

こらぼ 秋 collaboration

2020.10.1 VOL.64

●発行日:2020年(令和2年)10月1日
 ●企画・編集・発行:(株)シー・アール・シー アド本部
 本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、
 無断で複写、転載することを禁じます。

今月の表紙



「風雅な紅葉」

紅葉の季節、私は雨が降る日でも撮影にでかけます。雨と紅葉は相性がよく、雨に濡れると紅葉の朱色がしっとり濃くなります。見頃を迎えた紅葉が色鮮やかに目に映えます。真っ赤な紅葉の鮮やかさと灯籠に生えた苔の緑のしっとりとした色合いは、何とも趣のある様子です。

雨の日の紅葉狩りは、3密を避けることができ、今まで見たことのない新しい発見があるかもしれません。

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 抗体検査 2 ワクチン接種で予防できる感染症

検査のはなし
ウイルス抗体価集団検査セット

8 簡単な検査のはなし・36 麻しんの検査法の使い分けを教えてください。

脳を活性化!
指先運動⑮

9 知って安心 保険 **がん保険を考える…3** 女性向けのがん保険

10 からだにいいことアレコレ! マスク装着による肌荒れ対策

11 季節の健康食・36 栗

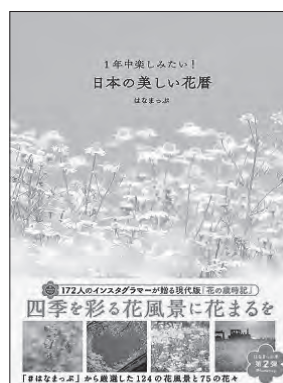
12 ちょっと気になる水と食と大気のはなし エコバッグ

14 働くための元気づくり 健康づくり 睡眠と健康(3) HOROSCOPE 10月~12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

「100年後まで残したい!日本の美しい花風景」に続く、はなまっぷ本第2弾!
 47都道府県、美しい花風景を巡る12か月。172人のインスタグラマーが贈る現代版「花の歳時記」です。本書は月ごとにページを作り、弥生や師走などの和風月名、立春や冬至などの二十四節気を各月の見出しに添えており、「#はなまっぷ」から厳選した124の花風景と75の花々を掲載しています。
 新型コロナウイルスの影響で思うように外出ができない中、自宅にいながら、月ごとに変わる美しい花風景を楽しみ、季節の移ろいを感じることができる1冊です。

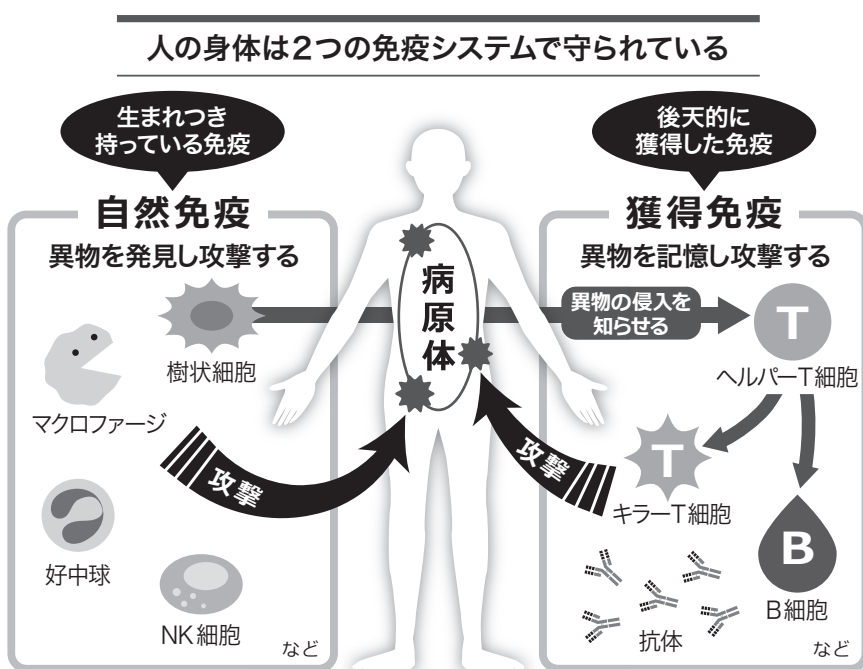


三才ブックス 本体1650円(税込)
 はなまっぷ(著者/編集)

1年中楽しみたい!
 日本の美しい花暦

ワクチン接種で予防できる感染症

感染力が強く、重い症状が現れることがある感染症は、細菌やウイルスなどの病原体に対する抗体がなければ、大流行を引き起こすこともつながります。まずは抗体検査で抗体の有無を調べ、抗体の量が足りていない場合はワクチン接種をおすすめします。



