

こらぼ collaboration

2019.7.1 VOL.59

●発行日:2019年(令和元年)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



「太陽の花」

夏はたくさんの被写体がある季節。花はもちろん、海や山など、とにかく撮りたいものは尽きません。

夏の代表格、ヒマワリの撮影はやはり晴れの日がベスト。黄色いヒマワリは青い空をバックにして撮ると、それぞれの色がとても引き立ちます。ヒマワリは太陽の動きを追っかけるといいますが、それもヒマワリが若い成長が盛んな時だけ。咲いてからはずっと東を向いています。なので、青空をバックに写真を撮る場合、午前中がお勧めです。

撮影時は、こまめに水分補給をして体調管理に気をつけましょう。

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/>

特集 胃

2 気になる胃の不快症状 ありませんか?

検査のはなし

尿素呼気試験

簡単な検査のはなし・31

8 尿尿から時間がたった尿検体でも検査可能ですか?

脳を活性化!

指先運動⑩

知って安心 保険

9 賃貸住宅の火災保険の選び方

からだにいいことアレコレ

10 基礎体温UP法

季節の健康食・31

11 うなぎ

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

12 ミネラルウォーター類

働くための元気づくり

14 健康づくり 栄養と健康(7)

HOROSCOPE 7月~9月の健康運

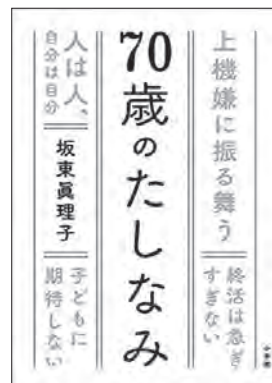
16 脳だめし あなたは何問できる?



おすすめの1冊

かつては「60歳」が人生の大きな節目とされたが、今やそれは70歳ではないだろうか。寿命が伸び、人生100年時代が現実となった今、70代を昔のように「晩年」として生きるのはあまりにもつたいない。「昔は良かった」今どきの若者は「こ不満や愚痴ばかり言ったり、昔の名刺を持ち歩いたり肩書きを自慢する「終わった人」にならず、人生を楽しむための具体的な「たしなみ」をアドバイスしてくれる一冊です。

70代だけでなく、老若男女関係なく、どの世代の人にも人生後半期の過ごし方の手助けをしてくれる、ポジティブに人生を楽しむ「たしなみの教科書」。



小学館 本体1100円+税

坂東眞理子(著)

70歳のたしなみ

胃

気になる胃の不快感 ありませんか？

胃の病気は、症状だけでは診断がなかなかつきにくいものです。胃はデリケートな臓器で、私たちの不規則な生活や食べすぎ、飲みすぎ、ストレスなどによって不調をきたします。また、不調をそのままにしておくと、さまざまな病気の原因にもなります。

胃の仕組みと働き

胃は筋肉でできた袋状の消化器で、横隔膜の下にあります。胃壁の厚さは0.7〜0.8cmで筋肉と粘膜からなり、血管や神経などが広がっています。胃の大きさには個人差がありますが、食べ物が入っていないときはペチャンコで、食べ物が入ると胃壁が伸びて風船のように膨らみ、その容量は1.5〜2.5リットルにもなります。入り口の噴門は食道に、出口の幽門は十二指腸につながっています。

食べ物をとると、噴門が広がり、食道から胃の中に入ります。食物が入ると閉じて、食道に

逆流しないようにするのが噴門です。食べ物によって刺激をうけた胃は、胃底部から胃液を分泌し、「蠕動運動」という波を打つような動きをしながら、3〜6時間かけて胃液と食べ物を混ぜあわせて、ドロドロの粥状に消化します。その時に、胃液に含まれている強い酸によって殺菌を行い、酸とペプシンという消化酵素により、たんぱく質をある程度まで消化します。その後、粥状になって消化された食物を少しずつ十二指腸に送り出します。しかし、加齢などによって胃が弱ってくると、蠕動運動は低下し、消化にも時間がかかるようになります。その結果、胃もたれや胸やけなどを感じる場合があります。

その他に胃の働きとして、熱いものや冷たいものを食べた時に、そのまま直接腸に行かないように温度を調節します。

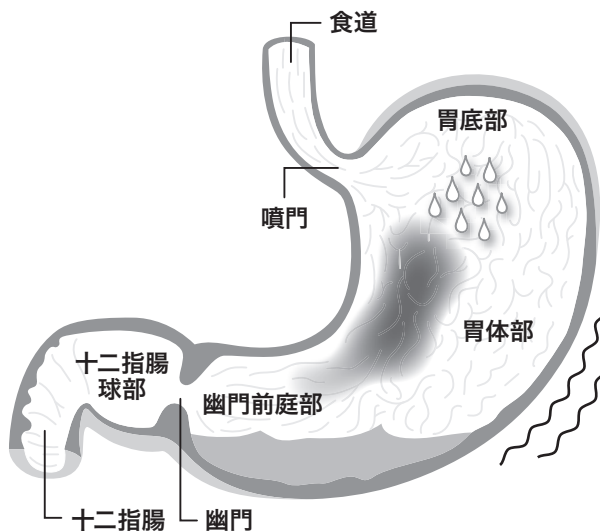
胃の不調を感じる主な原因

胃の粘膜が傷つく

ヘリコバクター・ピロリ菌の感染により、胃粘膜のバリア機能が低下し、慢性胃炎や胃潰瘍の発症につながるとされる。

胃の知覚過敏

ストレスなどで胃の粘膜が知覚過敏を起こすと、胃の異常（胃酸過多や胃の動きの低下など）がなくても痛みを感じる。食べた量や種類がいつも通りでも痛むことがある。



胃酸の分泌が多い

胃酸（塩酸）が必要以上に多いと、胃の粘膜を傷つける。過剰な胃酸が食道に逆流する逆流性食道炎の原因にもなる。

胃の動きが悪い

許容量を超えた食物が胃の中に入ると、消化に必要な蠕動運動が上手くいかず、消化に時間がかかる。胃もたれの症状が出る。

胃の病気の推移

胃の疾患は諸外国に比べ日本人に多く、長く国民病ともいわれてきました。しかし、胃潰瘍の総患者数は、1996年の91万6000人をピークに下降に転じ、2014年には27万2000人とピーク時の3分の1にまで減少しました。また、胃がんの総患者数についても、1999年の26万人

を境に下降に転じ、2011年には20万人を切りました。1958年には男女ともに死亡率が最も高かった胃がんですが、2000年代に入ると減少し、2017年には男性が2位、女性は4位と後退しています。

現代の日本人は、食生活の欧米化やストレス社会など胃に対して大きな影響を受けているにもかかわらず、胃潰瘍や胃がんの患者数が減少傾向に転じているのは、検査の技術発展や検診の普及、また、ヘリコバクター・ピロリ検査や除菌の普及などもその理由の一つだと考えられています。

