます。徐脈の場合、心電図の波の間隔が正常な場合に比べ、長くなります。重症になると、波が途絶えることもあります。これは、一時的に心臓が停止する状態が起こっています。

徐脈を引き起こす病気には、洞

不全症候群や房室ブロックがあげられます。

洞不全症候群は、洞結節と呼ばれる心臓の収縮の命令を出している部分の細胞に異常が生じて、命令を出す回数が極端に少なくなったり、命令が出なくなったりすることです。

また、房室ブロックは、房室結

節と呼ばれる収縮の命令の受け渡しをしている部分に支障が生じて、心室という血液を送り出す部屋への命令がうまく伝わらなくなった状態のことをいいます。徐脈によって全身に十分な量の血液が送られなくなると、息切れやめまい、だるさなどが起こります。また10秒ほど途切れると脳に十分な量の血液が行き渡らずに、失神などを引き起こすこともあります。

■頻脈

頻脈とは、運動や緊張とは関係なく、脈が異常に速くなることをいいます。心電図の波形の間隔は短くなり、脈拍が速くなるので動悸が現れます。

頻脈の原因は、心臓に送られる電気が異常に早く作られることとされています。また、電気の通り道に異常が生じて電気信号が本来の働きをしていない可能性も考えられます。

正常な心電図と代表的な不整脈の心電図

正常 脈が一定の速さ(脈拍60~100回/分)

心臓への電気信号が正常な場合は、P波、QRS波、T波の波形(3頁参照)が一定の間隔で現れ、それぞれの波形の高さや幅も一定になる。



徐脈 脈が遅くなる(脈拍50回/分以下)

徐脈の場合は、P波、QRS波、T波の波形が現れる間隔が正常な場合に比べて長い。重症になると、数秒間心臓が停止した状態となり、めまいや失神、痙攣などを引き起こす。



頻脈 脈が速くなる(脈拍100回/分以上)

頻脈の場合、波形が短い間隔で現れる。「心房細動」では小さく細かい波が多く出現し、P波がはっきりせずR波とR波の間隔も不規則になる。血栓ができやすくなるため脳梗塞を起こす危険がある。「心室細動」では波形が原形をとどめないほど大きく乱れる。直ちにAED(電気的除細動)で正常の波形に戻さないと死に至る、最も危険な不整脈。

●心房細動の波形



●心室細動の波形



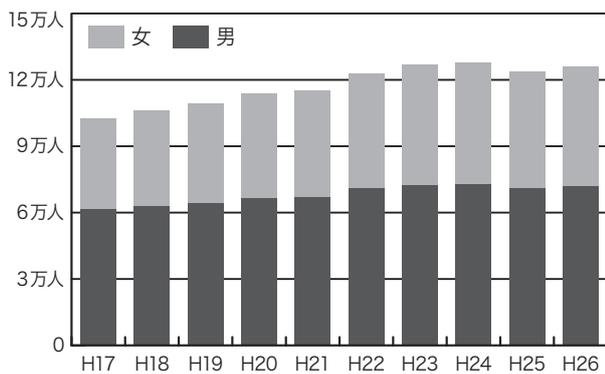
期外収縮 脈が乱れる・飛ぶ

期外収縮の場合、一定の間隔で現れる波と波の間に通常より早いタイミングで波が出現する。心配のないものがほとんどだが、まれに心不全や狭心症などの病気が隠れていることもある。



①脈が速くなる「心房細動」

心房細動は、心房の筋肉が痙攣するように細かく震えて十分に収縮できなくなり、心房内の血液を心室へ送り出す能力が低下します。それにより心房に血栓がたまりやすくなり、その血栓が脳に飛んで脳の血管が詰まるリス



参考：総務省消防庁 平成27年度版「救急・救助の現況」

③発作性上室性頻拍
房室結節の異常により、心房と

②心臓が停止する「心室細動」
心室細動とは、心室が1分間に300回以上不規則に震えるように痙攣する状態のことで、これが起こるとたちまち死につながる不整脈です。心筋梗塞や心筋症の人で出やすくなります。

③発作性上室性頻拍
房室結節の異常により、心房と

期外収縮
心臓が通常より早いタイミングで収縮するために、脈が飛ぶような感じがします。あまり目立った症状はありませんが、人によつ

このような症状がある場合には、医師の診察を受けるようにしましょう。

不整脈のセルフチェック

普段から脈を測るようにしておくことで違いがわかり、不整脈の早期発見につながります。また、運動中は心臓に負担がかかり突然死のリスクが高くなるので、運動前や運動中にも下記の項目をチェックすることが大切です。

運動前のセルフチェック

- 症状 動悸、息切れ、胸の痛みがないか
- 脈拍 1分間に何回脈を打つか(60~100回/分) 乱れはないか
- 血圧 収縮期(最大)血圧 130mmHg未満
拡張期(最小)血圧 80mmHg未満