免疫とは

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの病原体を攻撃し、身体を正常な状態に保つ働きのことをいいます。免疫は自分の身体を守るために自然と備わった防御システムです。

病原体が体内に侵入すると、食食細胞のマクロファージや好中球がいち早く現場に駆けつけ、病原体を食べてやっつけます。また、NK細胞は病原体に感染した細胞を見つけて破壊します。これらは生まれつき持っている免疫で、「自然免疫」または「非特異的免疫」と呼ばれています。

しかし、小さな病原体や細胞の中に入り込んだ病原体などは、食べてやっつけることが

得意な自然免疫では手に負えません。自然免疫の樹状細胞が病原体の情報をヘルパーT細胞に伝え、その病原体の情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT細胞に感染した細胞を探して攻撃するように命令します。次に、ヘルパーT細胞は、B細胞に抗体を作るように指令を出します。指令を受けたB細胞は、その病原体に対抗する大量の抗体を作り出し、この抗体が病原体を包囲して、動きを封じ込めます。ここでできた抗体は、一度その病原体に感染することで体の中に産出されるので、「獲得免疫」または「特異的免疫」と呼ばれています。獲得免疫は病原体に特異的で、自然免疫に比べその作用は大きいものがあります。もし、感染防御に失敗すると、その病気に感染し、発病してしまいます。

この免疫システムを利用したのが「ワクチン」です。ワクチンを接種することにより、

◆ 定期接種と任意接種

参考: ワクチン.net「定期接種と任意接種」

種類	感染症の分類	ワクチン名	予防できる感染症
定期接種	集団予防を目的とする感染症 (A類疾病)	Hib (ヒブ) ワクチン	Hib (ヒブ) 感染症 (細菌性髄膜炎、喉頭蓋炎など)
		小児用肺炎球菌ワクチン	小児の肺炎球菌感染症 (細菌性髄膜炎、敗血症、肺炎など)
		B型肝炎ワクチン	B型肝炎
		4種混合ワクチン	ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ
		BCG	結核
		MR (麻しん風しん混合) ワクチン	麻しん、風しん
		水痘 (みずぼうそう) ワクチン	水痘 (みずぼうそう)
		日本脳炎ワクチン	日本脳炎
		HPV (ヒトパピローマウイルス) ワクチン	HPV 感染症 (子宮頸がん)
	個人予防を目的とする感染症 (B類疾病)	インフルエンザワクチン	インフルエンザ 対象者① 65歳以上の人 対象者② 60～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり、身の周りの生活を極度に制限される人 対象者③ 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人
成人用肺炎球菌ワクチン		成人の肺炎球菌感染症 対象者① 令和2年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える人 対象者② 60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活活動が極度に制限される程度の障害や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人	
任意接種	任意接種	ロタウイルスワクチン	感染性胃腸炎 (ロタウイルス)
		おたふくかぜワクチン	おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)
		インフルエンザワクチン	インフルエンザ
		A型肝炎ワクチン	A型肝炎
		髄膜炎菌ワクチン	髄膜炎菌感染症

抗体検査とは

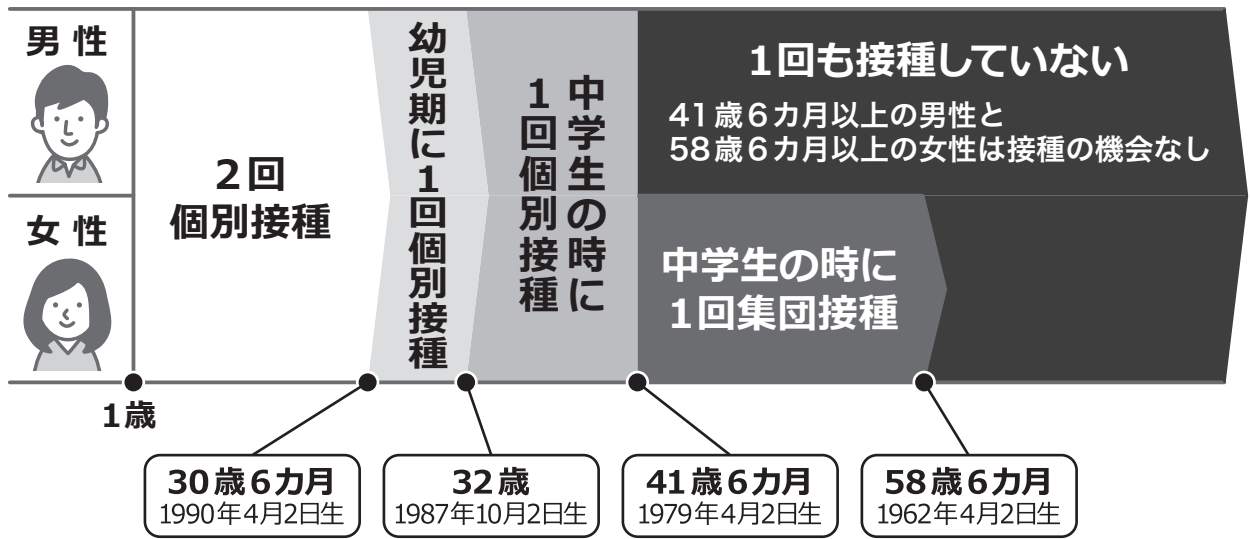
あらかじめ病原体に対する免疫を作り出し、病気になりにくくします。赤ちゃんはワクチン接種で免疫を早期につける必要があります。ワクチン接種回数が多いため、効率よく予防接種を受けましょう。