ヘリコバクター・ピロリ

胃粘膜は、強力な酸である胃酸に覆われているため、従来は細菌も存在できないと考えられていました。しかし、西オーストラリア大学のロビン・ウオーレン名誉教授とバリ・マーシャル教授が、胃の中で生息しているヘリコバクター・ピロリ(以下、ピロリ菌)を発見し、この発見により2005年のノーベル医学生理学賞を受賞しました。

ピロリ菌は胃の粘膜に生息しているらせん形をした細菌で、ウレアーゼという酵素を出して、自分の周りにアルカリ性のアンモニアを作り出すことで、胃酸を中和しながら、胃の中に存在しています。ピロリ菌の感染経路は不明ですが、衛生状態が悪かった時代に飲み水や食べ物を通じて、人の口から体内に入ると考えられています。

ピロリ菌は、免疫の働きの弱い5歳以下の幼児期に感染するといわれています。幼児期の胃の中は酸性が弱く、ピロリ菌が生きのびやすいためです。そのため、ピロリ菌に感染している大人から小さい子どもへの食べ物の口移しなどには注意が必要です。

ピロリ菌が長く胃の中に住みつくことで胃の粘膜に炎症が起こり、慢性胃炎や胃潰瘍、

ピロリ菌とは

- グラム陰性桿菌
- 長さ2.5～5μm、直径0.5μm
- 胃粘膜に生息
- 4～6本鞭毛をもつ(鞭毛の回転運動で粘液中を移動)
- 微好気性(培養が難しい)
- 感染経路



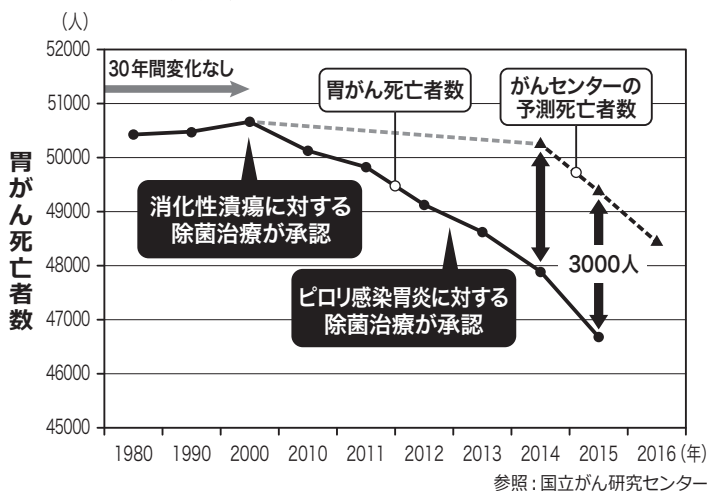
ほとんどが免疫力の弱い小児期に感染する。成人後に感染することはまれ。感染しても自然に排出されることが多い。

ピロリ菌に感染すると菌はそのまま胃に定着し、一生感染が持続。感染経路は家庭内での経口感染、特に母子感染が多い。



水系感染	ピロリ菌に汚染された水、食品を介した感染
家庭内感染	幼少期における親との接触(離乳食の口移しなど)
施設内感染	保育園・幼稚園、障害児施設など
医原性感染	消毒の不十分な医療行為(内視鏡、歯科治療など)

ピロリ菌除菌治療の保険適用と胃がん死亡者数の実測値と予測値



十二指腸潰瘍、胃がんなどの原因となります。

ピロリ菌に感染しているかどうかを調べるには、内視鏡検査と血液や尿を調べる抗体検査、検査薬を飲んだ後に呼吸を調べる尿素呼吸試験、便を調べる便中抗体検査があり、このうち2種類以上の検査をして、その結果で判断するのが望ましいとされています。

ピロリ菌の検査で陽性が出た場合は、ピロリ菌を除菌することが重要です。除菌による胃がんの予防効果は胃炎の程度が軽いほど高く、若い人ほど高いということが分かっています。

除菌治療として、2種類の抗菌薬と胃酸の分泌を抑える薬を7日間服用します。これが一次除菌で、治療終了後から1〜2カ月後にピロリ菌の検査を行い、感染していなければ除菌治療は終了です。この検査でピロリ菌が残っていれば、二次除菌が行われます。一次と二次の治療を行えば、除菌の成功率は90%を超えるといわれています。

ABC分類検査

ABC分類検査とは、血液検査でピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、その組み合わせから胃がん発生のリスクを分類し評価する検査です。ただし、胃がんそのものを見つけない検査ではありません。

胃の疾患

◆逆流性食道炎

逆流性食道炎とは、胃酸を多く含む胃の内容物が食道に逆流し、食道の粘膜を傷つけることで起こる炎症です。高齢者に多くみられますが、肥満や妊娠などでも起こります。また、男性に多くみられるのも特徴です。症状としては、胸やけや胃酸(酸っぱい液体)が上がってくる感じ)などの不快な自覚症状があります。

◆急性胃炎

急性胃炎は、精神的・身体的ストレス、暴食、唐辛子などの刺激物の取りすぎなどによつて起こる胃粘膜の炎症で、急激に症状が起きるのが特徴です。ほとんどが長引かず、市販の胃腸薬の服用や胃を休めることで2〜3日で治まります。ただし、症状の程度によっては緊急性の場合もありますので、注意が必要です。

◆慢性胃炎

慢性胃炎は、長期間にわたり胃炎が続いて症状としては、上部腹痛や胸やけ、吐血、悪心、嘔吐、胃部不快感などがみられます。

コラム column

● 佐賀県内中学3年生対象にピロリ検診

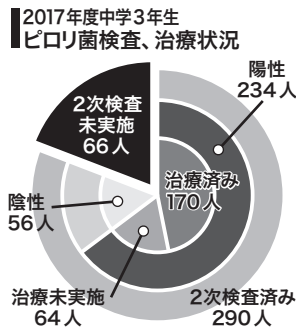
若年層からの胃がん撲滅プロジェクト

佐賀県では都道府県単位で全国初の取り組みである、県内の中学3年生を対象としたピロリ検診を平成28年度から実施しています。ピロリ菌の感染検査から除菌、除菌判定までを「未来へ向けた胃がん対策推進事業」と名付けて、佐賀県からの全額公費助成で行っています。

