

# こらぼ 春 collaboration

2020.4.1 VOL.62

●発行日:2020年(令和2年)4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



「百花の王」

晩春、季節ごとの花が見られる公園を散策すると、大輪の牡丹が咲いていました。幾重にも花弁を重ねた姿は艶やかで美しく、古くより文学や美術に影響を与えてきた花です。「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」という女性の美しさを形容することわざもあります。また、中国では「百花の王」と呼ばれており、その妖艶なまでの優雅さには思わず息を止めてしまうほどの不思議な美しさがあります。ゴールデンウィーク頃が見ごろです。ぜひご鑑賞ください。

## 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/>

## 特集 健康診断

### 2 健康診断を受けましょう!

検査のはなし

25-OHビタミンD・Total(骨粗しょう症)

簡単な検査のはなし・34

### 8 胃カメラや鉄剤・バリウム服用で便潜血検査に影響がありますか?

脳を活性化!

指先運動⑬

知って安心 保険 **がん保険を考える…1**

### 9 AYA世代のがん

からだにいいことアレコレ

### 10 加齢臭対策

季節の健康食・34

### 11 イチゴ

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

### 12 カンピロバクター

働くための元気づくり

### 14 健康づくり 睡眠と健康(1)

HOROSCOPE 4月~6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

この本は、著者の倉持よつばさんが小学5年の夏休みに取り組んだ調べ学習をもとに単行本化。  
著者は、福沢諭吉が「桃太郎は盗人ともいうべき悪者なり」と評していることや、芥川龍之介が書いた小説の「桃太郎」は正義のヒーローではないことを知り、ショックを受けます。その真偽を確かめるべく、全国の「桃太郎」を読み比べ、ついには、江戸時代の文献にまでさかのぼり、各時代の桃太郎像をあぶり出します。読み込んだ「桃太郎」は、じつに200冊以上。  
「鬼は悪者」という、一方向からの決めつけや思い込みが、思考の可能性を狭めていることを思い知らされる一冊です。



新日本出版社 本体1650円(税込)

倉持よつば(著)

桃太郎は盗人なのか?  
「桃太郎」から考える鬼の正体

# 健康診断を受けましょう！

健康診断や人間ドックを受けると、隠れている病気を見つけたり、今の自分の健康状態を知ったりすることができます。症状が現れた時には、すでに病気が進行していることも少なくありません。早期発見、早期治療のためにも健康診断を受けることは大切です。

## 健康診断について

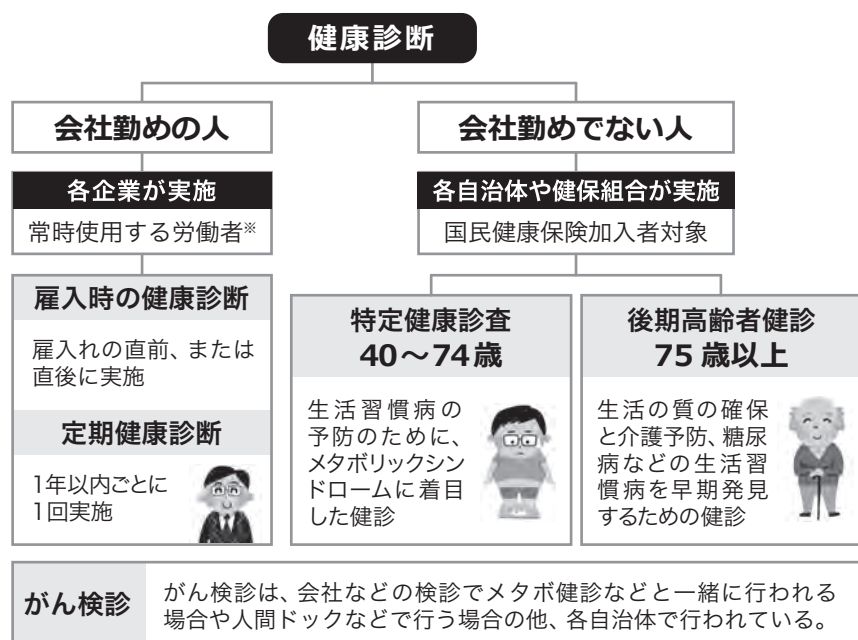
健康診断を受ける目的は、健康維持や増進のために、その時の自分の健康状態を知ることです。健康診断を受けることで、症状のない状態で病気を見つけたり、病気を予防したりすることができず。

会社勤めの人は、労働安全衛生法で健康診断を受けることが義務づけられています。会社勤めでない人、つまり国民健康保険などの医療保険者は、市区町村が行っている特定健康診査（40〜74歳）や75歳以上は後期高齢者健診を受けることができます。また、がん健診は経費の一部補助で受けることができ、各自治体が発行している広報誌などで受診できる医療機関や日程などをお知らせして

います。（がん検診については4〜5頁参照）

健康診断は昨年受けたから、今年を受けないでよいというものではなく、毎年受けることによって体の経年変化がわかります。例えば、サイレントキラーと呼ばれる高血圧や糖尿病などは、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。気づいたときには病状が進み、改善することが難しくなってしまう。そのため、健康診断は自分の健康状態を知る重要な機会です。

厚生労働省は、2017年度の特定健診・特定保健指導の実施状況を公表しました。特定健診は53・1%、特定保健指導は19・5%で、ともに前年度の実績を上回りましたが、2023年度の目標値として設定している特定健診70%、特定保健指導45%に比べると、依然乖離があり、さらなる実施率向上に向けた取り組みが必要とされています。



\* 1年以上雇用する予定で、週の労働時間が正社員の4分の3以上である者（特定業務従事者を除く）

## ■ 特定健康診査の内容

### 基本的な健診の項目(必須項目)

診察など	視診、触診、聴打診などを行います。	
問診	現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を伺い、検査の参考にします。	
身体計測	身長、体重、腹囲を測り、肥満度の指標であるBMIも計算します。	
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。	
血中脂質検査	動脈硬化などの原因となる中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールを測定します。	
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。	
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病などを調べます。 (随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること)	
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。	

### 詳細な健診の項目(医師の判断により実施)

心電図検査	不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。	
眼底検査	眼底カメラで瞳孔から網膜を撮影し、眼底の血管を調べます。 糖尿病による目の病気や動脈硬化の状態を知ることができます。	
貧血検査	血液中の赤血球数、色素量などを測定し、貧血などの血液の病気を調べます。	
血清クレアニン検査 (eGFRによる腎機能の評価を含む)	血清クレアニンと年齢及び性別から推算糸球体濾過量(eGFR)を計算し、 腎機能の状態を評価します。	