抗体検査とは、病原体に対する抗体の有無や量を調べる検査のことです。体に入ってきた病原体を包囲してできた抗体は、一度その病原体に感染することで産出されます。抗体検査をすると、少量の血液から風しんや麻しん、おたふくかぜ、水痘など、さまざまな感染症の抗体量を調べることができます。抗体の量が少ないと病気への感染リスクが高まるため、ワクチンによる予防接種で抗体の量を上げる必要があります。

また、抗体検査をすることで、過去の感染の有無や現在の免疫力の程度などもわかります。例えば、HIV抗体が陽性であればHIVに感染していると判定されます。

年代別にみる風しんの予防接種制度の変遷（年齢は2020年10月2日時点）



出典：国立感染症研究所／厚生労働省「職場における風しん対策ガイドライン」

風しん

風しんは「三日はしか」ともいわれ、発疹やリンパ節の腫れ、発熱の3つの症状が特徴的な急性熱性発疹性感染症です。一度感染し治癒すると、大部分の人は終生免疫を獲得します。

子どもがかかる病気と思われがちですが、1977～1995年まで、中学生女子のみが風しんの定期接種の対象だったため、とくに40～50代の男性は風しんウイルスに対する免疫（抗体）を持っていない人が非常に少なく、感染しやすい状態にあります。風しんには効果的な治療法なく、発症後は症状に応じた対症療法が行われますが、感染拡大を防ぐためには、発症防止策としてワクチンによる予防接種が有効です。

感染経路は直接接触または飛沫感染が中心で、感染した人の咳やくしゃみなどでウイルスを含んだ飛沫が飛び、その飛沫を鼻や口から吸いこみことで感染します。

風しんウイルスに感染すると、2～3週間の潜伏期間を経て発症します。ただし、感染しても症状が出ない不顕性感染の場合もあり

り、この場合、気づかないうちに感染を広げてしまうこともあります。

症状としては、発熱や発疹、リンパ節腫脹が出現します。発熱は約半数にみられる程度で、子どもは比較的軽いのですが、まれに脳炎や血小板減少紫斑病などの合併症が2000人～5000人に1人ぐらいの割合で発生することがあります。

大人がかかると発熱や発疹の期間が子どもに比べると長く、関節痛がひどいことが多いといわれています。また、風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。そのため、妊婦や妊娠を希望している女性とそのパートナーの予防が重要となってきました。

■風しんの抗体検査と予防接種

厚生労働省では、風しんの公的予防接種を受ける機会がなかった、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性を対象として、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を配布する事業を、2019年4月1日から2022年3月31日までの3年間、実施しています。

**風疹
注意報
発令**

妊婦さんが風しんにかかると、
赤ちゃんが「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまう恐れがあります。