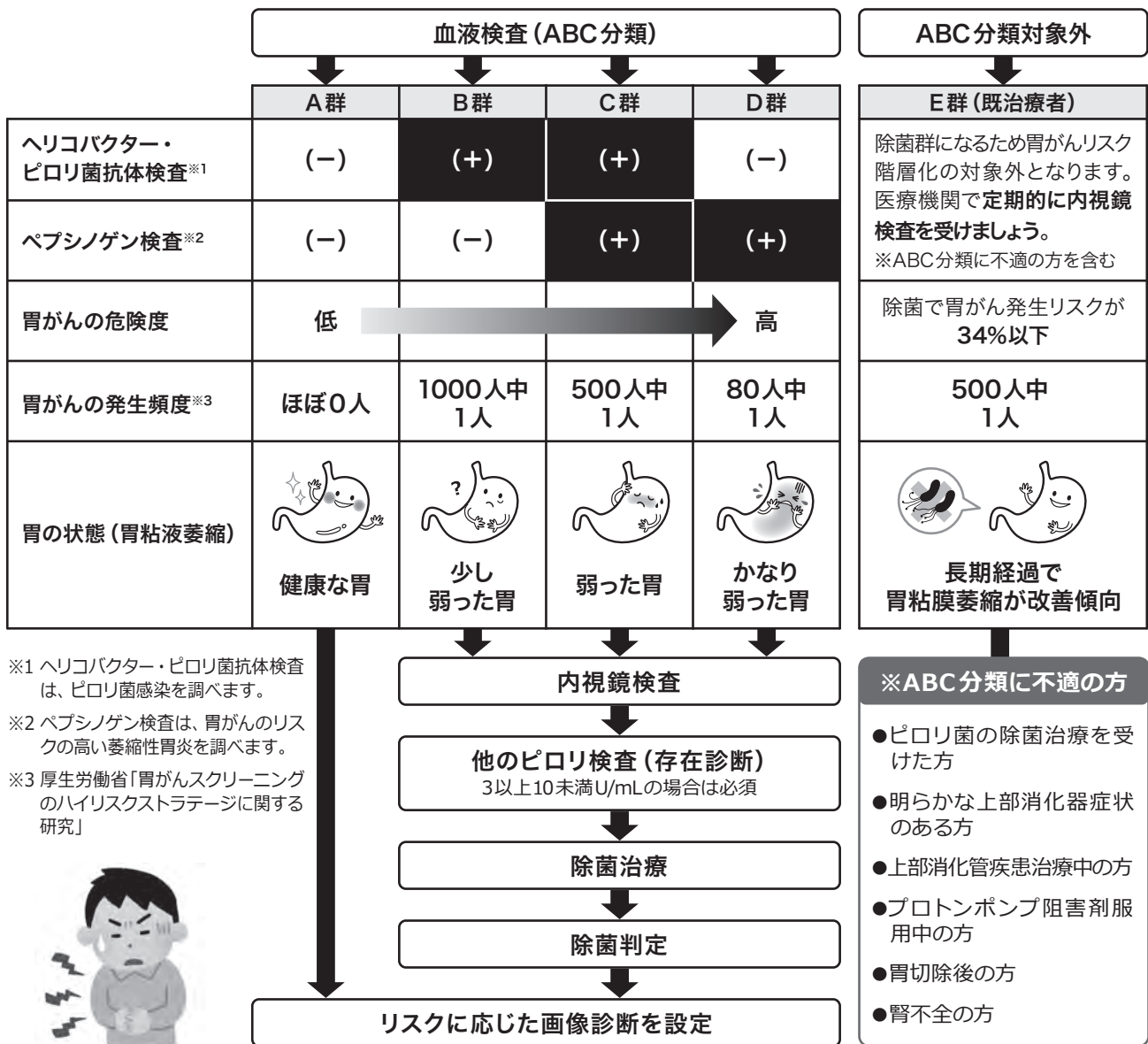
この取り組みは、胃がんの原因であるピロリ菌を胃がんが発症する前に除菌することで、将来の胃がんを予防することを狙いとしています。ピロリ菌を中学生の時に除菌してしまうことで、主な感染経路である家族内感染を断ち切り、将来の自分子どもたちへのピロリ菌感染を阻止することも期待できます。

平成29年度は8519人中7230人が検査を受け、2次検査が必要とされた356人のうち、290人が実際に検査を受け、このうち234人に感染を確認。胃酸を抑える薬や抗生物質、整腸剤を組み合わせた飲み薬を服用し、170人が除菌治療しました。

佐賀県はこの取り組みを継続できれば、最終的には本事業が胃がん撲滅への第一歩となるものと確信していると述べています。



胃がんリスク層別化検査(ABC分類)の運用例



す。その他に、黒褐色の血を吐いたり、コールタールのような黒い便

◆胃潰瘍
過労や強いストレスなどが原因で自律神経の働きが乱れると、胃酸と胃粘液のバランスがくずれて胃粘膜が傷害されやすい状態となります。その結果、胃酸が胃の粘膜を傷つけ、胃潰瘍となります。ひどい場合は筋肉まで達して血管を傷つけると、出血することもあります。女性に比べ男性の罹患率が高いことも特徴です。

いる状態のことです。原因の約8割がピロリ菌の感染によるものといわれており、ピロリ菌が胃の中に棲みついたことで少しずつ胃粘膜を痛め、何十年にもわたって徐々に炎症が広がっていくことで起こります。症状としては、みぞおちの痛みや食欲不振、膨満感、胸やけ、悪心、嘔吐などがありますが、これといった症状はないので、検診時に指摘されて驚く人が多いのも特徴です。

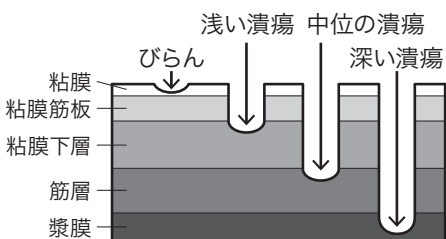


図.潰瘍の分類

胃の調子が悪い時の対策

胃腸の調子が悪い時は日頃の生活習慣を見直し、次のことを心がけた生活をしましょう。
なお、胃腸の調子が悪い状態が続くようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

1. 規則正しく食べる
2. 就寝前の食事はできるだけ避ける
3. 栄養バランスの良い食事を心がける
4. 暴飲・暴食はしない
5. 刺激物の摂取を控える(香辛料・カフェインなど)
6. ゆっくりよく噛んで食べる
7. 睡眠を十分にとる
8. たばこは控える
9. 適度な運動をする



◆消化の良い食品を食べやすく調理しましょう

	○ 消化の良いもの	× 消化の悪いもの
食品	食物繊維が少ないもの 青菜・にんじん・りんご・じゃがいも など	食物繊維が多いもの たけのこ・きのこ・海藻 など
	脂肪が少ないもの 鶏ささみ・白身魚 など	脂肪が多いもの 脂身の多い肉 など
調理法	小さく切る	大きく切る
	やわらかく煮る	歯ごたえを残す
	油は控え目に使用	油を多く使用

が出たりするときは、胃から出血している可能性がありますが、内視鏡検査などが必要となつてきます。

◆十二指腸潰瘍

十二指腸潰瘍はピロリ菌との関係を指摘され、患者の感染率がほぼ100%ともいわれています。胃壁に比べると十二指腸の壁は薄いので深く進行し、出血や穿孔を起こしやすい傾向があります。

症状としては、主に空腹時に胃部の痛みを感じるほか、胸やけやゲップ、食欲不振がみられ、潰瘍部分の出血により吐血や黒色便がみられることもあります。

◆胃がん

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜の細胞が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序に増えていくことで発生します。胃がんの初期症状は、吐き気やゲップなどがあります。しかし、日常生活の中でよく起こりがちな症状なだけに、放置されてしまうことが少なくありません。また、がんから出血が起これることで貧血になり、倦怠感やふらつき、息切れなどの症状がみられることもあります。