## ■ メタボリックシンドロームの診断基準 あてはまる項目をチェック☑してみましょう!

必須項目	選択項目
<b>腹囲</b> <input type="checkbox"/> 男性 <b>85</b> cm以上 <input type="checkbox"/> 女性 <b>90</b> cm以上 	<input type="checkbox"/> <b>高血糖</b> 空腹時血糖 110mg/dL以上 <input type="checkbox"/> いずれか、または両方 ヘモグロビンA1c 5.9%以上 <input type="checkbox"/> インスリン注射または血糖を下げる薬を使用中(治療中)
<b>+</b>	<input type="checkbox"/> <b>脂質異常症</b> 中性脂肪 150mg/dL以上 <input type="checkbox"/> いずれか、または両方 HDLコレステロール 40mg/dL 未満 <input type="checkbox"/> コレステロールを下げる薬を使用中(治療中)
	<input type="checkbox"/> <b>高血圧</b> 最高血圧 130mmHg以上 <input type="checkbox"/> いずれか、または両方 最低血圧 85mmHg以上 <input type="checkbox"/> 血圧を下げる薬を使用中(治療中)

「必須項目」に加えて、「選択項目」中2項目以上該当する人は、メタボリックシンドロームです。

## 健康診断でわかること

保険制度別に実施率をみると、共済組合 77・9%、健保組合 77・3%、協会けんぽ 49・3%、国保組合 48・7%、市町村国保 37・2%、船員保険 35・8%の順となっています。

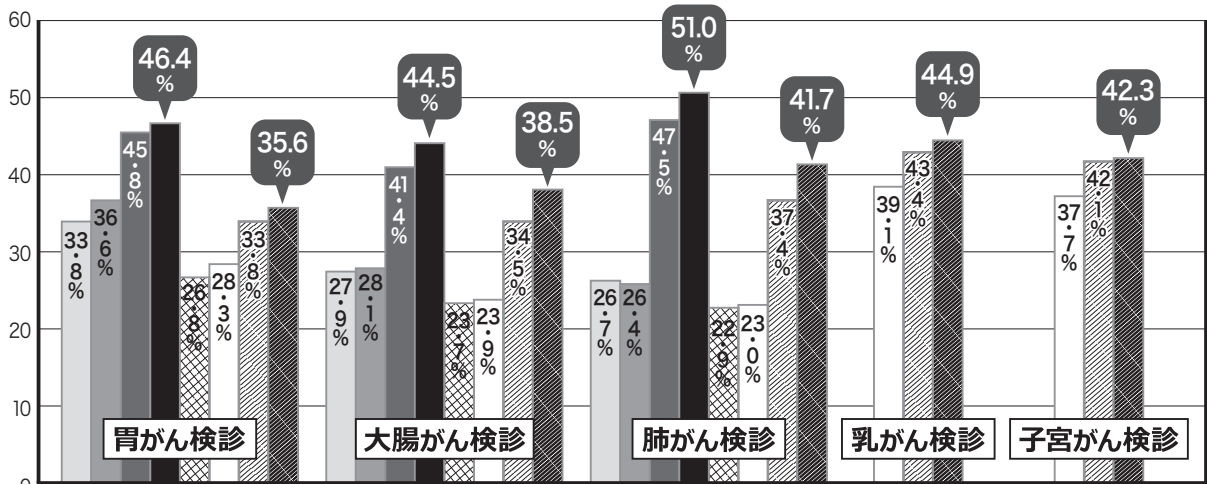
健康診断の血液検査では、糖尿病や脂質異常症、肝臓病や腎臓病、貧血、また、尿検査では、腎臓病や尿路異常などが見つかります。その他に肥満・やせ、高血圧、胃がん、大腸がんや大腸ポリープの可能性、心臓病などの生活習慣病もわかります。

健康診断はあくまでもスクリーニング検査なので、検査結果に「要再検査」や「要精密検査」などがあった場合は、まずは健診結果を持って、かかりつけ医を受診しましょう。決して、そのまま受診もせずに放置してはいけません。必ずかかりつけ医に診てもらいましょう。かかかかりつけ医がない人は、近所の内科を受診しましょう。専門的な精密検査が必要になれば、そこから紹介してもらえます。

## 男女別がん検診受診率の推移

(40～69歳) 2007年～2016年

男性 … 2007年 2010年 2013年 2016年  
女性 … 2007年 2010年 2013年 2016年



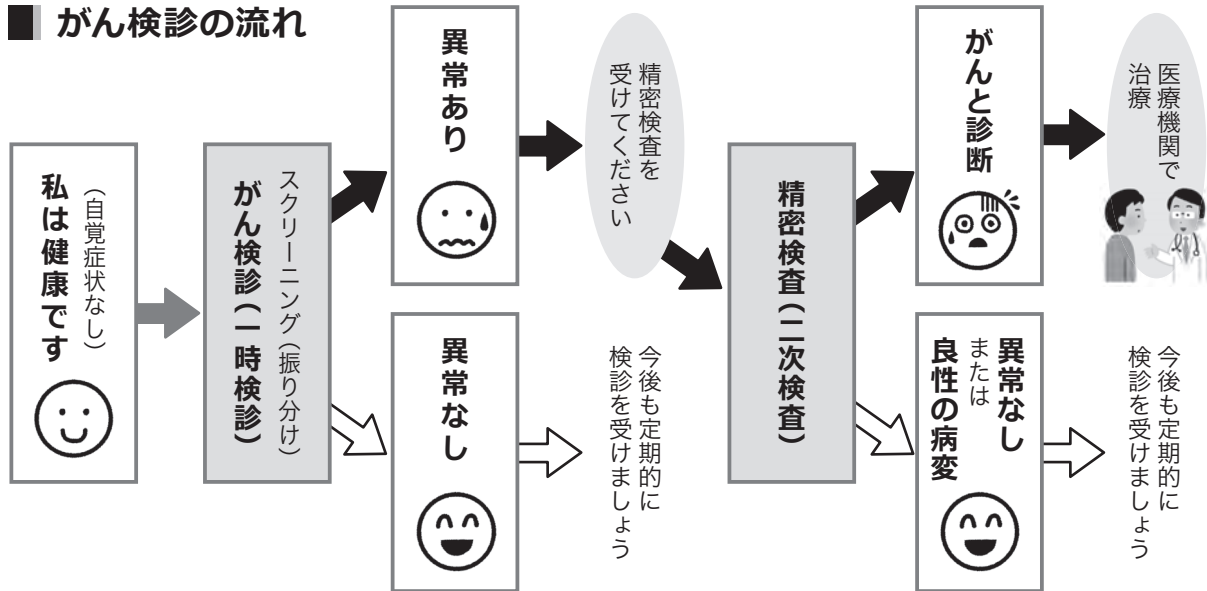
※胃がん、大腸がん、肺がん検診は過去1年間の受診有無

※乳がん、子宮がん検診は過去2年間の受診の有無(過去2年間の受診有無は2010年調査から)

※2016年は熊本県を含まない

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

## がん検診の流れ



## がん検診とは

2019年のわが国のがん死亡者数予測は年間38万人を超え、死亡原因の第1位です。診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見や早期治療が可能となります。

がんにはさまざまな種類がありますが、厚生労働省は胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんに対し、定期的ながん検診を受けることを推奨しています。これらのがんは、罹患率や死亡率が高い一方、がん検診によって、がんの死亡率が下がる効果が科学的根拠に基づいて確認されています。

がん検診は、1年に1回、あるいは2年に1回受けることが推奨されています。もし、自覚症状もないのに「要精密検査」という結果がでたら、早期発見のチャンスと捉え、必ず精密検査を受けるようにしましょう。「がんが見つかったら怖い」などの理由で精密検査を受けない人もいますが、それはがん検診の意味がありません。