妊娠を考えている人や妊婦さんは、風しんの抗体検査を受けましょう！

抗体が不十分なら…

妊娠前の女性


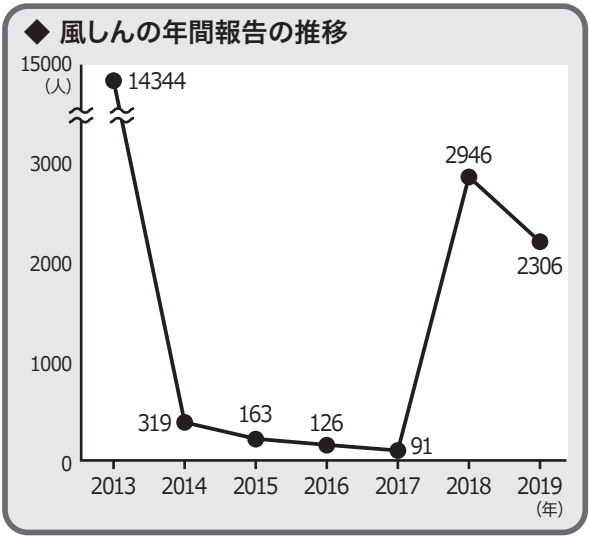


**風しんの
予防接種を！**

妊娠中の人

妊娠中は風しんの予防接種を受けられません

- ・不要な外出を控え、人混みを避ける
- ・夫や子どもなど、身近な人も抗体が不十分なら予防接種を検討
- ・出産後にワクチン接種

参照：国立感染症研究所 感染症発生動向調査

■ 風しんの患者数

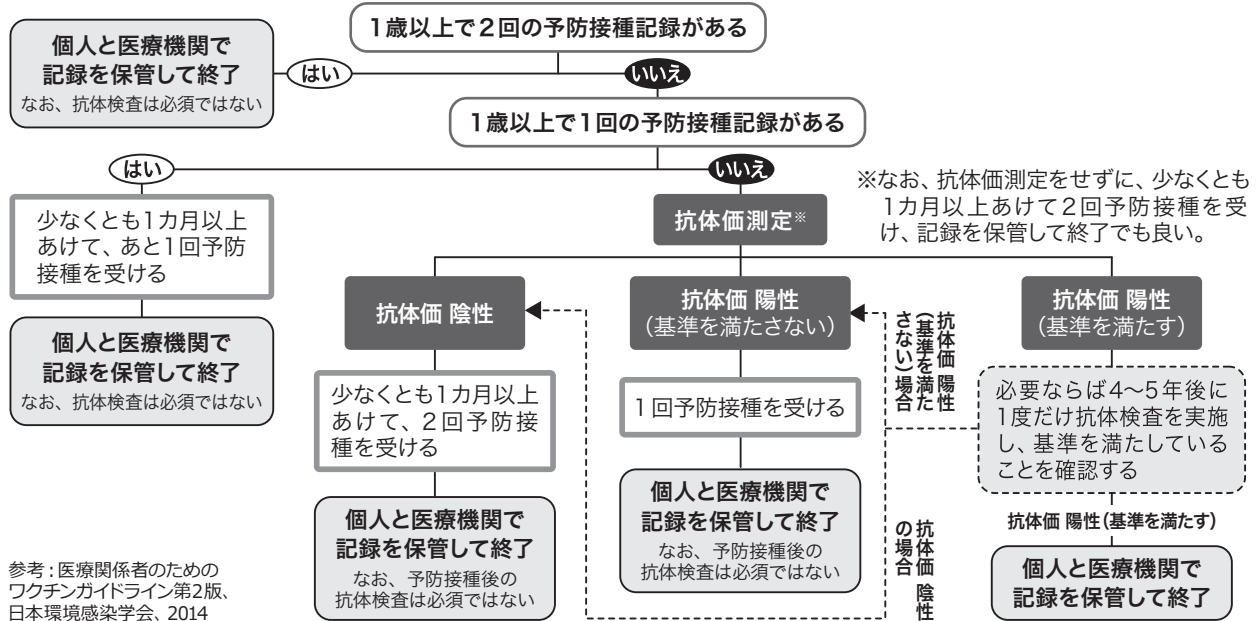
国立感染症研究所感染症疫学センターは、2020年8月4日「風疹に関する疫学情報 2020年8月12日現在」を公開しました。

この事業は、対象者に居住の自治体からクーポン券を送付し、それを持参すれば原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けられるというものです。なお、2020年度は、2020年4月1日時点で48歳～54歳の男性に対して、クーポン券が順次送付されています。クーポン券が届いたら中身を確認し、抗体検査を受けるようにしましょう。

それによると、2013年(1万4344人)の流行以降、2014年319人、2015年163人、2016年126人、2017年91人と減少傾向でしたが、2018年は2946人、2019年は2306人が報告され、2020年は第30週時点で85人が報告されています。