胃がんの中には、胃の粘膜層の下で広がっていくタイプがあり、これをスキルス胃がんといいます。スキルス胃がんは内視鏡検査で見つけることが難しいことから、症状が現れ

て見つかったときには進行していることが多く、治りにくいがんです。

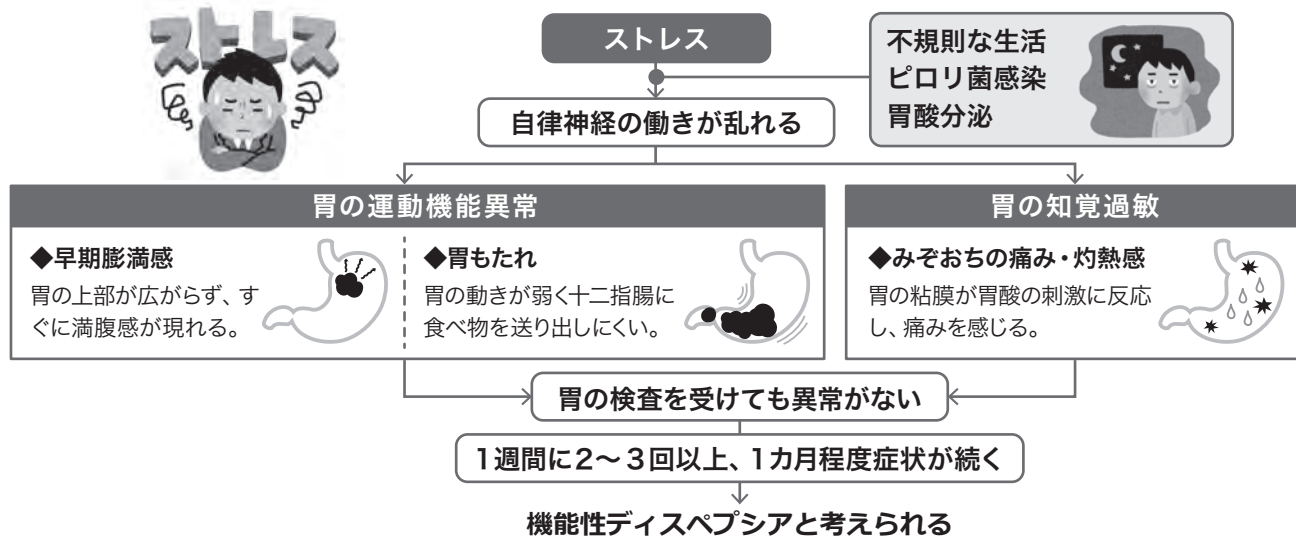
胃がんは早期発見すれば根治が可能な病気です。胃がん検診(バリウム、胃カメラ、ABC検診)などを積極的に利用し、早期発見・早期治療を心がけましょう。



機能性ディスペプシア

2018年5月、(株)日本能率協会研究所が全国の20〜69歳の男女10000人に対して行った「胃の不調に関する調査」の結果によると、3カ月以内に胃の不調が起きた人は、52.5%と約半数の人が何らかの胃の不調を訴えています。胃の不調の原因は「ストレスや緊張による胃の不調」が28.8%と最も多く、次いで「食べすぎによる胃の不調」18.9%、「飲み過ぎによる胃の不調」11.2%と続きました。性年代別にみると、女性の20〜40代で「ストレスや緊張による胃の不調」をあげる割合が約4割と、他の属性に比べて高い傾向にあり

機能性ディスペプシアとは



検査のはなし

尿素呼気試験

ヘリコバクター・ピロリ菌の感染は胃炎や消化性潰瘍及び胃がんの原因となることが知られています。加齢とともに増加し60歳までに約半数の人が感染すると言われていています。また、家族内感染も注目されており親から子に感染することも知られています。

検査方法の中には、ヘリコバクター・ピロリ菌が持つウレアーゼという酵素を利用して分解される¹³C¹⁴CO₂を検出する尿素呼気試験があり、患者負担が少なく、小児にも利用しやすい精度の高い検査方法です。ただし、食事や薬剤の影響で偽陰性になることがあるので注意が必要です。胃酸抑制剤のPPIや抗生剤、静菌作用のある薬剤などの服用中や中止直後では偽陰性になる可能性があるため、除菌前及び除菌後の感染診断の実施には、投与の中止または終了後2週間以上経ってから実施します。また除菌判定については、除菌投与剤投与終了後4週以降の時点で実施します。

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。

現在、日本ではFDの患者がどれくらいいるかというと、健康診断を受けた人(健診受診者)を対象に調べるか、病院などの医療機関にかかった人(病院受診者)を対象に調べるかにかかっています。

しかし、胃の不調があり内視鏡検査などで調べても、胃がんや胃潰瘍などのはっきりした病気が見つからないことも少なくありません。このように、症状の原因となる明らかな異常がないのに、慢性的にみぞおちの痛み(心窩部痛)や胃もたれなどの不快な症状が続くことを、「機能性ディスペプシア(FD)」といいます。日本では2013年に正式な診断名として認められました。

(参考資料)
 ・(一社)日本ヘリコバクター学会ウェブページ
 ・厚生労働省「e・ヘルスネット」ウェブページ

よって結果が随分異なってきました。健康診断では受診者のうち11〜17%、病院にかかった人では44〜53%にFDが見つかるといわれています。FDの患者さんは、日ごろの生活の質(QOL)が低下します。しかし、治療によって症状がよくなればQOLも回復するので、適切な治療を受けることが大切です。また、FDでは症状がどれくらい続いているかというよりも、症状がどれくらい強いかに、とくに症状の強い人は、がまんせずに早めに治療を受けられることをお勧めします。

Q. 採尿から時間がたった尿検体でも検査可能ですか？

A. 尿の放置によって生じる変化は一様ではなく、検体によってさまざまです。

尿定性検査では、細菌の増殖により pH はアルカリ化、亜硝酸塩は陽性化し、リン酸アンモニウム・マグネシウム結晶が析出するなど尿沈渣にも影響を与えます。尿素を分解しない大腸菌などでは糖の分解により pH が低下することもあります。また、ウロビリノーゲンやビリルビンは光により分解され偽陰性を示す場合もあります。

尿沈渣では、放置により赤血球や白血球、さらに円柱の崩壊が起こり、定性検査との乖離の原因となります。また、培養検査時にも菌数の過大評価をきたす可能性があります。

尿検査は採尿後 1 時間以内の新鮮尿で行うことが重要ですが、やむを得ず保存する場合は可能な限り遮光し、冷暗所もしくは冷蔵(4℃)保存を行います。また、蓄尿や冷凍保存された尿では定性検査や沈渣検査は実施できません。

日本臨床検査標準協議会(JCCLS)の「尿沈渣検査法 2010」では、遅くとも 4 時間以内に検査を実施することが推奨されています。必要であれば再採取を実施することが重要です。