## 胃がん検診

がん死亡数予測 男性2位・女性4位

対象者：50歳以上※1 受診間隔：2年に1回※2

### 検査方法：問診および胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか

- 胃部X線検査：バリウム（造影剤）と発泡剤を飲み、X線を照射して撮影し、胃の形状を調べる検査です。粘膜に付着したバリウムは白く、また空気やガスは黒く映り、胃の内腔の形状がはっきりわかります。
- 胃内視鏡検査：直径1cmほどの細長い管の先にレンズをつけた内視鏡を口から挿入し、消化管の内部を直接観察する検査です。胃の内壁を直接観察することで、万が一、検診時に病変をみとめ、組織検査が必要な場合も、組織をつまみ回収することができます。



## 子宮頸がん検診

がん死亡数予測8位・がん罹患数予測5位

対象者：20歳以上 受診間隔：2年に1回

### 検査方法：問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診

- 子宮頸部の細胞診：子宮頸部付近の細胞を綿棒などでこすりとり、顕微鏡でがん細胞の有無を調べる検査です。正常な細胞と比較して評価・診断するので、細胞ががん化する一歩前の前がん状態（異型細胞）を見つけることも可能です。



## 肺がん検診

がん死亡数予測 男性1位・女性2位

対象者：40歳以上 受診間隔：1年に1回

### 検査方法：問診、胸部X線検査

- 胸部X線検査：胸部X線診断装置に胸部を押しあて、息を深く吸い肺を膨らませた状態で背後からX線を照射して撮影し肺の状態を診断します。例えば、不整な円形の白い影は肺がん、境界がはっきりしない不明瞭な白い影は肺炎や肺結核、気管支炎などが疑われます。自然気胸では、肺の縮んだ様子が映ります。



## 乳がん検診

がん死亡数予測 5位・がん罹患数予測 1位

対象者：40歳以上 受診間隔：2年に1回

### 検査方法：問診およびマンモグラフィー（乳房X線検査）

- マンモグラフィー：触診では見逃されがちな小さな乳がんも発見でき、乳がんの診断に有効な検査とされています。検査は専用の装置を使って、乳房を透明なプラスチックの板に挟んだ状態でX線撮影を行い、その画像から乳がんの有無を調べます。



## 大腸がん検診

がん死亡数予測 男性3位・女性1位

対象者：40歳以上 受診間隔：1年に1回

### 検査方法：問診および便潜血検査

- 便潜血検査：便潜血検査では、採取した便に試薬を使い、その変化から大腸などの消化管から出血しているかどうかを判定する検査です。微量な血液は肉眼では確認できないため、便潜血検査では、採取した便に試薬を使い、その変化から出血しているかどうかを判定します。



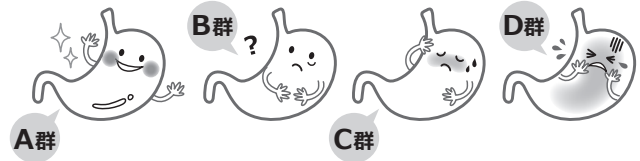
※1 当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可。 ※2 当分の間、胃部X線検査については年1回実施可。  
 参考：国立がん研究センターがん情報サービスウェブサイト「2019年がん統計予測 がん死亡数予測・がん罹患数予測」

## リスク検査の一例

### 胃がんになりやすいか否かのリスク判定 胃がんリスク検査 (ABC分類)

血液検査

胃がんリスク検査 (ABC分類) 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。



#### ヘリコバクター・ピロリ抗体検査

+

#### ペプシノゲン法

ピロリ菌感染の有無を調べる検査。ピロリ菌感染は胃がん発生のリスクを高めます。

胃粘膜の萎縮の状態を調べる検査。胃粘膜の萎縮が進むほど、胃がん発生率が高まります。

	A群	B群	C群	D群
ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	－	＋	＋	－
ペプシノゲン法	－	－	＋	＋
胃がん発生の危険度	低 → 高			

E群 (ABC分類対象外) : ヘリコバクター・ピロリ菌除菌後の人

リスク検査とは、血液や尿、唾液などの体液で疾患のリスクを評価できる検査です。現在、疾患を早期発見するために臨床検査や画像診断を行うのが主ですが、さまざまな研究や開発が進み、従来の検査とは異なる視点から疾患の発症リスクや兆候を判断するリスク検査が普及し始めています。定期的なリスク検査を行うことで、健康を長く維持することにつながります。

## リスク検査とは

しかし、リスク検査は確定的な診断結果を伝えるものではありません。かかりつけ医の診断のもと、将来の発症リスクを知る検査として利用しましょう。リスク検査によって身体の変化に早く気づくことができれば、生活習慣の改善など適切な予防を行うことで、発症してしまおうと完治が難しい疾患においても、その進行を遅らせたり止めたりすることが可能になります。

〈参考資料〉

- ・全国健康保険協会ウェブページ
- ・厚生労働省ウェブページ
- ・国立がん研究センターがん情報サービスウェブページ

### 25-OHビタミンD・Total (骨粗しょう症)

日本における高齢化の割合は、全人口に対して65歳以上の割合が3割近くになっています。

高齢化の進んだ日本では身近な病気となっている骨粗鬆症ですが、割合は年齢が高くなるほど上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症といわれています。

原因としては、食生活、カルシウム吸収力の低下、閉経に伴うホルモンの欠乏があります。その中でも最近注目が集まっているのが、ビタミンD不足です。ビタミンDは、骨を形成するカルシウムなどの代謝を調節する作用を持っています。

次の項目が該当する人は一度、骨検診を受けてみてはどうでしょうか？

- ・身長が縮んだ。背中が丸くなった気がする。
- ・閉経を迎えた。
- ・あまり外で運動をしない。
- ・骨粗鬆症の家族がいる。
- ・よくお酒を飲む、タバコを吸う。

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。

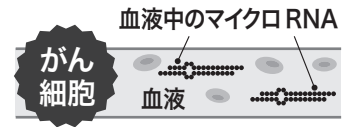
検査の  
はなし

## リスク検査の一例

### 男性12種類・女性13種類の早期がんリスク判定 ミアテストプラチナ

血液検査

ミアテストプラチナは、各臓器から出る疾患特有のマイクロRNAを検出し、その数量の変化を測定することで既存の検査では確認できないグレーゾーンやステージ0レベルの早期がんリスクを評価することができます。がんを早期発見できれば、治療方法や薬剤の使用などにおいての幅が広がり、完治する確率が高まります。



●検査項目 (3項目以上より受付)