報告患者の87%(74人)が成人で、女性が女性の2.9倍多いと報告されています。男性患者の年齢中央値は42歳(1～86歳)で、40代の男性に多く(男性全体の38%)、公的予防接種を受けられなかった41～58歳は33人(男性全体の52%)でした。女性患者の年齢中央値は31.5歳(1～67歳)で、20～30代が女性全体の59%を占めています。予防接種歴はなし、あるいは不明が80%を占めていました。この結果からもわかるように、風しんの予防には、ワクチン接種が最も有効な予防方法といえます。予防接種法に基づき定期的な予防接種については、2回の接種をそれぞれ95%以上の人に受けてもらうことを国の目標としています。が、医療・教育関係者や海外渡航を計画している成人も、風しんの罹患歴や予防接種歴が明らかでない場合は予防接種を検討して欲しいとしています。

◆ 麻しん・風しん・流行性耳下腺炎・水痘ワクチン接種のフローチャート



参考：医療関係者のためのワクチンガイドライン第2版、日本環境感染学会、2014

その他の主な感染症

● 麻しん

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症で、「はしか」とも呼ばれます。

感染経路は空気感染や飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播し、その感染力は非常に強いといわれています。免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続するとされています。

過去に麻しんに感染したことがあるかどうかかわからない場合は、麻しんの抗体検査を受けることで、感染したことがあるかどうかの確認ができます。ただし、自費診療なので料金は約数千円かかります。抗体検査を希望する人は、かかりつけ医にご相談ください。

● おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

おたふくかぜはムンプスウイルスによる感染症で、感染経路は唾液を介した飛沫によるヒトからヒトへの感染です。感染から

発症までの潜伏期間は12〜24日で、主に発熱と耳下腺の腫脹、疼痛をもって発症します。感染力は比較的強く、合併症として無菌性髄膜炎や難聴、成人期に感染した場合は不妊の原因となることもあります。

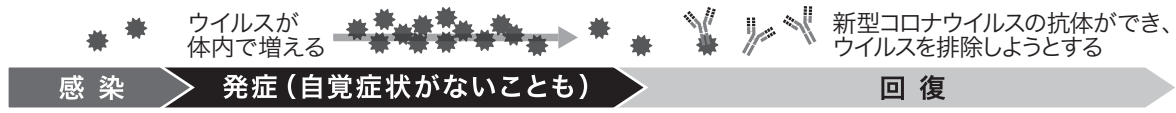
ムンプスウイルスに対する有効な薬は存在しないことから、ワクチンによる予防接種がとても大切です。過去にかかったかどうか知りたい場合は、抗体検査受けるとわかります。

● 水痘(みずぼうそう)

水痘帯状疱疹ウイルスというウイルスによって引き起こされる発疹性の病気のことをみずぼうそうといいます。主に小児の病気で9歳以下での発症が90%以上を占め、成人の水痘も稀に見られますが、成人に水痘が発症した場合、水痘そのものが重症化するリスクが高いといわれています。

水痘ワクチンは2014年10月1日から定期接種となり、それまでは任意接種でした。そのため、ワクチン接種をしていない人は抗体を持っていない可能性もあります。成人で感染すると重症化するリスクもあるため、抗体検査をして抗体を持っているか確認することをおすすめします。

新型コロナウイルス感染症に関する検査とは？！



「今感染しているかどうか」を調べる検査

鼻や喉の粘液や唾液などを採取

◆PCR検査 (感染者を正しく陽性と判定する感度は7割)
 ・ウイルス特有の遺伝子配列を増幅して検出
 ・判定まで数時間かかる

◆抗原検査 (精度はPCR検査に劣る)
 ・ウイルス特有のたんぱく質を検出
 ・30分程で判定可能

「感染したことがあるかどうか」を調べる検査

血液を採取

◆抗体検査 (検査機器によって精度にばらつきがある)
 ・免疫反応により体内で作られる抗体を試薬で検出
 ・1時間以内に判定が可能 (簡易キットなら数分)

新型コロナの「抗体検査」注意点*
 新型コロナの「抗体」があれば再感染しないかどうかは不明。「抗体」の有無を何かの証明に使うことは現時点ではできません。

※「新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会」ウェブサイトより一部引用

● B型肝炎

B型肝炎の持続感染者は、110万人、140万人と推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多いといわれています。B型肝炎感染を調べるためには、まず血液検査でHBS抗原の有無を調べます。HBS抗原が陽性であれば、感染していると考えられます。

● 結核

結核とは、「結核菌」という細菌による慢性感染症です。感染が成立しても多くの場合は人の免疫の力で抑えられています。吸い込んだ菌が非常に多い場合や免疫が低下している場合には、「結核症」に進むことになります。早期発見や早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。そのため、何らかの症状がある場合は、結核の抗体検査をし、結核にかかっているか否かを確認することが大切です。