【参考】

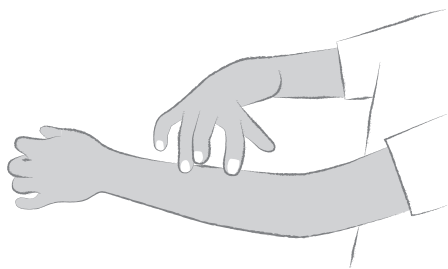
・日本臨床衛生検査技師会尿沈渣検査法編集委員会：尿沈渣検査法 2010、日本臨床衛生検査技師会 2011

表. 尿放置による尿一般検査への影響

項目		変化	要因
定性検査	ph	アルカリ化	細菌の尿素分解 → アンモニア発生
	比重	上昇	濃縮
	蛋白	一定	-
	ブドウ糖	陰性化	細菌による消費
	潜血反応	陽性化 → 陰性化	溶血亢進による陽性化の後、酵素活性失活
	ウロビリノーゲン	陰性化	ウロピリン体へ変化
	ビリルビン	陰性化	光による分解
	ケトン体	陰性化	揮発
	白血球反応	一定 → 陰性化	長時間で酵素活性失活
	亜硝酸塩	陽性化 → 陰性化	細菌による亜硝酸塩還元増加、長時間で分解
沈渣検査	細胞成分	減少	崩壊
	円柱類	減少	崩壊
	細菌・真菌	増加	-
	塩類	増加	-

〈参考〉・日本臨床衛生検査技師会尿沈渣検査法編集委員会：尿沈渣検査法 2010、日本臨床衛生検査技師会 2011

脳を活性化！ 指先運動⑩



1 左腕を軽く伸ばす。右手の人差し指と薬指を腕につける。

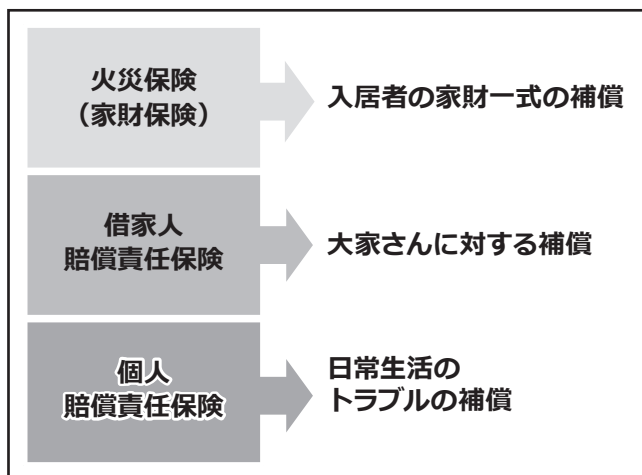


2 次に、右手の中指と小指を腕につける。1 と 2 を交互に繰り返す。目安は 10 回 × 3 セット。反対の指でも同様に。

賃貸住宅の火災保険の選び方

アパートやマンションなどの賃貸契約をするときに、一緒に加入することが多い火災保険。医療保険や自動車保険に比べ関心が低いため、どんな保険に加入したのか分からず、高い保険料を払ったり、必要以上に大きな補償である可能性があります。

火災保険は、火災以外にも自然災害から日常生活の思いもよらないリスクまで幅広く補償する保険です。補償対象は「建物」と「家財」で、賃貸住宅の場合は、家具や電化製品、洋服などの「家財」の補償のみとなります。「建物」の補償については、大家さんが契約するので、賃



図・賃貸住宅向けの火災保険の内訳

火災保険(家財)

賃人には必要ありません。賃貸住宅の火災保険では、「火災保険(家財)」「借家人賠償責任保険」「個人賠償責任保険」のセットがスタンダードです。

火災保険で注意したいのは、近隣の火事に巻き込まれた場合です。出火の原因となる加害者に故意や重大な過失がなければ、損害賠償を請求することはできません。つまり、家財に損害を受けたとしてもその費用は自分自身で負担しなければなりませんので、そのようなリスクをカバーする火災保険(家財)の必要性は非常に高いです。

借家人賠償責任保険

賃貸住宅の賃貸人は、借りたときと同じ状態に戻して返す原状回復義務を負います。そのため、火災などで借りている部屋に損害を与えたときは、元通りにしなくてはなりませんので、部屋を全焼

させてしまった場合は、高額な賠償金になります。そのような大家さんに対する建物の損害賠償リスクへの備えが借家人賠償責任保険です。

個人賠償責任保険

他人に大きなケガを負わせたり、高価な所有物を壊したりすると、高額な損害賠償責任を負うことになります。そのような日常生活のトラブルやアクシデントのリスクへの備えが個人賠償責任保険です。例えば、水漏れで階下の部屋を水浸しにして家財を使えなくしたときや自転車で通行人にぶつかってケガをさせたときなどがあげられます。

医療保険や自動車保険はライフスタイルに応じて選ぶように、火災保険では住まいのリスクを考えて適切な契約を結ぶことが大切です。不動産屋から勧められた保険に加入する義務はなく、どこで加入するかは個人の自由です。その場の雰囲気や契約するのではなく、一旦保留にして、この保険に入らなくてはいけませんかと聞いてみるのもいいかもしれません。

ご自分にあつた火災保険を確認したい方や詳しい補償の内容がわからない方は、お気軽にご相談ください。

保険紹介

損保ジャパン日本興亜

・THE 家財の保険 個人用火災総合保険(賃貸住宅内収容家財用)

◆損害保険ジャパン日本興亜(株)代理店 ◆アフラック代理店 ◆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 〒813-0062 福岡市東区松島5丁目2番24号

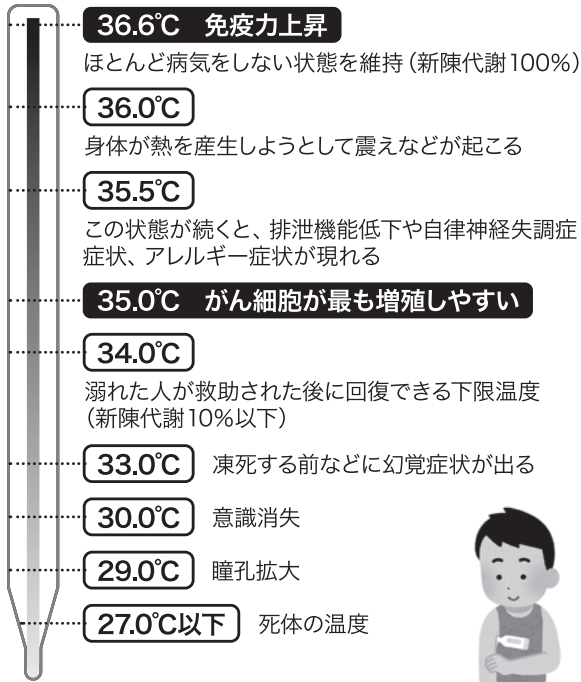


からだにいいこと
アレコレ!