男女共通11種類

肺がん 食道がん 胃がん 大腸がん 肝臓がん

すい臓がん 腎臓がん 甲状腺がん 脳腫瘍

胆のうがん 乳がん

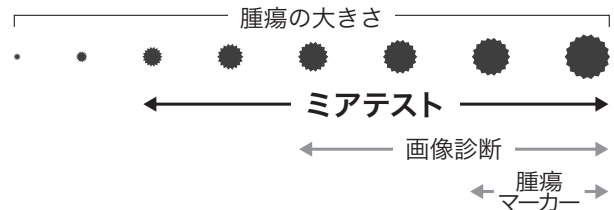
男性1種類

前立腺がん

女性2種類

子宮頸がん 卵巣がん

ミアテストは既存の検査より早期に腫瘍を発見できます

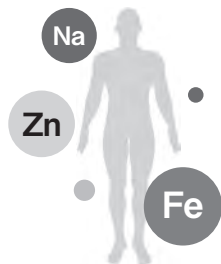


### 男性6種類・女性9種類のがんリスクスクリーニング検査 メタロ・バランス (MB)

血液検査

メタロ・バランス (MB) は、がんになると血液中の微量元素濃度バランスが特徴的に崩れることに着目し、受検者が現在がんになっている可能性を統計的手法により、4つのグループにふるい分け (スクリーニング) 評価します。

自覚症状が出る前や、より早い段階でのがんの発見を目的とする、全く新しいがんリスクスクリーニング検査です。比較的安価でできることから、定期的に行いやすいがんリスク検査です。



●検査項目 (3項目以上より受付)

男女共通5種類

肺がん 胃がん 大腸がん 肝臓がん すい臓がん

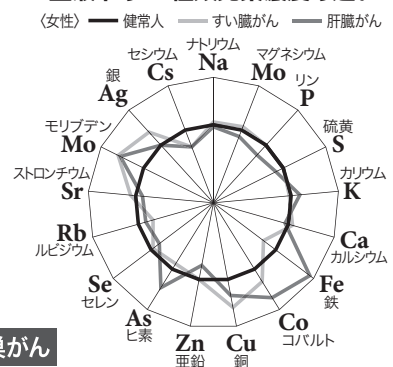
男性1種類

前立腺がん

女性4種類

乳がん 子宮体がん 子宮頸がん 卵巣がん

#### 健康な人とがん患者の 血液中の17種類元素濃度の違い



### 脳梗塞・心筋梗塞発症リスク検査 Lox-index (ロックスインデックス)

血液検査

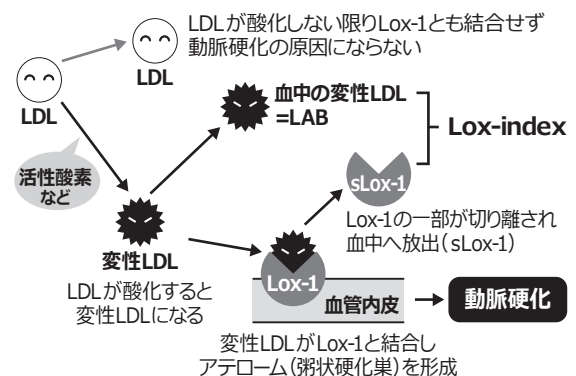
Lox-indexは、脳梗塞・心筋梗塞発症リスクを評価する最新の指標です。

近年、国立循環器病研究センターでの研究によって、変性LDLがLOX-1という受容体を介して血管に侵入し、血管内皮に障害を引き起こすというメカニズムが解明され、動脈硬化の発生・進展を早期の段階から捉えることが可能となりました。

そのLOX-1と変性LDLを掛け合わせた指標がLox-indexです。



#### Lox-indexと動脈硬化のメカニズム (仮説)



**注** リスク検査は、現時点での疾患リスクを評価するものであり、がんや脳梗塞・心筋梗塞などの疾患か否かをはっきり判断 (確定診断) するものではありません。

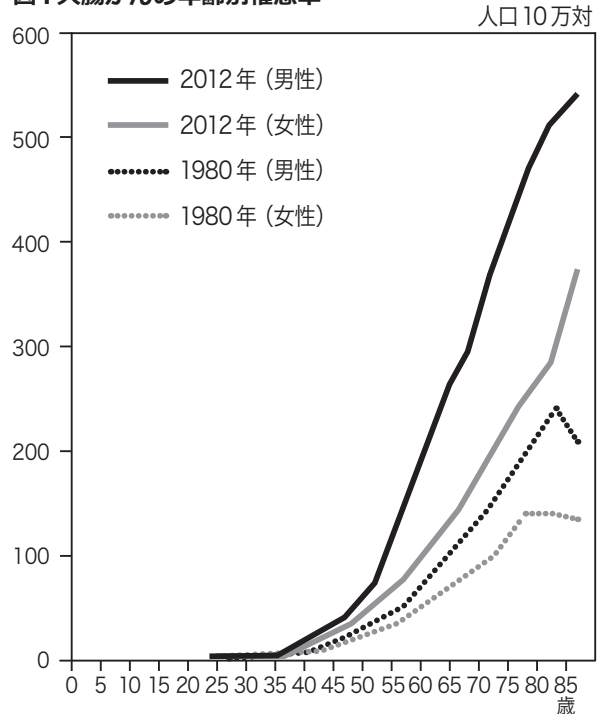
## Q. 胃カメラや鉄剤・バリウム服用で便潜血検査に影響がありますか？

**A.** 便潜血反応検査には、化学的方法と免疫学的方法があり、当社は大腸がん検診などでは免疫学的方法にて受託しています。免疫学的便潜血検査は、ヒトのヘモグロビンに特異的に反応します。胃や十二指腸など上部消化管からの出血の場合、ヘモグロビンが胃酸や腸内細菌に影響を受けて変性することで、出血を検出しないことが多いといわれます。よって下部消化管疾患の検出率は高くなり、上部消化管の検出率は低くなります。その点を考慮すると胃カメラにて大量の出血がない限り影響はないと考えられます。

通常服用量の鉄剤、また通常使用量の浣腸液、座薬が検査結果に影響を及ぼすことも事例としてありませんが、肛門部刺激による出血の場合は留意が必要です。

また、バリウム便についてもバリウム自体が抗原抗体反応に影響を及ぼすことはありませんが、高濃度のバリウムが存在する(白濁が強い)場合、検査機器での測定において若干低値化することがありますので、採便する際は可能な限りバリウムを避けて採取してください。