〈参考資料〉
 厚生労働省ウェブサイト／国立感染症研究所ウェブサイト／ワクチン・netウェブサイト

検査のほなし

ウイルス抗体価集団検査セット

風しんの定期接種の対象外である40〜50代の男性は風しんウイルスに対して、免疫を持っている人が非常に少なく、感染しやすい状況にあります。

病気を治療する場所である医療機関は、その一方で感染症に曝露する機会が多く、感染すると重症化する可能性が高い基礎疾患を持った患者が多いことから、より積極的な感染症防止対策が必要となってきます。

そのため、院内感染対策として、職員や医療施設へ実習にやってくる学生は、入職時の健診で医師による問診を受け、抗体検査の必要性があれば検査を行います。それにより、免疫の有無を確認でき、陰性者にはワクチン接種を行い、感染拡大を未然に防ぐことができます。

弊社では、高感度なEIA法(ELISA)を使用した麻しん、風しん、水痘帯状ヘルペス、ムンプスの抗体検査がセットになった「ウイルス抗体価集団検査セット」をご用意しております。オプション検査として、B型肝炎、結核の検査も行っております。ぜひ、ご利用ください。

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. 麻しんの検査法の使い分けを教えてください。

A. 麻しん(はしか)は麻しんウイルスによる発熱と発疹を主な症状とする急性疾患です。

平成20年1月より、5類感染症全数把握疾患となったため、全医療機関で全例を届け出ることになりました。

届出に必要な病原体診断には、ウイルス分離やPCRを用いた遺伝子検査がありますが、保険適用がなく、検査に日数を要することから実用的ではありません。

通常、麻しん疑いの患者に対しては血清抗体検査を行います。

急性期にIgM抗体の検出、または急性期と回復期のペア血清による有意な抗体価上昇(または陽転化)で確認します。ペア血清ではHI法が適しています。

ただし、IgM抗体は発疹出現4日以内に採血された検体では陰性になる場合があります。さらにワクチン既接種者でワクチンによる免疫が低下して発症した修飾麻しんでは急性期からIgG抗体が高値となりIgM抗体が陽性とならない場合があるため、抗体価の判定には十

分な注意が必要です。

一方、ワクチン接種の目安として免疫能の有無を調べるには感度の高いIgG抗体やPA法が適しています。

また、ワクチン接種後の効果判定にはHI法やIgG抗体が適しています。

CF法は感度が低く、非特異反応によって測定不能となることがあるため、使用しません。

NT法は麻しんウイルスを中和する抗体があるかどうかを見る方法で、免疫能をみるには理論上最も適した検査法ですが、煩雑な検査で時間を要するのが欠点です。

注意)

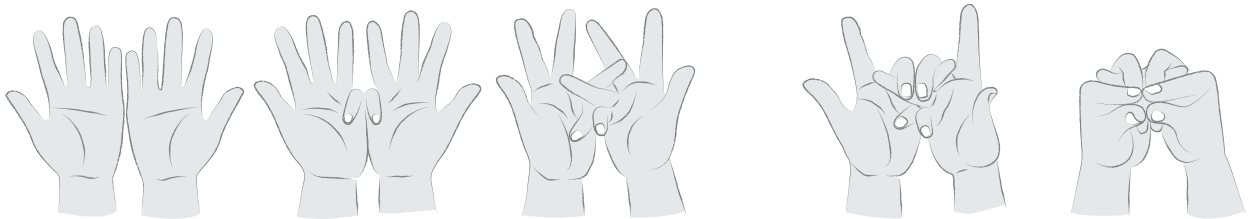
HI法の検査試薬はワシントン条約による保護動物である「アフリカミドリザル」の血球を使用しているため、今後は他の測定法に移行するものと考えられます。

【参考】 ・臨床検査データブック 2015-2016

表. 麻しんウイルス抗体検査の使い分け

自然感染の確定診断	IgM抗体、HI法(ペア血清)
免疫能の有無	IgG抗体、PA法、NT法
ワクチン接種後の効果判定	HI法、NT法、IgG抗体

脳を活性化！ 指先運動⑮



1 両手の平を上に向けて両小指をひつつける。次に、小指を折り、薬指を交差させる。

2 その上に、中指を抑えるようにつける。次に、人差し指の先をつけ、親指の先もつけたら「カエル」の完成。

がん保険を考える…3

女性向けのがん保険

「がん保険」とは、がんによる経済的な負担をカバーするためのがんに特化した保険です。がんを含めた病気やケガが保障の対象である医療保険があるのに、なぜがんの保障に特化した「がん保険」があるのでしょうか。