基礎体温UP法

理想的な体温は、成人で36.6℃前後、子どもで37.0℃前後といわれています。ところが、近年、36.5℃に達しない人が増えています。体温が低いと免疫力や基礎代謝が低下するため、さまざまな身体の不調が出やすい一方、体温を1℃上げることで症状の改善が期待できます！
今回は、体温を上げる方法をご紹介します。

体温が身体に及ぼす影響



体温が1℃下がると・・・

- 免疫力は37%低下する
(風邪や病気にかかりやすく治りにくい)
- 基礎代謝は12%低下する
(1日200～500kcal代謝が低下)
- 体内酵素の働き50%低下
(栄養の消化やエネルギー生産力低下)
- がん細胞は低体温を好むため、がんになりやすくなる
(35.0℃を最も好み、39.3℃で死滅する)



体温を上げる方法

- ◆筋肉量を増やす
〈適度に身体を動かす〉
日頃から階段を使用したり、遠回りをして歩いたり、意識して身体を動かしましょう。軽いストレッチをすることもおすすめです。
- ◆筋肉を増やす栄養素を摂る
 - ・タンパク質(筋肉の材料となる)
納豆、肉類、卵、魚など
 - ・ビタミンB6(たんぱく質の代謝を行う)
にんにく、まぐろ、鶏レバーなど
 - ・脂質(身体を動かすエネルギーになる)
肉類、ベーコン、アーモンド、チーズなど
- ◆身体を温める食べ物を摂る
意識的に身体が温まる食べ物の摂取を心がけ、冷えを引き起こす食べ物を摂りすぎないようにして、身体の中から温めましょう。
- 体を温める食べ物
根菜類、ショウガ、納豆、玄米など
- ×体を冷やす食べ物
トマト、バナナ、スイカ、コーヒーなど
- ◆なるべく浴槽に浸かる
入浴時に浴槽に浸かると血流が良くなり、基礎代謝が上がります。ゆっくりと浴槽に浸かり、身体を芯から温めることを意識しましょう。
- ◆身体を冷やさないようにする
夏でも冷房の効いた室内では、身体が冷え切ってしまうことがあります。ストールやカーディガンなどを持ち歩き、冷えから身体を守りましょう。
- ◆深呼吸をする
深呼吸をすると、ストレス軽減や血流を良くする効果があります。



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。

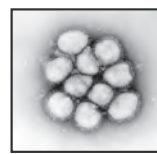
特許取得 第4974015号

◆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。

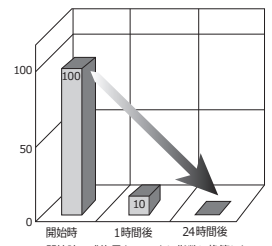
特許取得 第5537893号



(容量10mL)



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

お問い合わせ先

(株)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/

うなぎ

Eel



うなぎは約5000年前の縄文遺跡の貝塚からうなぎの骨が出土しており、その他数々の貝塚からもうなぎの骨が出土していることから、古くから日本人に馴染みのある魚といえます。

現在市場に出回っているうなぎのほとんどが養殖ものです。天然うなぎと養殖うなぎは旬の時期が違い、天然うなぎは秋から冬にかけて、とくに水が冷たくなり始める頃に旬を迎えます。養殖うなぎは1年の中でもっともうなぎの需要が高まる「土用の丑の日」に合わせて育てられているので、6月から8月の夏頃が一般的には旬といわれています。

うなぎは極めて栄養価が高く、抵抗力を高めるビタミンAをはじめ、B1、B2、E、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいる優れた食品です。

とくに夜盲症の防止効果や皮膚・粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンAを多く含んでおり、うなぎの蒲焼き100gあたり5000IUの含有量があり、成人の1日に必要な摂取量2000IUが賄えるほどです。また、成長に欠かせないカルシウム(100g当たり150mg)も牛乳の1.5倍、ほうれん草の2.5倍も含まれています。

調理済みのうなぎは皮は柔らかく、ふつくら焼けているのがおしい

スーパーのうなぎをおいしく食べるコツ

スーパーで売っているタレのかかった蒲焼きうなぎは焼いてから時間がたっているため、固くなっていることがあります。また、タレが身から出る臭いを吸っているため、口に入れたときに臭いを感じる原因にもなります。

うなぎに熱湯をかけてタレを洗い落とします。裏まできれいに洗い流したら、キッチンペーパーで表面の水気をよく拭き取ります。ポイントは、苦みの元になる焦げを完全に洗い落とすことです。

アルミホイルに薄く油を塗り、酒小さじ2をふりかけてしっかり包み、魚焼きグリルに入れて3~4分ほど焼きます。ひっくり返して両面を温めれば出来上がり。レンジで温めると身が崩れたり、冷めたら硬くなったりします。

そのため、おいしいうなぎの見分け方は、表面にざらざら感がある幅広め、ぺたっとしているものを選びましょう。表面にざらざら感がなくつるんとしていて、全体に細く身が盛り上がる感じになっているのは皮や身が硬く、生臭さかったりします。

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 〒745-0016 周南市若宮町1-51
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/>

ミネラルウォーター類

日本は、蛇口から出た水道水をそのまま飲むことができる世界でも数少ない国のひとつです。日本の水道水は、厚生労働省令によって定められた水道法に基づいて51項目の検査が義務付けられ、水道水質基準が守られています。このように、蛇口をひねれば安くて安全な水が手に入るのにもかかわらず、ミネラルウォーター

ターの国内生産量は年々増加し、スーパーやコンビニエンスストアでは、さまざまな種類のミネラルウォーターを手にとることが出来ます。

ミネラルウォーター類の分類

ミネラルウォーター類は、農林水産省の食品流通局長通達の品質表示ガイドラインにより、品名が「ナチュラルウォーター」、「ナチュラルミネラルウォーター」、「ボトルドウォーター（または飲用水）」の4種類に分類されています。ミネラルウォーター類の4種類の分類の主な内容を、表1に示します。これらの品名は、容器または包装の見やすい箇所に表示するように定められていることから、市販されているミネラルウォーター類の表示ラベルを見れば、どのような原水から、どのようにして製造された水であるかを知ることが出来ます。

表1. ミネラルウォーター類の品名の分類

名称	原水	処理方法
ナチュラルウォーター	特定水源より採水された地下水	
ナチュラルミネラルウォーター	特定水源より採水された地下水のうち、地表から浸透し、地下を移動中または地下に滞留中に地層中の無機塩類が溶解した地下水	沈殿、ろ過、加熱殺菌以外の物理的・化学的処理を行わないもの
ミネラルウォーター	ナチュラルミネラルウォーターを原水としたもの	沈殿、ろ過、加熱殺菌以外に、複数のナチュラルミネラルウォーターの混合やミネラル分の調整、ばっ気処理などが行われているもの
ボトルドウォーター（または飲用水）	ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーター以外のもの（純水、蒸留水、河川の表流水、水道水）	処理方法の限定なし