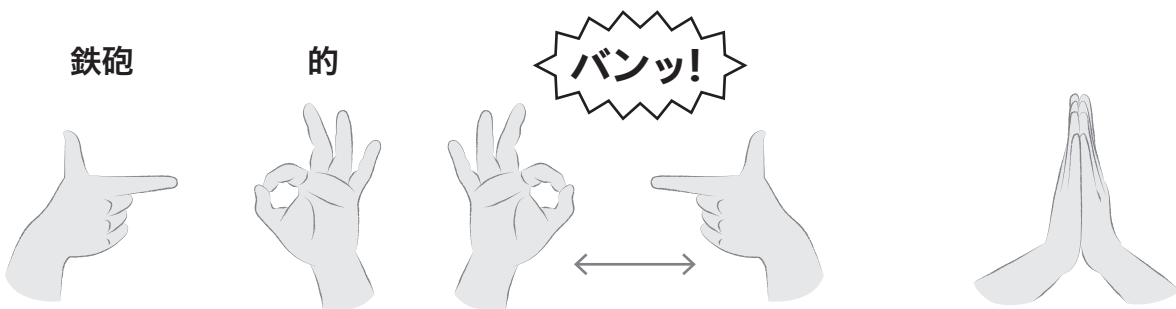
図・大腸がんの年齢別罹患率



出典：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

※1980年と比べ、2012年は大腸がん罹患する人が2～3倍に増えています。背景に食の欧米化が関与しているといわれています。

### 脳を活性化！ 指先運動 ⑬



**1** 握った右手人差し指と親指を広げて鉄砲の形を作り、広げた左手親指と人差し指をくっつけて的(OKマーク)の形をつくる。

**2** 「バン」という掛け声で、鉄砲と的を入れ替える。1と2を繰り返す。

**3** 1と2の繰り返しに慣れたら、「バン」という掛け声の後、手拍子をいれてから鉄砲と的を入れ替える。1と2と3を繰り返す。



がん保険を考える…1

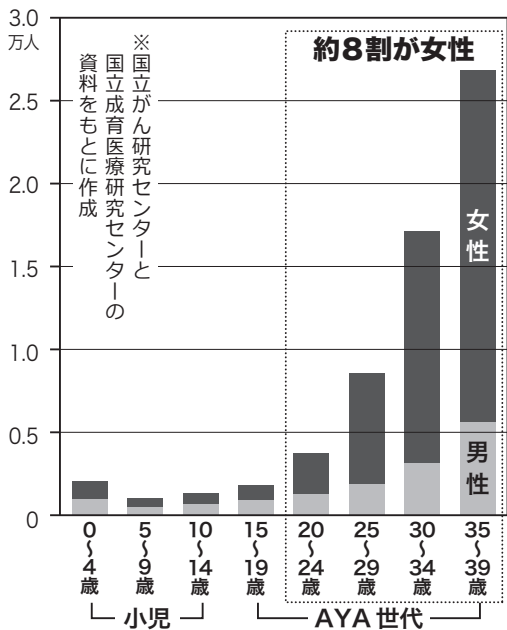
# AYA世代のがん

AYAとは、Adolescent and Young Adultの略で、思春期および若年成人を意味します。一般的に15歳以上40歳未満の年齢層を指し、主にがん医療において用いられています。がん患者の中でもAYA世代のがん患者は、生物学的・精神的・社会的に大きな変化を遂げる時期であるため、世代特有の悩みを多く抱えています。

## 20歳以上は8割が女性

2019年10月、国立がん研究センターはAYA世代のがんに特化したデータを集計した報告書をはじめて公表しました。その中で、男女別で比較すると20歳以上のがんの8割を女性が占めていました。集計の結果、AYA世代

図. 年齢別に見たがん患者の男女比



のがんは、25歳を過ぎると飛躍的に増加しています。25歳以降のがんの急激な増加は、女性における子宮頸がんや乳がんの増加によるものと考えられています。

## AYA世代のがん対策

第3期がん対策推進基本計画では、AYA世代のがん対策がはじめて明記され、自治体でも経済的な負担を軽減できるように、妊孕性<sup>にんようせい</sup>※温存治療などの助成制度が徐々に広がってきています。

精巣や卵巣などの生殖器官は、抗がん剤や放射線などのがん治療に影響を受けやすく、治療の内容によっては、妊孕性が低下又は失われることがあります。

「妊孕性温存治療」とは、

がんの治療前に精子、卵子、卵巣組織を採取・凍結、あるいは体外受精により受精卵を凍結し、将来、子どもを授かる可能性を残すことです。2019年8月より九州では初めて福岡県がこの助成制度を開始しました。

## 最後に

AYA世代のがん患者の経済的状況のアンケートによると「治療費負担が大きい」「交通費や入院室料差額代、ウィッグなどの治療費以外の負担が大きい」との回答が8割を超えています。このように治療費のみならず、治療費関連としてさまざまな経済的負担が発生している状況にあります。

がん保険は、治療費の負担を軽減するだけではなく、万が一の時、入院や通院で働けなくなった場合に、経済的な負担をカバーして生活を守るためのものです。がん保険に入るか否かはその人の考え方や経済状況などにもよりますが、がんのリスクが高まってからでは告知や免責期間の関係で加入できないこともあり得ます。がんに対しての備えが必要と感じた時が、がん保険の加入を検討する時期だといえるでしょう。

※妊孕性<sup>にんようせい</sup>：妊娠させる力・妊娠する力

事業案内 くさまざまな保険商品を取り扱っております。お気軽にご相談ください

- ◆アフラック生命保険(株)代理店 <取扱商品>がん保険、医療保険、介護年金保険、オーディナリー商品 他
- ◆損害保険ジャパン(株)代理店 <取扱商品>自動車保険、火災保険、傷害保険、積立型保険 他
- ◆三井住友海上火災保険(株)代理店 <取扱商品>自動車保険、火災保険、傷害保険、積立型保険 他

(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

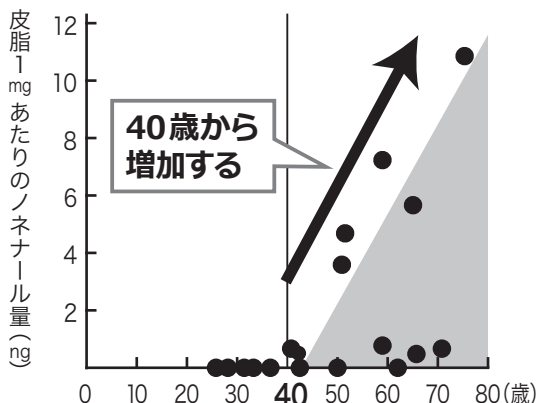
からだにいいこと  
アレコレ!

# 加齢臭対策

## 1 加齢臭とは?

「加齢臭」とは男性特有のものと思われがちですが、女性も女性ホルモンの減少とともに加齢臭を発しやすくなってきます。加齢臭は「ノネナール」というニオイ物質が原因です。ノネナールが汗や皮脂のニオイと混ざることによって中高年特有の体臭と感じさせます。

ノネナールの年代別発生量



出典: The Journal of Investigative Dermatology, vol.116,4,520-524,2001 (改変)

## 2 加齢臭セルフチェック

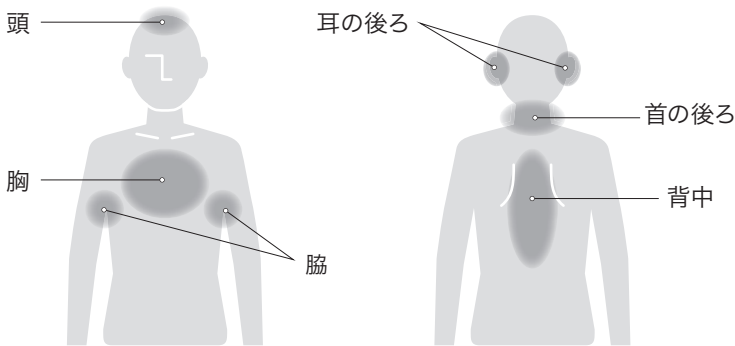
- ・起床後、枕のニオイをチェック
- ・1日着ていた服のニオイをチェック



### 加齢臭ってどんなニオイ?

- ・ローソクのニオイ
- ・古本のニオイ
- ・新聞紙のニオイ
- ・酸化した油のニオイ
- ・ブルーチーズのニオイなど

## 3 加齢臭が発生しやすいところ



## 4 臭いの原因を落とす

加齢臭の原因物質ノネナールを落とすには、ニオイの発生する箇所を泡でやさしくゆっくり丁寧に洗うことが大事です。

さらに、起床後シャワーで皮脂や汗を洗い流せば、加齢臭を抑えることができます。また、衣類はこまめに洗濯するようにし、ニオイを溜めないようにしましょう。



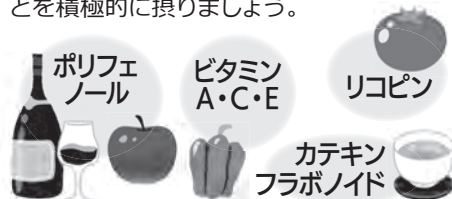
## 5 有酸素運動をする

加齢臭をなくすには、体内の酸化を抑えることが有効です。有酸素運動を行うと、体内でSODという酵素が活性化します。SODは活性酸素を無害化する作用があり、SODを増やすことで抗酸化能力を高めることができます。