運動中のセルフチェック

- 脈拍 運動中や運動後の脈拍数が「180 - 年齢」以内(例)50歳の場合「180 - 50 = 130」となり、最大脈拍数の上限は「130回」となります。この値を超えた場合は、運動を見直すか、医師の指示を受けましょう。

●脈の測り方



安静時、^{どうこう}橈骨動脈(手首の親指付け根部分)に沿って、人さし指と中指、薬指の3本をやさしく置き、1分間の脈拍を測る。

1. 意識の有無を確認する

肩を叩いたり、声をかけたりして、反応があるか確認します。できれば時間を測り、救急車が到着するまでのくらの時間が経ったか報告できるとよいでしょう。

2. 周囲の人に声をかけ、助けを求める

「119番へ電話してください」
「AEDを持ってきてください」

AEDは、駅や学校、ホテルなどの大型施設に備えつけられています。下記WEBサイトなどでもAEDがある場所を探することができます。



◆日本全国AEDマップ <https://aedm.jp>

3. 呼吸の有無を確認する

普段通りの呼吸がみられない、またはその判断に自信がもてない場合はただちに心臓マッサージを！

胸と腹部が、普段呼吸するように一定のリズムで動き、息があるかないかを早急(10秒以内)に判断します。

4. 心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う

強く

胸が、約5cm沈むように両手で圧迫
※小児・乳児は胸の厚さの約1/3沈むようにし、小児は両手または片手、乳児は指2本で圧迫する

速く

1分間あたり、
100~120回のテンポ



絶え間なく

中断は最小限に

❗人工呼吸ができない場合は、心臓マッサージだけを続ける

※人工呼吸ができる場合
気道を確認し、心臓マッサージ30回、人工呼吸2回を交互に繰り返す。

AEDが到着

5. AEDを使用する

電源を入れて(ふたを開けると電源が入る機種もあります)電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。だれにでも簡単に扱えます。



除細動ボタンを押すときは、「みんな離れて!」と声を出し、手振りを使って離れるように指示する

不整脈の検査について

不整脈を正しく診断するため、主に3種類の検査があります。40歳以上の場合、症状がなくても年に1度は検査を受けましょう。

■安静時12誘導心電図検査

最も一般的で基本的な検査です。ベッド上で横になり手足と胸に電極を貼り付け、12カ所の心電図を記録します。



■ホルター心電図

(24時間心電図検査)

医療機関で一時的に心電図検査をしても心臓の状態は正確には記録できないことがあります。そこで患者の日常生活に合わせ、1日分の心電図を小型軽量の装

置に記録し、長時間の心拍の状態を解析するのが、ホルター心電図です。



■運動負荷心電図

ベルト上を走る(トレッドミル)、自転車漕ぐ(エルゴメーター)、階段昇降などの運動負荷をかけながら心電図を記録します。運動中に起こる不整脈のほか、狭心症などの診断にも有効です。



不整脈の治療法について

■ペースメーカー・ICD

脈が遅い徐脈性不整脈の治療でよく使われるのが、心臓の外から電気刺激を与えるペースメーカーです。心拍数が設定された値より少なくなると、必要な電気刺激を心筋に与えて心臓を拍動させる装置です。

左右どちらかの鎖骨の下あたりに電気刺激を発する本体と、心臓に伝えるリードを局所麻酔で埋め込む手術が行われます。新型ペースメーカーは携帯電話や電子レンジなどの影響を受けることはなく、寿命は5〜10年ほどです。

心室頻拍や心室細動といった命に関わる重症な不整脈を経験した患者、あるいはその可能性が高いと予測される患者は、突然死予防としてICD(植込み型除細動器)が適応となることがあります。

■カテーテルアブレーション

カテーテルアブレーションとは、不整脈を引き起こす原因となつている心臓内の異常な部位

をカテーテルを使用して焼灼し、正常なリズムを取り戻す方法です。発作性上室性頻脈や心室頻拍

心室期外収縮といった多くの不整脈を治療することができます。体へかかる負担が小さい手術

ですが、慢性化した心房細動や心疾患のある人には適切でないと考えられています。

その一方、開胸手術を行う必要がある人にはメスや高周波を使用し、外科的に心房細動の治療を行う方法もあります。メイズ手術を代表とする手法であり、長期の慢性心房細動に関してリズム回復効果は、カテーテルアブレーションよりも高いという報告もあります。

■薬による不整脈の治療

心臓で起こる異常な電気興奮を抑えたり、頻脈があったりする場合に心拍数を低下させる抗不整脈薬があります。

薬物療法を受ける場合は、自分が現在服用している薬を医師に

伝えることが重要です。抗不整脈薬と他の薬との相互作用で、十分な治療効果が得られない場合や重篤な副作用を生じる場合があります。

■治療の必要のない不整脈

不整脈が見つかったからといって、必ずしも治療が必要なわけではありません。脈がたまに飛ぶ程度の人や症状のない徐脈は心配のないことがほとんどです。

また、運動や精神的な興奮によって脈が速くなる場合も心配ありません。もちろん、命にかかわるような危険な不整脈や、自覚症状が強く出ている不整脈に対しては早めに治療を受ける必要があります。何が原因で起こっているか、最低一度は心電図検査などで確認してもらった方がよいでしょう。