「ミネラルウォーター類（容器入り飲用水）の品質表示ガイドライン」平成2年3月30日農林水産省局通達 食流第1071号より参照

飲料用井戸水の検査

個人で飲用に使用する井戸水は水道法等の規制を受けないため、井戸の設置者が責任をもって管理しなければなりません。

新たに井戸を設置した場合、安全確認のために給水開始前に水質検査(51項目)を行い、基準に適合しているか確認しましょう。

定期的な検査としては、厚生労働省が推奨する飲用に適合するための13項目検査(一般細菌・大腸菌・亜硝酸態窒素・硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素・塩化物イオン・pH・臭気・色度・濁度・味・有機物・鉄及びその化合物・硬度)をお勧めします。

日頃から飲用時には、色・濁り・におい・味などの異常に注意し、急な変化があった場合には保健所に相談するようにしましょう。右記の項目以外にも井戸の設置場所や周辺の状況等に応じて、項目(マンガン、ヒ素、フッ素など)を追加することも可能です。検査の基準などの詳しい内容につきましては、左記までお気軽にお問い合わせください。

CRC 食品環境衛生研究所
TEL 092-623-2211

ミネラルウォーター類の規格基準の改正

ミネラルウォーター類の安全性を確保するために、食品衛生法の「食品、添加物等の規格基準」の中で成分規格が定められています。ミネラルウォーター類の成分規格で規定する基準値は、製造工程における殺菌または除菌の有無によって区分けされ、平成30年7月に一部が改正されました。食品衛生法では、原則としてミネラルウォーター類は殺菌又は除菌が必要であると規定され、主に日本の製品はこちらに該当します。

今回改正された物質の基準値は、表2・3の通りです。殺菌または除菌されたミネラルウォーター類の場合は、清涼飲料水の成分規格4項目およびミネラルウォーター類の成分規格39項目に適合しているか高感度な検査が実施されているため、市場に流通する製品は安心して飲むことができますのです。

表2. 清涼飲料水の成分規格で規定する「ミネラルウォーター類のうち殺菌又は除菌を行わないもの」の基準値 (単位: mg/L)

物質名	改正後	改正前
亜鉛	基準値なし	5以下
アンチモン	0.005以下	基準値なし
ヒ素	0.01以下	0.05以下
マンガン	0.4以下	2以下
亜硝酸性窒素	0.04以下	基準値なし
ホウ素	5以下	ホウ酸として30以下

表3. 清涼飲料水の成分規格で規定する「ミネラルウォーター類のうち殺菌又は除菌を行うもの」の基準値 (単位: mg/L)

物質名	改正後	改正前
亜鉛	基準値なし	5以下
アンチモン	0.005以下	基準値なし
ヒ素	0.01以下	0.05以下
マンガン	0.4以下	2以下
亜硝酸性窒素	0.04以下	基準値なし
ホウ素	5以下	ホウ酸として30以下

「食品、添加物等の規格基準の一部を改正する件について（清涼飲料水の規格基準の一部改正）」平成30年7月13日厚生労働省 生食発 0713 第5号より引用

硬水と軟水

ミネラルウォーターの「ミネラル（無機質）」は、5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）のひとつです。ミネラルウォーターは、製品によって溶け込んでいるミネラル類の量が異なり、カルシウムとマグネシウムの合計含有量を指標とする硬度は、味や料理との相性に影

響しています。日本の水はほとんどがカルシウムとマグネシウムの含有量が少ない軟水で、ヨーロッパや北米にはカルシウムとマグネシウムの含有量が多い硬水が多く存在します。ミネラルウォーターを購入するときに表示ラベルを確認して、自分に合った水を探してみてくださいいかがでしょうか？

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。〉

食品関連検査

食品微生物検査・商品抜き検査・食品期限設定検査・栄養成分分析・食物アレルギー検査・食品添加物検査・残留農薬分析・味覚分析・異物検査 など

衛生関連検査

衛生調査・腸内細菌検査・施設関連の微生物検査・ノロウイルス検査・ノロウイルスふきとり検査 など

厚生労働省登録検査機関（食品衛生法・水道法）

CRC食品環境衛生研究所

〒813-0062 福岡市東区松島5丁目7-6 TEL: 092-623-2211 FAX: 092-623-2212

水質関連検査

飲料水検査・ビル管理法水質検査・水道法20条検査・濃度計量証明（下水・排水・河川など）・ゴルフ場農薬検査・プール水検査・浴槽水検査 など

環境関連検査

ばい煙測定・ダイオキシン類測定・室内空気環境測定・温泉分析・作業環境測定（ホルムアルデヒド・エチレンオキシド・有機溶剤） など



●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 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町6-2 TEL 099-253-2867

穴井 元昭

福岡市健康づくりサポートセンター 顧問



あない・もとあき
 1961年 九州大学医学部医学科卒業
 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
 2017年 同 顧問
 産医大講座修了認定産業医

健康づくり

栄養と健康(7)

食事をおいしくいただくには、食材選びや献立だけでなく調理に気を配ることも大切です。また、バランスのよい食事であっても塩分や脂質が多かったり、偏った食べ方をしたりすると「バランスのよい食事をした」とは言い難くなるでしょう。今回はバランスのよい食事をおいしく食べるための調理のポイントを述べます。

◆素材の持ち味をいかす

食材にはそれ自体が持っている味わいがあり、その味わいを最も感じることでできる旬の時期があります。旬の食材は新鮮で栄養価も高く、市場にも多く出回っているため手に入れやすいなどの利点

があります(図1・2)。旬の新鮮な食材をとり入れて、季節感のある食卓にしましょう(表)。

◆切り方にもひと工夫

食材の切り方によって見た目や食べやすさ、食感に変化します。例えば煮物料理では、大きさを揃えて切ることで均一に火が通り、調味料もよくしみ込みます。サラダでは、食材の切り方を千切りに統一することで見た目も美しく、食べやすくなります。料理に合わせた切り方を工夫して調理しましょう。

◆味に変化をつける

味覚には甘味・酸味・塩味・苦味・旨味の五味があります。1つの味だけに

表. 旬の食材例

春 2月～4月		キャベツ・新じゃが・筍・たららの芽・菜の花・ふきのとうなど
夏 5月～7月		枝豆・オクラ・南瓜・きゅうり・トマト・なす・ピーマンなど
秋 8月～10月		銀杏・栗・ゴボウ・さつまいも・里芋・松茸など
冬 11月～1月		かぶ・小松菜・大根・長ネギ・白菜・ほうれん草・百合根など