## 6 抗酸化物質を摂る

体内の酸化を抑えるには、抗酸化物質を食事で摂り入れることも効果的です。ニオイの原因となる動物性の脂肪などの取りすぎに注意し、酸化を抑える作用のあるポリフェノールやビタミン類、カテキンなどを積極的に摂りましょう。



安眠・ストレス解消に

## Abies「モミの木の魔法」®

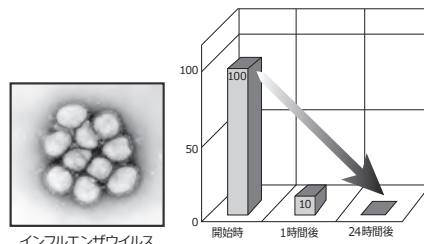
シベリアの天然100%のモミ精油です。

**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



【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5丁目2-24  
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/

# イチゴ

strawberry



イチゴは江戸時代、オランダ人によって長崎に伝えられました。一般市民に普及したのは明治時代で、その後、第二次世界大戦後から1つの産業としての栽培が全国的に広まりました。

イチゴはバラ科の多年草の一種で、正式にはオランダイチゴ属に含まれます。農林水産省では、木になるものが果実、種まきから1年以内に収穫できるものは野菜とされていますので、イチゴは野菜として取り扱われています。

近年、毎年のように新しい品種が登場し、市場には多くの品種が並んでいます。2018年産イチゴの収穫量が最も多い産地は「とちおとめ」や「スカイベリー」を産する栃木県で、次いで「あまおう」の福岡県と続きます。

食べている赤い部分は果実ではなく花の一部で、本当の果実はその周りにある胡麻のような粒です。イチゴに一番多く含まれる栄養分はビタミンC。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。また、イチゴにはペクチンという成分が含まれており、腸の働きを活発にする効果があります。通常なら便秘予防にも役立つ嬉しい成分ですが、下痢を引き起こすこともあります。そのため、風邪のときの摂取には注意が必要です。

おいしいイチゴを選ぶコツは、ヘタ近くまで色付いてムラがないこと。表面に艶があり産毛のようなものが残っているものを選びます。また、ヘタも緑が鮮やかでピンと先が立っているものが新鮮です。

保存は、生のまま食べるのであれば冷蔵庫に入れ、なるべく早く食べ、なるべく早く早く食べてください。ヘタを取らずそのまま乾燥しないようにラップをかぶせ、冷蔵庫で保存します。水洗いは食べる直前に行うと、水っぽくならず、いいでしょう。

## イチゴ大福



1. 耐熱ボウルに白玉粉80g、砂糖40g、水90mlを入れラップをし、600Wのレンジで2分加熱。全体を混ぜ、再度600Wで1分半加熱し混ぜる。
2. イチゴは水洗い後ヘタと水分をとる。こしあん180gは6等分しておく。
3. 1に片栗粉を適量まぶし、6等分する。
4. こしあんでイチゴを包み、それを3で包み込む。

## 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/>

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

# カンピロバクター

あぶつたりした半生の鶏肉を食べた約600人以上が、カンピロバクターによる食中毒になりました。

カンピロバクターは、細菌性食中毒の原因菌として過去10年間、毎年3位以内を占めており、鶏肉が主な原因食品とされています。十分な加熱調理と二次汚染防止を徹底すれば、比較的容易に食中毒を防げますが、近年はカンピロバクターによる食中毒が多発し、問題となっています。

カンピロバクターは、鶏や牛などの家禽類の腸内に広く生息しており、鶏の保菌率はその他の動物の保菌率から比較すると非常に高いものとなっています。カンピロバクターの特徴として、菌数が少なくても発症を引き起こすという点があり、この特徴が食中毒報告数の多さと状況が改善されない一因となっています。

## カンピロバクター食中毒の症状

カンピロバクターによる食中毒の症状は、カンピロバクター

に汚染された食品を食べた1〜7日後、平均で3日後に下痢や腹痛、発熱、頭痛、全身倦怠感などの症状があらわれ、ときにおう吐や血便などもみられます。また、まれにギラン・バレー症候群という神経炎を起こすこともあります。

厚生労働省の平成28年食中毒発生状況によると、カンピロバクターによる食中毒数は297件<sup>※1</sup>で、鶏肉または鶏内臓が原因と推定されるものが102件あり、そのうち鶏刺しなどの生食が47%、タタキなどの表面加熱、または加熱不十分が32%、交差汚染<sup>※2</sup>によるものが3%、その他18%という結果が報告されています。その他に、牛や豚の消化管内にもカンピロバクターは生息しており、過去に牛レバーの刺身による食中毒事例も報告されています。

食品のみに注意が向きがちですが、珍しい報告例として、校外学習で湧水を飲んだ児童とその家族43人が発熱や下痢などの症状を訴え、うち12人の便からカンピロバクターが検出されました。

## カンピロバクター検査

カンピロバクター属菌は、グラム陰性らせん状桿菌で、両端に1本の鞭毛を持ち、運動性を有します。発育に3〜15%の微好気環境を必要とし、乾燥に弱いという特徴があります。また、低温でも比較的長期間存在し、少量の菌でも感染します。

当社ではカンピロバクター属菌の定性試験を受付けております。検査の基準や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。

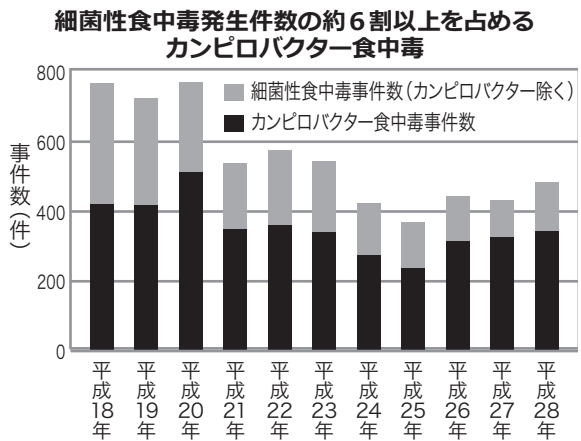
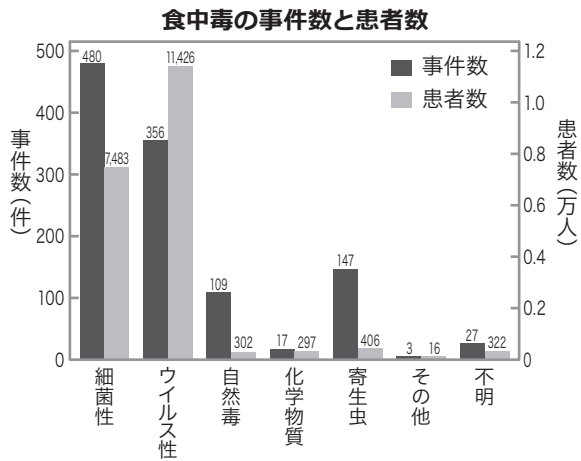
検査の基準や詳しい内容につきましては、左記までお気軽にお問い合わせください。