また、それほど重症でない場合には、特別な治療を行わず、経過観察をしていくことが多いでしょう。

参考資料

- (公財) 日本心臓財団ウェブサイト
- (公財) 循環器病研究振興財団ウェブサイト
- (国研) 国立循環器病研究センターウェブサイト

検査のしな

ホルター心電図 インターネット解析

ホルター心電図検査を行った場合、検査データを各医療機関からホルター解析センターへ搬送(集配)しなければなりません。しかし、ホルター心電図インターネット解析では、デジタル検査データをインターネット通信で送信することができま

す。データの送受信は、ユーザー認証、VPN回線、データの暗号化をするため、セキュリティは万全です。

- ①各医療機関で専用ソフトを利用してデータをサーバーに送る。
- ②サーバー上にあるデータをホルター解析センターが解析を行い、再度サーバーに解析データを送る。
- ③各医療機関は専用ソフトで解析が終了したことを確認し、サーバーに結果を取りに行く。

このようにインターネットを介するため、検査データや依頼書、報告書の輸送が不要となり、医療機関への報告日数の短縮が可能となります。また、搬送方法や時間に制限のある地域ほど、ホルター心電図インターネット解析のメリットは大きくなります。

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 アレルギー症状があるのに特異IgEは陰性(クラス0)でした。なぜですか？

A

アレルギー性疾患の診断では、問診が非常に重要です。季節性の有無、症状の好発場所、ペットや食物の関与などを確認することでアレルゲンを絞り込むことができます。しかし、アレルギー症状があり、問診・臨床症状等から原因アレルゲンと疑われた症例に対し、特異IgE検査を実施した結果、陰性となる例は1割程度あると報告されています。その原因として

①血中特異IgEが上昇していない

症状の発現部位にはIgE抗体が存在しているにもかかわらず十分に存在しないためと考えられます。幼児では低い抗体価でも症状が出るため、注意が必要です。

②別のアレルゲンが原因

サバやイカ、タラなどの魚介類を食べた後にじんましん等の即時型アレルギー症状を起こした場合、実際にはこれらの魚介類ではなく、魚介類に寄生しているアニサキスが原因である場合があります。摂取した魚だけでなく、アニサキス特異IgEも一緒に検査します。

喘息やアレルギー性鼻炎の原因検索では、通年性としてハウスダストやダニ、季節性として花粉の特異IgEを検査されますが、これらに陰性でゴキブリやガ、ユスリカなど昆虫のみが原因でアレルギーを引き起こした報告があります。昆虫特異IgEの陽性率は高く、原因アレルゲンとして増加しています。

③IgE抗体が関与しない仮性アレルゲン

アレルゲンそのものではなく、アレルギー反応を起こす化学伝達物質(ヒスタミン、セロトニン、アセチルコリン等)が多く含まれるものを仮性アレルゲンといい、これが体内に入るとIgEを介さずにアレルギーに類似した症状が発現します。仮性アレルゲンとしてよく知られているものにはサバ、マグロ、イカ、エビ等の魚介類やホウレンソウ、トマト、ナス、ヤマイモ等の野菜、ワイン、チヨコレート等があります。アレルギー性疾患の根本的な治療はアレルゲンの除去・回避です。そのためには原因となるアレルゲンを早期に発見することが重要です。

【参考】
・アレルギーハンドブック Phadia



◆環境の整備

院内感染対策において、通常医療従事者や患者が直接触れることがない部分とベット周辺など、直接触れる部分とに分けて考える必要があります。

医療従事者や患者が直接触れる病室や洗面所、トイレ、浴室、処置室、汚染処理室などでは、清掃を行いやすくするために、不要なものは置かない環境で整理整頓を行うようにしましょう。また、室内の汚染した空気を室外に排出するために、換気を行うようにしましょう。

その他に床や壁は汚染環境ですので、物は床から20cm以上高い場所に置いたり、床や壁に触れた手で患者の処置を行ったりしないことが大切です。

ベット周囲の床頭台、オーバートーブル、ベット柵、ドアノブ、蛇口の取手、ナースコール、またテレビのリモコンは、1日1回以上は水または洗剤を使用して拭き取り清掃をしましょう。

また、浸出液や血液などの体液で寝具や寝まきを汚してしまっ

た場合は、他の患者への感染予防として、速やかに交換するようにしましょう。その場合、汚れが飛び散ったり塵が舞い上がったりしないように、汚れたものを包み込むようにすることが大切です。ベットの汚れは粘着クリーナーなどを使うと、塵を舞い上げないように清掃できます。その際、清掃する側も汚染されないように手袋やエプロン、マスクの使用をおすすめします。