女性向けのがん保険

乳がんや子宮がん、卵巣がんなど、女性特有のがんに対する不安から、「自分の年齢で条件のよいがん保険はないかな」と迷っている人も多いのではないのでしょうか。保険料が安ければよい保険というわけではありません。がん保険というわけではありませぬし、がん保険おすすめランキング上位だからといって、自分に合っている保険とは限りません。

女性向けのがん保険とは

女性向けがん保険とは、女性特有のがんに罹ったときに手厚い保障を受けることができるがん保険です。保障そのものが主契約となっていて、特約として付帯している



タイプとの2種類があります。通常のがん保険との違いは、女性特有のがんに対する保障のボリュームが大きな点です。

女性向けのがん保険の保障内容とは

保険会社や保険商品によっても違いますが、代表的な保障としては「診断給付金」、「入院給付金」、「通院給付金」、「治療給付金」などがあげられます。通常の給付金に上乗せして、さらに保険金を受け取れるタイプが一般的です。

女性向けのがん保険は本当に必要

女性が罹りやすいがん上位5つのうち2つが「乳がん」と「子宮がん」という女性特有のがんに占められています。特に「乳がん」は圧倒的に患者数が多く、女性がもつとも注意すべきがんだといえるでしょう。

また、女性特有のがんで気をつけた

いのは、通常のがんよりも経済的な負担が大きくなってしまいうケースがあることです。部位や症状によっては、がん治療にかかる費用の他に、ウィッグ（かつら）、特殊な衣類や下着、そして入院時には個室などが必要になるかもしれないので、経済的なダメージが膨らみます。このように、女性にとつて「乳がん」や「子宮がん」を始めとした女性特有のがんは大きなリスクであるため、その備えとして女性向けのがん保険は極めて重要性が高いといえます。

女性向けのがん保険の選び方

治療のスタイルは、入院から通院へと大きな変化を遂げました。そのため女性向けのがん保険を選ぶ時の保障内容は「通院給付金」、「診断給付金」をベースに考えると良いでしょう。近年では、A・Y・A世代のがん罹患者も増加しているため、20代から女性向けのがん保険に加入しておくとう安心です。一度がんを患った場合、健康告知で加入ができなくなってしまうことも決して少なくありません。健康な若いうちに終身型保険に加入し、生涯のベアとなるがん保険を準備しておくこともリスク管理の選択肢です。

事業案内 〈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!

マスク装着
による

肌荒れ対策

1 肌荒れ

新型コロナウイルス感染症の影響で、長時間マスクを着けることによる肌荒れに悩む人が増えています。

今年はとくに、夏の暑い日にもマスクをして過ごさないといけなかった状況から、肌荒れが悪化している可能性があります。

肌荒れに気づいたら早めにケアし、ひどい場合は皮膚科にかかりましょう。



肌荒れしやすい箇所

2 肌にやさしい布マスク

一般的な不織布マスクは、目が細かく通気性が悪いいため、内側に水分がこもりやすくなっています。

このような状態でマスクを外すと水分が一気に蒸発し、肌の水分も奪うため、急激に乾燥が進みます。マスクを着脱するたびに蒸れと乾燥、さらに擦れを繰り返すことで角質層のバリア機能が衰え、肌が荒れやすくなるというわけです。

不織布マスクに比べ、布マスクは、保湿性、保温性、肌触りに優れています。敏感肌には、綿や麻、絹など天然素材のマスクがおすすめです*。

◆綿素材マスク

肌馴染みが良く、吸水性と通気性が高いので、マスク内の蒸れを軽減します。

◆麻素材マスク

雑菌が繁殖しにくく、衛生的。呼吸がしやすく、蒸れにくい素材です。

◆絹素材マスク

人間の肌と同じタンパク質由来でつけ心地がよく、うるおいを保つ効果があります。さらに紫外線カットや抗菌性効果もあり、保湿性・吸湿性にも優れています。

*布マスクは不織布マスクに比べ、フィルター能力が低いといわれています。具合が悪い時や感染リスクが高い場所では、飛沫防止効果の高いマスクが適切です。



3 肌荒れ予防・対策

◆しっかり保湿を

朝晩の洗顔後は、たっぷりの化粧水で水分を補給し、保湿クリームを塗りましょう。マスクの着脱時もクリームなどで保湿すると効果的です。



◆マスク内の蒸れをそのままにしない

蒸れを放置すると、乾燥が進むだけでなく雑菌も繁殖してしまいます。蒸れ予防には、以下のことをおすすめします。

- ・マスク内の水分は、適度にハンカチで優しく拭き取る。
- ・不織布マスクは、午前・午後と時間を決めて取り換えるのがベスト。
- ・不織布マスクの内側にマスクと同じくらいの大きさのガーゼを挟み、湿ってきたら交換する。
- ・布マスクの場合も、湿ってきたら取り換えると使用感がよくなる。
- ・周りに人がいないなど、環境次第では蒸れる前にマスクを外して換気を。