CRC食品環境衛生研究所  
TEL 0921 6231 2211

暖かい季節を迎え、行楽シーズンも本格化してきます。バーベキューなど野外で飲食する機会も増えてきますが、食中毒のリスクも高くなりますので、注意が必要です。

2016年、福岡県と東京都で開催された野外イベント「肉フェス」で、軽く湯通ししたり表面を



- ※1 原因施設及び摂取場所が不明な場合を除く
- ※2 汚染度の低いものが高いいものに接触して汚染されること
- ※3 菌量を測定する検査方法

査では排除されず、仮に陰性鶏群を生産しても経済的メリットがないといった問題があります。また、定量的な検査方法<sup>※3</sup>が統一されておらず、現在、鶏肉の定量的な汚染実態の把握が不明瞭です。そのため、鶏肉の定量的な検査方法を統一した上で、食中毒が発生しないとされる菌数を明らかにすることが課題とされています。

生産から販売に至る範囲ではまだモニタリングやリスク管理措置の部分で課題を抱えているカンピロバクター食中毒対策ですが、消費者がカンピロバクターの性質を理解し、加熱不十分な鶏肉を食べないことや、調理の際に生肉を扱う場合は専用の箸かトングを使用し、生肉に触れた箸では食事をしていないなどの簡単な対策をとるだけでも、食中毒リスクを大きく減少させることが可能です。

鶏と共生関係にあるため病的な症状を示さず、区分処理が困難なことです。鶏にとってカンピロバクターは病原菌ではないため食鳥検査では排除されず、仮に陰性鶏群を生産しても経済的メリットがないといった問題があります。また、定量的な検査方法<sup>※3</sup>が統一されておらず、現在、鶏肉の定量的な汚染実態の把握が不明瞭です。そのため、鶏肉の定量的な検査方法を統一した上で、食中毒が発生しないとされる菌数を明らかにすることが課題とされています。

## 問題点

カンピロバクター食中毒における現状の問題点は、大きく2つあります。

1つ目は前述の通り、食中毒の件数が減っていないことです。主な理由としては、加熱用として流

通や販売されるべき鶏肉が、生食または加熱不十分な状態で食べられていることにあります。これは事業者や消費者が食中毒のことを十分理解していないことにあります。また、汚染鶏による交差汚染や、調理段階での二次汚染に対する認識の低さが原因となっています。

2つ目は、カンピロバクターは鶏と共生関係にあるため病的な症状を示さず、区分処理が困難なことです。鶏にとってカンピロバクターは病原菌ではないため食鳥検査では排除されず、仮に陰性鶏群を生産しても経済的メリットがないといった問題があります。また、定量的な検査方法<sup>※3</sup>が統一されておらず、現在、鶏肉の定量的な汚染実態の把握が不明瞭です。そのため、鶏肉の定量的な検査方法を統一した上で、食中毒が発生しないとされる菌数を明らかにすることが課題とされています。

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。〉

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5-7-6 TEL 092-623-2211 FAX 092-623-2212

- 佐賀営業所 〒840-0023 佐賀市本庄町袋131-16 TEL 0952-27-0831
- 長崎営業所 〒852-8002 長崎市弁天町1-21 TEL 095-864-7027
- 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



### 食品関連検査

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

### 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・プール水検査・浴槽水検査 濃度計量証明(下水・排水・河川など)・ゴルフ場農薬検査

### 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

# 健康づくり

## 睡眠と健康(1)

### 穴井 元昭

日本健康倶楽部 電話健康相談センター 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  
 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  
 2020年 日本健康倶楽部 電話健康相談センター センター長  
 産医大講座修了認定産業医

健康な生活を送るための三大生活習慣として運動、栄養、睡眠(休養)があり、前号までに運動と栄養について述べましたので、今回から睡眠についてお話しします。平成29年1月29日に県民のための公開講座が開催され、久留米大学医学部の内村直尚先生の分かりやすい特別講演がありましたので、主としてその内容を紹介します。

### 睡眠のサイクル

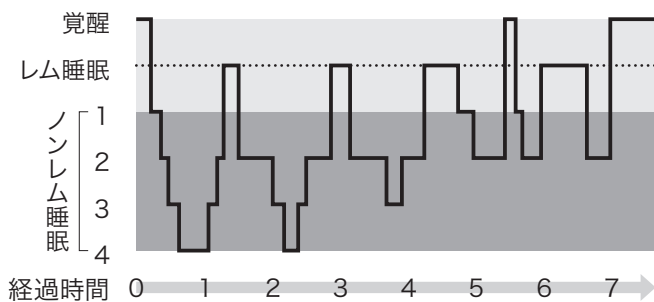
睡眠には2種類あり、寝ているけれど脳は活発に働いている状態のレム睡眠で、この時に夢を見ます。もう一つはノンレム睡眠といい、これは脳を休める睡眠です。生まれてすぐの赤ちゃんは一日の3分の2ぐらいは

眠っています。年齢とともにだんだん睡眠時間は短くなり、40歳を過ぎると加齢現象で長くは眠れなくなり、また深く眠れなくなります。65歳を過ぎるとさらに睡眠は短く浅くなつてきます。しかし、子供のころは長く深く眠れます。それは、睡眠が人間の成長発達にとつていかに大切かということを示しています。つまり、年齢相応の睡眠時間があるということことです。

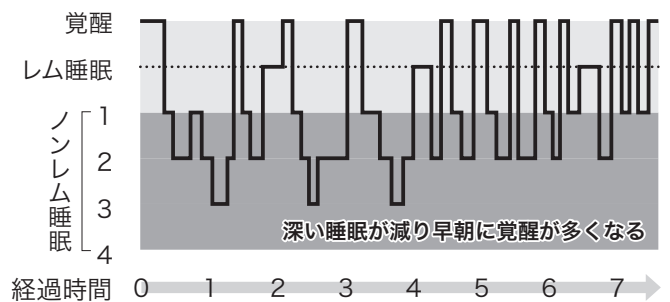
さて、私たちはどのようなパターンで一晩眠っているのでしょうか？

ノンレム睡眠は深さによつて4段階に分けられます。1が浅い睡眠、2が中等度の睡眠、3、4が深い睡眠です。私たちが寝ると、まず浅いノンレム睡眠から入つていきます。そして中等度から深くなり、また浅くなつて、寝ついて約90分後に最初のレム睡眠が出現します。ですから、私たちは寝て約90分後に最初の夢を見るのです。レム睡眠は約90分の間隔で出現します。そのため、7〜8時間の睡眠中、4〜5本の夢を見ているわけですが、すべての夢を覚えている訳ではありません。覚えているのは4本目か5本目の最後に見た夢です。その理由は、朝になるに従つてレム睡眠は長くなり、朝方の夢は30分くらい見てその後目が覚めるので、この夢を覚えているのです。あまり夢を見ない人が最近たくさん夢をみるようになったとすると、2本目、3本目の後に目が覚めている可能性があります。夜中に目が覚めたり少し睡眠が浅くなつていたりする可能性が高く、1つの注意信号かもしれません。一般に睡眠は90分が1つのサイクルですから、90分の倍数で寝ると効率のいい