飲酒運転と保険のはなし

飲酒運転の厳罰化により、飲酒運転による事故は減少傾向ですが、それでもまだ「自分だけは大丈夫」という軽い気持ちで運転し、事故を起こしてしまう人は後を絶ちません。今回は、飲酒運転についてご紹介いたします。

●飲酒運転による事故の被害者

飲酒運転をする人は、「自分は大丈夫」という軽い気持ちでハンドルを握るのでしようが、飲酒をすると運動機能や集中力が極端に低下します。もし、そのまま運転してしまうと、周辺の車両や歩行者だけではなく、同乗者も事故に巻き込んでしまう恐れがあります。また、飲酒運転は法律上や

道徳的にも決して許されるものではありません。そのため、もし飲酒運転をして事故を起こした場合、飲酒運転をした本人に対しては保険金が支払われないのが現状です。それでは、被害者への



保険金の支払いは、どのような状態で行うのでしょうか。

例えば、歩道を歩いている時に飲酒運転者による事故に遭遇し、大ケガを負わされたしまった場合、運転者が飲酒運転であっても加害者本人の自動車保険で、被害者に対するケガの補償の対象になります。

被害者の補償については、法律に基づく強制保険である「自賠責保険」と、任意保険の「対人賠償保険」の2つが適用対象となります。いくら運転者が飲酒運転であっても、事故の被害者であることに変わりありません。このことから「被害者救済」という観点から、免責にはならず、保険金が支払われます。

同様に、無免許運転や薬物乱用などの運転者によって事故に巻き込まれ事故の被害者になった場合も、「被害者救済」の観点から

保険金は支払われます。

●アルコール血中濃度

道路交通法では呼気1リットル中0.15 mg以上アルコールを検知した場合、「酒気帯び運転」として扱います。この状態での運転事故の可能性は、アルコールを飲んでいない時に比べ2倍になります。1単位(ビール中びん1本、日本酒1合、焼酎0.6合)のアルコールを飲んだときの血中アルコール濃度は、0.02~0.04%。これは、呼気1リットル当たりのアルコール量に換算すると、0.1~0.2 mgに相当します。つまり、1単位のお酒を飲んだだけで、「酒気帯び運転」の基準値を超えることとなります。

体格や体質、性別などで異なるため一概には言えませんが、あくまで目安として、1単位のアルコールが体内から消えるまでに約3~4時間かかるといわれています。お酒を飲む場合、夜遅くまで2~3単位のアルコールを摂取する可能性もあり、翌日の午前中はお酒が抜けていないことも考えられます。この場合、呼気1リットル中0.15 mg以上のアル

保険紹介

損保ジャパン日本興亜
・THE クルマの保険
三井住友海上
・GK クルマの保険



◆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・オール・シー・サービス

TEL 092-623-2181

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

コールを検知した場合、「酒気帯び運転」となりますので、飲酒した量だけ、代謝には時間がかかることを覚えておくとよいでしょう。

最後に余談となりますが、最近では運転マナーが問題視されている自転車についても、飲酒運転の対象となることをご存知でしょうか。罰則が適用されるのは自動車やバイクと異なり酒酔い運転で「アルコールの影響により正常な運転ができない恐れのある状態で自転車を運転した場合」に限りますが、5年以下の懲役又は100万円以下の罰金を科せられることもありますので、十分に注意しましょう。

からだにいいこと
アレコレ!

冷え性対策

冷え性とは、季節関係なく特定の部位(手・足・腰・腹部など)に極度の冷えを生じる状態のことで、冷えが原因となって肩こり、腰痛、不眠、手足のむくみ、肌荒れなど、さまざまなトラブルを引き起こします。

冷えは万病の元。冷えの原因になっている日常生活や食生活の習慣を改め、早めに冷え性を改善しましょう。

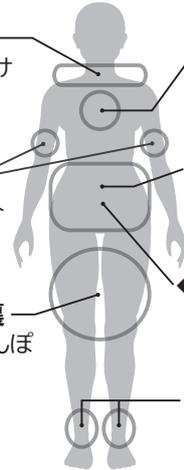
冷え性のサイン

- 肩がこりやすい
- 体力がなく、疲れやすい
- シワやたるみが気になる
- 疲れが肌に出やすい
- 手足がむくみやすい
- 体臭が気になる
- 下半身は冷えているのに顔がほてる
- くすみ、シミ・ソバカスが多く、顔色がよくない
- ストレスがたまりがち
- 夜、眠れない
- 胃腸が弱い
- 抜け毛・白髪が増えた



温めると良い場所

- ◆肩・首もと
マフラーや肩かけなど
- ◆肩甲骨中央部分
貼るカイロや温熱シートなど
- ◆二の腕
下着や温熱シートなど
- ◆尾てい骨の少し上
貼るカイロや温熱シートなど
- ◆太もも・ひざの裏
ひざかけや、湯たんぽなど
- ◆お腹・腰まわり
腹巻きや温熱シートなど
- ◆足首
レッグウォーマーや温熱シートなど