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより一部抜粋

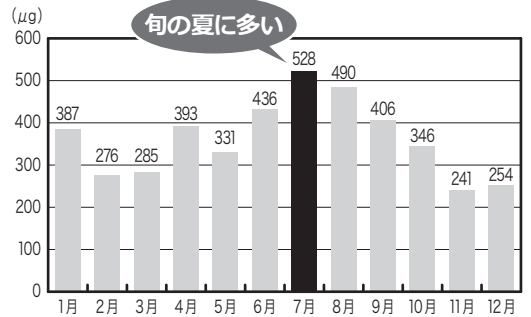


図1. トマトのカロテン含有量の月別比較

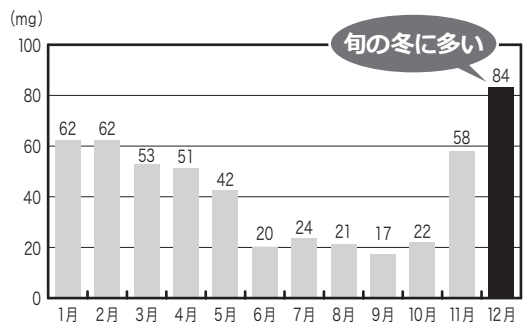


図2. ほうれん草のビタミンC含有量の月別比較

出典：出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化

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



肩こりや便秘など、自分の身体に向き合うことで将来の健康度も上がってきます。疲れを感じたら、自分を労わって過ごすようにしましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



健康運は吉。何か身体を動かすことにチャレンジしてみてもいい。ただし、日中は暑いので、休息をとりながら無理せず続けましょう。

双子座 5/21 - 6/21



精神的な不調で不安定になりそう。ちょっとしたことで悩みがちですが、気分転換を上手に行って、早めに就寝するようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



長年付き合ってきた持病には、いい病院や先生が見つかるでしょう。ポジティブに行動することで、徐々に症状は改善していきます。

獅子座 7/23 - 8/21



暴飲暴食のせいで、胃腸や肝臓がお疲れ気味。お付き合いもほどほどに上手な断り方を学びましょう。規則正しい生活を心がけてみて。

乙女座 8/22 - 9/22



頑張り屋さんのあなたはストレスをため込んでしまいそう。休みの日はゆっくりと身体を休め、のんびり過ごすよう心がけましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



日々元気に過ごせそう。自己管理がきちんとできているので、今までできなかったことにチャレンジしてみてもいい。ただし油断は禁物。

蠍座 10/24 - 11/22



普段の生活で思わぬケガをしてしまうかも。油断大敵です。つまづかないように部屋の物を片づけたりしておくとよいでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



物事に夢中になりすぎて健康管理を怠ってしまいがち。バランスのよい食事や睡眠時間の確保、適度な運動を心がけるようにしましょう。

山羊座 12/22 - 1/20



心が疲れている時期。心身ともに疲れたなと思ったら決して無理はしないことです。何も考えず何もしない日を作ってみましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



心身ともにとっても満たされている時期。直感に従って積極的に行動してみてもいい。ただし、油断は禁物。自分ができる範囲で行いましょう。

魚座 2/19 - 3/20



肌のトラブルに注意が必要。紫外線が強めのこの時期は、日焼け止めや日傘などを利用して紫外線対策を万全にしましょう。

偏らず変化をつけてバリ
エーション豊富な献立にし
ましょう。副食(主菜・副
菜・汁物など)の中でも一品
は味のはっきりしたもの
にして他を薄味にするなど、
メリハリをつけてもよいで
しょう。酸味による味の
変化やだしなどの旨味を
きかせた味付けで塩分を
減らすこともできます。

〈五味の代表的な食材〉

- 甘味 砂糖・水あめ・蜂蜜など
- 酸味 酢・レモン・柚子・梅干など
- 塩味 塩・しょうゆ・味噌など



◆**香りをいかにす**
しそ、みょうが、しょうが、にんにくなどの香味野菜は香りが高く、少量でも加えることで料理の風味を引き立てます。風味を増すことで食欲増進にも繋がります。こしょうやカレー粉などの香

◆**温度や歯ごたえを考える**
食事をおいしくいただくためには温度も重要なポイントです。揚げ物や焼き物、汁物などは温かく、和え物やデザートなどは冷たく適切な温度であればよりおいしく食べることができま

◆**加工食品について**
時には加工食品を利用することもよいでしょう。適当な大きさにカットされた野菜や魚の水煮缶などの加工食品は下処理を

◆**温度や歯ごたえを考える**

辛料も香りや辛味に加わり、料理の味を引き締めて味の変化を楽しむことができます。

◆**盛り付けにも配慮を**

料理の見た目は食欲や満足感に大きく影響します。彩りを考慮した食材選びや、料理の内容や量に合わせて食器を選ぶことも、きれいな盛り付けをするポイントです。

◆**香り**

辛料も香りや辛味に加わり、料理の味を引き締めて味の変化を楽しむことができます。

◆**盛り付け**

料理の見た目は食欲や満足感に大きく影響します。彩りを考慮した食材選びや、料理の内容や量に合わせて食器を選ぶことも、きれいな盛り付けをするポイントです。

P16の答え

①淡	②稲妻	③吐
④罰則	⑤防腐剤	⑥劣
⑦驚	⑧狂	⑨雷
⑩為	⑩	
⑪こんいん	1	8
⑫やっかい	4	7
⑬はんぼう	5	2
⑭あやつ	3	4
⑮おうこう	6	1
	8	9
	7	5
	9	3
	2	6
	4	3
	9	5
	1	8

〔参考文献〕
・国立循環器病研究センターウエブページ「栄養に関する基礎知識」

省略でき、調理の時間短縮にもつながります。調理済みの加工食品は比較的塩分が多いため、使用する際は栄養成分表示を参考にしながら、多すぎない程度に賢く使いまし



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彼女に() (ア) い恋心を抱く。

②雲の中に() (イ) が走った。

③訓練の厳しさに弱音を() (ハ) く。

④法律で() (バ) が定められている。

⑤壁に() (ボ) を塗る。

四字熟語を完成させましょう

⑥優勝() (ユ) 敗 強い者が勝ち、弱いものが負けること

⑦() (キ) 天動地 世間を酷く驚かせること

⑧() (キ) 喜乱舞 非常に喜ぶ様子

⑨疾風迅() (シ) 動きや変化が素早く激しい様

⑩無() (ム) 自然 何もせずあるがままに任せること

線の部分の読みを書きましょう

⑪二人で婚姻届を提出した。

⑫厄介な問題を持ち込まれる。

⑬年末の店は煩忙を極める。

⑭船を自由自在に操る。

⑮王侯貴族の暮らしを再現する。

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。

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

医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 熊本県 長崎県

CRC MS 事業部
SINCE 1967
〒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:2019年10月1日発行予定

こらぼ collaboration VOL.60 2019.10.1

特集 認知症

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 / 628円

こらぼ編集委員紹介

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
原田 桂輔 (株)シー・アール・シー	平成24年入社	臨床検査技師
榊 富賢二郎 (株)CRC食品環境衛生研究所	平成10年入社	環境計量士(濃度関係) 水質関係第一種公害防止管理者 ダイオキシン類関係公害防止管理者
平川美沙子 (株)臨床病態医学研究所	平成18年入社	臨床検査技師
高山 直樹 (株)シー・アール・シー・サービス	平成9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