成人の睡眠サイクル



高齢者の睡眠サイクル



# 4月～6月の健康運

マケーンシムシュケル・達也

## 牡羊座 3/21 - 4/19



睡眠時間を削って仕事や趣味に打ち込みそうですが、休息することを忘れずに。のちのち、それが原因となって体調を崩すことにも。

## 牡牛座 4/20 - 5/20



この時期、健康運は問題なさそう。さまざまなことにチャレンジしてみても。ただし、持病がなくなるわけではないので、そこは注意が必要。

## 双子座 5/21 - 6/21



元気いっぱい健康的に過ごせそう。何をしても前向きな気持ちでいられますが、油断は禁物。規則正しい生活を心がけて。

## 蟹座 6/22 - 7/22



健康運は心身ともに注意が必要。身体に疲れが溜まったと感じたらすぐに休息を。また何も考えずにゆとり過ごすことも大切ですよ。

## 獅子座 7/23 - 8/21



充実した時期ですが、忙しくなりそうな予感。気持ちは穏やかなので、満足のいく時間を過ごせそう。適度な運動と休息は必要。

## 乙女座 8/22 - 9/22



パソコンなどのし過ぎで、眼精疲労を起こしそう。目が疲れたと思ったら、首と目をホットタオルなどで温め、血行を促進しましょう。

## 天秤座 9/23 - 10/23



忙しさにかまけて、食事のバランスが崩れそう。バランスのよい食事を摂ると心身ともにやる気がみなぎってくるでしょう。

## 蠍座 10/24 - 11/22



人間関係のストレスや悩みなど、精神的な部分に注意が必要。常に楽しいことを考え、睡眠時間や休息をたっぷり取るように心がけて。

## 射手座 11/23 - 12/21



健康運は問題なく楽しめそう。積極的に何にでもチャレンジしてみても。ただし、羽目を外し過ぎると、ケガをすることもあり、要注意。

## 山羊座 12/22 - 1/20



肩や腰の痛みに悩まされそう。下手にもみほぐすと悪化することも。血行をよくするために、寝る前のストレッチをはじめてみては。

## 水瓶座 1/21 - 2/18



大きな病気やケガもなく穏やかに過ごせそう。日頃の溜まった疲れが取れるように、できるだけゆとりと過ごすようにしましょう。

## 魚座 2/19 - 3/20



腰痛や頭痛に悩まされることも。休息や軽い運動をするなどして、生活習慣を見直すことが大切。あまりに続くようであれば早めの受診を。

睡眠がとれるといわれています。睡眠の質  
睡眠時間は必要最小限確保しなければいけません、それと同時に質の良い睡眠をとることも大事になってきます。どのような睡眠が質の良い睡眠かというと、ノンレム睡眠の3と4を深睡眠というのですが、この深い睡眠を沢山とることが質の良い睡眠になります。

深い睡眠は出る時刻が決まっています、朝4時を過ぎると深い睡眠はほとんど出なくなってしまう。従って、いい睡眠をとるためには朝4時までには何時間寝るかにかかっています。例えば、6時間の睡眠だったら、夜10時頃から朝4時までの時間帯が最も深い睡眠がとれる、いわゆる睡眠のゴールデンタイムです。このゴールデンタイムを外さないようにすることが重要になってきます。同じ6時間寝るにしても、午前2時頃から8時頃までの6時間であれば深睡眠は2時間ほどしかありませんので、睡眠の質が違ってきます。子どもたちに早く寝なさいという理由は、早く寝れば深い睡眠が沢山とれるからです。質のいい深い睡眠を多くとる方法は早く寝ることです。

睡眠の役割  
睡眠の役割は脳や身体のリズム、疲労回復です。私たちは起きている間に、とくに脳に老廃物がたまってきます。眠ることによってこの老廃物が排出されます。ですから、睡眠をしつかりとらないと体も脳も機能しなくなり、次に脳のオーバードライブを防ぎます。眠ると体温が下がり、起きて行動すると体温が上がってきます。人は体温が上がると眠たくなくなるようにできています。眠ることによって、体温がそれ以上上がらないように防御機構が働くのです。ですから、子どもが高熱を出したら、お母さんは寝なさいと必ず言います。解熱剤を使わなくても寝るだけで体温は下がっていきま

す。眠りは体温を下げる働きがあります。その他にエネルギーの保存です。深い睡眠をとればとるだけエネルギーが保存されます。そのため、エネルギー消費量が高い子どもたちは深い睡眠を多くとることができず、しかし、年をとってくるとエネルギー消費量が低くなるとエ

**P16 の答え**

①訴訟 ②溪流 ③哀愁  
④割愛 ⑤再来年 ⑥落  
⑦壮 ⑧在 ⑨朽  
⑩夕  
⑪じょうき  
⑫しっこく  
⑬おろ  
⑭どくしん  
⑮いぎ

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

（参考文献）  
福岡県医師会（平成29年3月）第1489号  
エネルギー消費量が低くなるとエネルギーを保存する必要がなくなつてきます。それで、年を取ってくると深く眠れなくなるという現象が起きてくるのです。（次号に続く）



脳だめし

# 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国と県を相手取って(ソシヨウ)を起こす。

②(ケイリユウ)に釣り糸をたれる。

③(アイシユウ)を帯びた音楽。

④時間の都合で(カツアイ)する。

⑤(サライネン)には卒業する予定。

## 四字熟語を完成させましょう

⑥一件(イツケン)ラクチャク 物事が解決すること

⑦少(シヨウ)ソウキエイ 年が若く元気で意気込みが鋭いこと

⑧変幻自(ヘンゲンジザイ) 変わり身が早いこと

⑨不(フ)クウフメツ 永遠に減びることのないこと

⑩一朝(イツチヨウ)イツセキ 非常に短い時間のたとえ

## 線の部分の読みを書きましょう

⑪彼の行動は常軌を逸している。

⑫辺りは漆黒の闇に包まれている。

⑬卸し業者から直接商品を買付け。

⑭読唇術を学んでいる。

⑮威儀を正して出番を待つ。

## 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。

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

## 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

〒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: 2020年7月1日発行予定

こらぼ collaboration



VOL.63  
2020.7.1

## 特集 慢性腎臓病

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
針貝 政紀 (株)CRC食品環境衛生研究所	平成27年入社	食品微生物検査員
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



11月11日は臨床検査の日