冷え性の主な原因

◆水分不足・水分の摂り過ぎ

水分が不足すると血流が悪くなり冷えを起こします。また、摂り過ぎると水分代謝の悪い人はむくみを引き起こし、冷えが悪化します。水分は適度な量を心がけましょう。



◆運動不足

体を動かす時間が少ないと体内の血流が悪くなり、冷え性の原因になります。また、運動不足によって筋肉量が減ると熱を作る機能が低下するため、体を冷やす原因となります。



◆食べ過ぎ

食べると食べ物を消化しようと胃腸に血液が集まります。他の部分の血液量が減ってしまい、末端の手足に血液が届きにくくなり冷たくなります。

◆体を締め付ける下着や靴を身につけている

窮屈なガードルや矯正下着、つま先が細いハイヒールや、足首を締め付けるブーツなどは、血液の循環を悪くし、冷え性の原因になります。



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

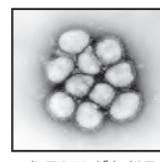
香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

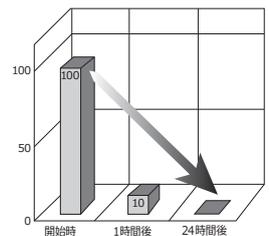
◆ウイルス対策に

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



【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/

鮭

Salmon



「鮭」は、サケ目サケ科サケ属の魚で、鮮やかな赤い身が特徴的です。鮭にはさまざまな種類がありますが、日本で主に食べられている鮭は「シロザケ」という種類のもので、

鮭は日本の川で生まれ、アメリカやロシア近くの海まで行って大きくなり、3〜4年後卵を産むために自分の生まれた川に戻ってきます。なぜ98%の鮭が自分の故郷を間違えずに遠い北の海から自分の川に戻ってこられるのかの謎は残されたままで。また、ほとんどを海で過ごす魚ですが、鮭は淡水魚に分類されます。

鮭は、全体的にたんぱく質が豊富で、とくにたんぱく質の消化・吸収は、他の多くの魚より優れています。

また、鮭には青魚に多く含まれる、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。そのため、血液をサラサラにしたり、記憶力を良くしたりといった効果があるといわれています。その他に、コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮するタウリンも豊富に含まれています。

スーパーなどで切り身を選ぶ場合は、皮が乾いておらず、ピカピカと輝いているもの、皮以外の部分の赤色が強いもの、トレーに汁などが出していないものを選びましょう。

鮭の味噌マヨオイル焼



1. 玉ねぎを適量薄くスライスし、エノキは食べやすいようにほぐしておく。
2. アルミホイルの上に玉ねぎスライスを敷き、その上に鮭を乗せて塩コショウをする。
3. マヨネーズ大さじ2、みそ大さじ1と1/2、白ごま大さじ1、みりん大さじ1を混ぜ合わせたものを鮭の上に塗り、ほぐしたエノキを乗せる。
4. アルミホイルの上下左右を閉じて、フライパンに乗せて蓋をし、中火で約10分間蒸し焼きにする。

生鮭は2日以内に食べ切りましょう。また、3日以上保存する場合は、塩をふっておくか冷凍しておきましょう。お店で売っている魚は冷凍魚を解凍したものも多く、再凍結すると味が落ちるので、なるべく買いためせず、食べる分だけその都度買うことをお勧めします。

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
- 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/>

大気汚染

具体的に大気汚染とは、大気中の微粒子や気体成分が増加して人体や環境に悪影響をもたらすことをいい、工場の排煙や自動車の排気ガスなど、人間の経済的・社会的活動が原因とされます。砂嵐や山火事などで大気汚染が自然発生することもあります。自然由来のものは大気汚染に含まない場合があります。

大気汚染についての歴史は古く、古代ローマの文献によると、

西暦61年には都市部での煙や悪臭などについて嘆いたという記述がありました。

また、14世紀のイギリスでは、すでに大気汚染の人体への影響が問題になっていました。これは、産業革命による工業発展に伴う石炭使用の増加と家庭用暖房器具の燃料使用によるもので、大気汚染はますます深刻化しました。そのため、1306年には、職人が炉で石炭を炊くことを禁止したほどでした。

わが国の大気汚染の歴史は、「公害」という言葉さえ定着していなかった明治政府の殖産興業政策時代に遡ります。第二次世界大戦後、他国に類のない経済発展を遂げたわが国は、さらに深刻な環境汚染を経験することとなりました。

◆環境基準

大気汚染が問題視されるようになる中、先進国では1950～1970年代にかけて大気汚染物質の環境基準が設定され、世界

保健機関(WHO)が1987年にヨーロッパで27種類の物質に対する基準を定めた「ヨーロッパ空気質指針」を策定し、これを全世界に拡張した「空気質指針」が1999年に発表されました。

わが国では公害対策基本法(1967年制定)をはじめとする環境法が整備され、公害の克服に相当な成果を上げました。

近年では都市・生活型公害や地球環境問題などの新たな環境問題が顕在化してきたことから、1993年には、地球環境時代にふさわしい新しい枠組みとして環境基本法が制定され、これに基づき、政府が一体となって施策を講じるための環境基本計画※が策定されました。

◆福岡市の大気状況

福岡市では、窒素酸化物や硫酸酸化物、PM_{2.5}など16の項目を市役所や香椎、大橋など最大16箇所、24時間測定を行っており、その数値が毎日ホームページ上で発表されています。とくに最近春が近づいてくると、大陸か

温泉成分分析

地熱で温められた地下水が自然に湧出するか、掘削などで人工的に湧出・揚湯したもので、温泉法に定められた、泉源から採取されるときの温度が25℃以上であること、試料1kg当たりの規定された物質の量が一定以上であることという条件を満たせば温泉となります。また、鉱泉分析指針に定められた条件を満たしたものを療養泉といいます。

温泉の成分は変化することがあります。このため、環境省では新規の温泉登録申請に加えて、10年ごとに成分の分析を行うことを定めています。

温泉成分分析には、湧出現場で行う現地試験と、試験室に検体を持ち込んで行う試験室分析試験があります。現地試験では、文献の内容調査試験と簡単な分析試験を行い、必要に応じて成分の固定作業を行います。また、試験室の分析試験では、各種測定機材を用いて成分を分析します。弊社では、目的に応じた各種分析項目と分析セット(温泉中分析・温泉小分析)をご用意しております。

シー・アール・シー

食品環境衛生研究所
TEL(092)62312211

らの越境大気汚染のニュースが多くなり、福岡市内でもPM2.5の濃度が環境基準を上回ることも多々あります。

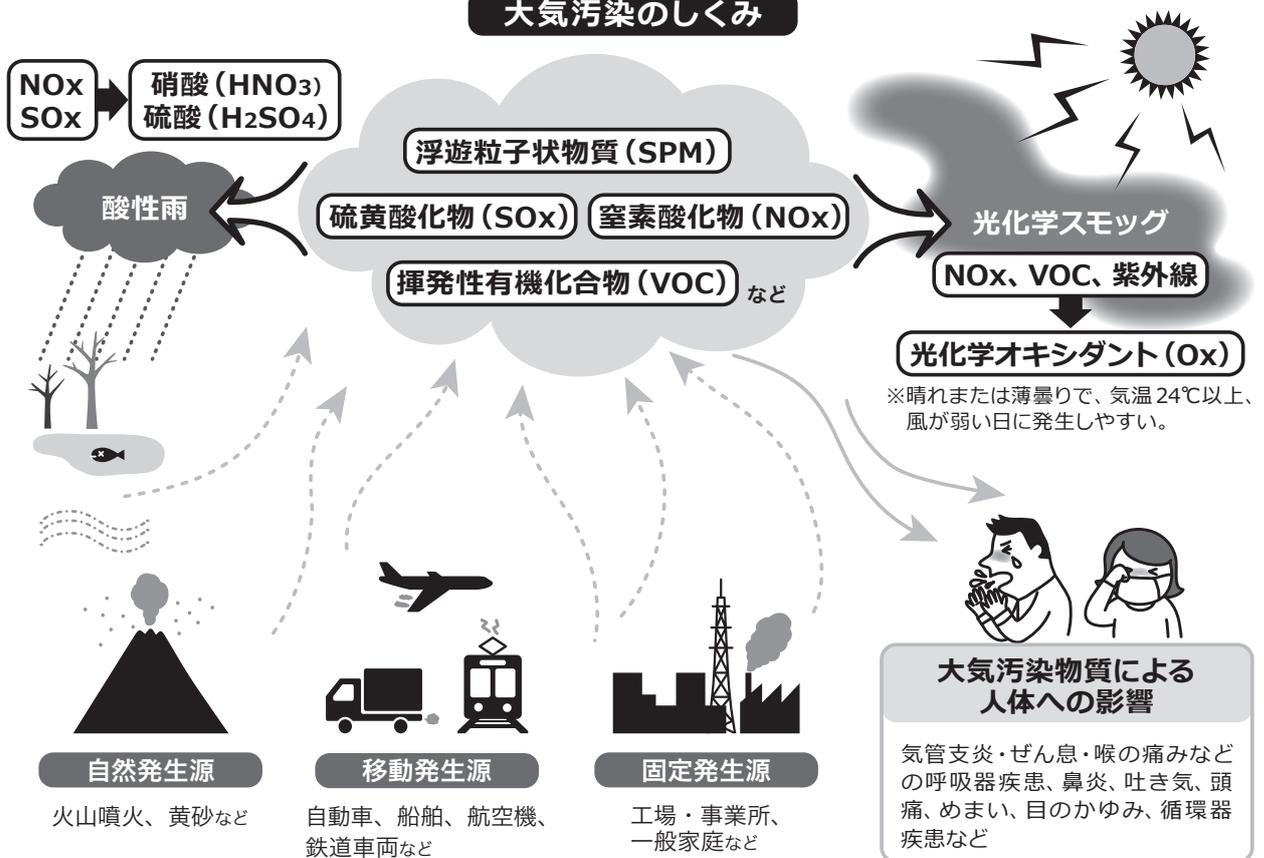
PM2.5に限らず大気汚染物質への対策としては、汚染に対する曝露量を減らすことが基本です。マスクや空気清浄機のフィルターに関しては、PM2.5に対応しているものこそうでないものがあるので、注意が必要です。また、対応しているものでも正しく装着しなければ十分に効果を発揮しないので、気をつけましょう。高濃度の汚染が予想される場合は外出そのものを控えることも重要です。

濃度の高い日は、しっかりとした対策を心がけましょう。

※環境基本計画

環境保全に関する総合的・長期的な施策の大綱、環境保全に関する施策の総合的・計画的推進に必要な事項となっている。1994年に循環、共生、参加、国際的取組を長期目標として掲げた第一次の計画が定められ、その後数次にわたり改定されてきている。(平成24年4月現在)

大気汚染のしくみ



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



CRC 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 ⑤ 認知症の予防(4)

コミュニケーションが脳を健康にする

脳を健康にし、認知症予防にも大きな力を発揮してくれるのは「コミュニケーション」。つまり人との交流です。話をしたり一緒に食事をしたるとき、脳の中ではあらゆる領域が活発に働いています。相手の話を聞いて理解する、考えて話す、相手の気持ちを思いやる、また待ち合わせの場所や時間に注意を払うなど、人間らしさに重要な「前頭葉」はフル活動です。

以上、5回にわたって認知症について述べましたが、最後に、子どもの脳についての瀧教授のMRIデータに基づく研究を紹介しましょう。

子どもの脳は大人の脳の土台になる

子どもの時に作られる脳は大人の脳を作る土台でもあるのです。将来認知症にならないために、子どもの脳にとっていいことは何かについて述べます。

①寝る子は育つ

具体的には8〜9時間近く寝ている子どもたちは、5〜6時間しか寝ていない子どもたちに比べて相対的に海馬の容積が大きいことが分かりました。海馬の容積が大きいことは記憶に関する能力が高く、海馬は脳の司令塔なので、脳のあらゆる領域を発達させる能力も高いということになります。寝る時刻が遅い子や睡眠時間の短い子どもたちは

学業成績が良くない、あるいは記憶力があまり良くないということも世界中から報告されています。睡眠時間が短いと海馬が萎縮するのは、体に対するストレスが原因と考えられています。子どもの時から海馬の容積を大きくしておくことが、将来の認知症やうつ病予防の大きな力になることは間違いありません。

②子どもの朝食は菓子パンよりもご飯がいい

朝食にご飯を食べている子どもの方が、菓子パンを食べている子どもよりIQ(知能指数)の平均値が高く、脳のMRI画像では、ご飯を食べている子どもの方が言語の働きを担う領域である前頭前野の灰白質の面積が広く、言語能力をはじめくつかの認知機能が高いことが分かりました。理由はGI値が関係しているのです。GI値とは食物が体内で糖になり、血液中の血糖値が上がる速度のことです。菓子

パンは血糖値が急に上がり、急に下がります。ご飯は菓子パンに比較して血糖値の上昇と下降がゆっくりです。子どもたちの脳には大人の2倍近い血液が流れており、発育のためにエネルギーもたくさん必要なので、長い間エネルギーが保たれるGI値の低い食べ物の方がいいこととなります。パンでも全粒粉やライ麦のパンはGI値が低いです。

③子どもの脳を育てるには適時性がある

脳は後ろから前に向かって作られ、思春期を過ぎるころまでに完成されます。英会話を例にすると、10歳くらいまでに海外の英語圏で生活をする、ほぼバイリンガルに近い形で英会話能力が習得できます。言語をつかさどる言語野は10歳ぐらいが発達のピークで、10歳を過ぎると言語野の道路はほとんど完成され、使っていない道はどんどん壊されてしまいます。このこと

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

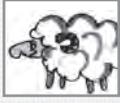


あない・もとあき
1961年 九州大学医学部医学科卒業
1967年 医学博士
1975年 九州大学医療技術短期大学部教授
1995年 同名誉教授
1995年 シー・アール・シー中央研究所 所長
2015年 福岡市健康づくりサポートセンター センター長
産医大講座修了認定産業医

1月~3月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



心穏やかに過ごせそうな予感。健康面でも大きな問題はないので、何かを始めるにはいいチャンスです。ただし、無理は禁物。

牡牛座 4/20 - 5/20



年齢とともに衰える基礎代謝に備え、筋トレを始めてみてはいいかが。日頃の積み重ねは、将来大きな効果につながっていくでしょう。

双子座 5/21 - 6/21



冷え性に悩まされそう。仕事の合間などに座ったまま手足の力を抜いて手首、足首をブラブラさせるなどすると血行がよくなり効果的です。

蟹座 6/22 - 7/22



年末年始の不規則な生活による胃腸に疲れが出てきそう。刺激物を避け、消化のよいものを食べるようにしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



基本的には健康に過ごせそう。ただし、油断は禁物。ちょっとした気の弛みからケガすることも。注意を怠らないように気をつけて。

乙女座 8/22 - 9/22



寒さによる肩こりや腰痛に悩まされそう。ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり寝る前にホットタオルで温めたりすると楽になります。

天秤座 9/23 - 10/23



乾燥肌に悩まされそう。冷たい飲み物は体を冷やし血行も悪くするので極力避け、温かい飲み物を摂るようにしましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



何にでも積極的にやる気がみなぎる時期。そんな時は、今までできなかったことにチャレンジしてみてください。きっといい結果になるはず。

射手座 11/23 - 12/21



忙しかった仕事も一段落。気を張っていた分、疲れもどっと出てきます。そんな時は、日帰り温泉などでリフレッシュしましょう。

山羊座 12/22 - 1/20



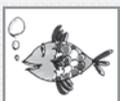
年末年始の暴飲暴食で体重が増加傾向。今がダイエットのチャンス。無理のない運動とバランスのいい食事とで自然と結果がでてきます。

水瓶座 1/21 - 2/18



仕事でのストレスが溜まりそう。ストレス解消には適度な運動を心がけて。また、趣味の時間を楽しむことも大切です。

魚座 2/19 - 3/20



健康運は下降気味。早寝早起きを心がけ、免疫力を高めるためにバランスのよい食事を摂るようにしましょう。

から、もし将来英語の能力の高い子どもに育てたいのであれば、言語野が発達のピークを迎える10歳までに英語の教育を始めることが重要です。しかし、早ければ早いほどいいかというとそうではなく、発達のピークに近いところで、しっかりと教育をしてあげるのが脳にはよいと思います。

また、運動や感覚を司る脳の領域は5歳ぐらいに発達のピークを迎えるので、フィギュアスケートや機械体操など指導が必要な運動や細やかな器用さが求められる器楽演奏などは、オリ

ンピックやプロの演奏家を目指すのであれば5歳までに始めた方がその可能性が高くなります。中学生や高校生になってからは、もう脳のネットワークの柔軟性は下がりは始めているので難しくなる可能性があります。

知的好奇心が生涯健康脳の基礎を作る

瀧教授の研究で、子どもの知的好奇心が生涯健康脳であるための重要な要素であることがはつきりしました。子どもの頃に知的好奇心が旺盛な子は、そうでな

い子より認知症にもなりにくく、自分の望む人生を送れる可能性が高いです。また、「子どもの頃の知的好奇心」がすべての大人にとって「生涯健康脳」の礎であることは間違いないのです。なぜそのように言えるのか、興味のある方は「生涯健康脳」瀧靖之著、ソレイユ出版をお読みください。

さて、5回にわたって認知症の予防について掲載してきました。予防医学の立場から述べましたので、認知症の臨床医学あるいは介護についてはほとんど触れていません。機会があれば、

認知症の中核症状と周辺症状などについてお話ししたいと思います。

5回の連載の中で2点訂正をします。

(1) 認知症の4病型のうち、頻度の順序を次のようにします。アルツハイマー型認知症50%、レビー小体型認知症20%、脳血管性認知症15%、その他15%です。

(2) 飲酒は日本酒なら1合、ビールなら500 mL程度の飲酒は認知症予防に有効といわれています。

P16の答え

- ①恭 ②償 ③拒
- ④芳 ⑤讓渡 ⑥戲→儀
- ⑦鍛→端 ⑧威→偉 ⑨裂→劣
- ⑩充→柔 ⑪しゅういつ
- ⑫かいこ
- ⑬ざっきん
- ⑭こくじ
- ⑮たぐる

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

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 (ウヤウヤ) (しい態度で迎える。
ツグナ) (う。)
- ② 罪を (コバ) (んだ。)
- ③ 彼のお願いを (カンバ) (しくない。)
- ④ 体調はあまり (ジョウト) (する。)
- ⑤ 家の所有権を ()

間違いを書き直しましょう

- ⑥ スキャンダルで辞職を余戯なくされた。()
- ⑦ 容姿鍛麗な女の子の肖像画。()
- ⑧ 威大な発明品である電灯。()
- ⑨ 湿気による美術品の裂化を防ぐ。()
- ⑩ 新素材は抜群の柔軟性と耐久性がある。()

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 秀逸な作品ばかりである。
- ⑫ 友達と昔を懐古する。
- ⑬ 雑菌の繁殖を抑える。
- ⑭ 内容が酷似している論文。
- ⑮ かすかな記憶を手繰る。

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

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
西岡光太郎 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所	平成20年入社	食品衛生責任者
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

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
お気軽にどうぞ

総合インフォメーション
092-623-2111

次号予告:2017年4月1日発行予定

こらぼ collaboration

春

VOL.50
2017.4.1

特集 脳卒中

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