◆マスクは顔にあったサイズを

マスクは小さいと締めつけたり、大きいとずれたり、肌擦れて負担をかけます。マスクを着けた際に、できるだけ違和感のないサイズを選ぶことが重要です。



親指と人差し指でL字形を作り、耳の付け根の一番高いところに親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下に人差し指の先端を当てる。その親指と人差し指までの長さが、マスクのサイズの目安に。

- 9 ~ 11cm → 子ども用サイズがおすすめ
- 10.5 ~ 12.5cm → 小さめサイズがおすすめ
- 12 ~ 14.5cm → 普通サイズがおすすめ
- 14cm以上 → 大きめサイズがおすすめ

引用：(一社)日本衛生材料工業連合会

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。

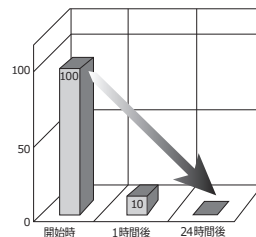
特許取得 第5537893号



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

栗

Chestnut



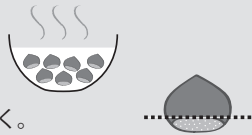
栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。栗の歴史はとても古く、縄文時代の遺跡である「三内丸山遺跡」からも数多くの栗が出土しています。

- ・ 栗の木には雌花と雄花があり、受精した雌花が実をつけます。もととも雌花にはトゲがあります。イガは他の果物でいう皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。一般的に栗の皮だと思われている鬼皮が、他の果物の果肉にあたる部分。表面の皮(鬼皮)だけむいた渋皮つきのものが種です。
- ・ 初夏に栗の花が咲き、秋に実ります。品種にもよりますが、栗の旬は9月から10月です。
- ・ 栗の栄養価は高く、いも類(芋)よりも多くのエネルギーが摂れる優れた食材。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの1種、タンニンも多く含まれています。タンニンの強い抗酸化作用により老化の防止やガンの予防に効果があり、渋皮煮などをするとたくさん摂取できます。
- ・ おいしい栗の見分け方は、鬼皮に張りがある。
- ・ 鬼皮の茶色が濃い。
- ・ 指で押してもブカブカしていない。
- ・ 白いブツブツがついていない。
- ・ 底の部分に黒っぽい箇所がない。

栗の剥き方

鬼皮の剥き方

- ①生栗を熱湯に10分つけておく。
- ②栗の底の部分に切れ目を入れ、
- ③底から先端に向かってはぐようにして鬼皮をむく。



渋皮の剥き方

- ①沸騰した湯に鬼皮をむいた栗を入れる。
- ②1分から2分ゆでる。
- ③火を止めて鍋から出す。
- ④手で触れるくらいに温度が下がるまで待つ。
- ⑤手で渋皮をむく。



- ・ 底部分がベトベトしていない。などです。
- ・ 栗は傷みややすい果物なので、購入したら早目に食べるのがおすすすめ。栗を冷凍保存する場合は、一度茹でて鬼皮と渋皮を剥いた剥き栗の状態にして保存袋などに入れ冷凍する方法がよいでしょう。また、一度茹でた栗は、密封容器や袋に入れ冷蔵庫で保存してください。冷蔵庫で保存しても、2〜3日で食べきるようになります。

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/>

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

エコバッグ

エコバッグを清潔に

令和2年7月1日からのレジ袋有料化に伴い、買い物にエコバッグを利用する人が急増しています。このエコバッグですが、レジ袋と同じ感覚で使用しているためか洗濯せずに使い続ける人も多く、衛生面で問題になっています。

日頃からさまざまな物に触れる人の手には多くの微生物が付

着しており、その手で触れたエコバッグにも菌は付着しています。また、野菜などの食品にも微生物は付着しており、エコバッグを洗濯せずに使い続けることは衛生的に問題があります。

農林水産省のホームページではエコバッグを清潔に保つことが推奨されており、定期的に洗濯すること、また肉や野菜、魚などの汁が出やすい食品はビニール袋に入れてからエコバッグに入れるなど、エコバッグを清潔に保つためのポイントが分かりやすく説明されています。

微生物による一次汚染と二次汚染

人や動物だけでなく自然界には土壌、水、空中のいたる所に微生物が存在しており、食品の原料である家畜や魚介類、果実、野菜などの表面には固有の微生物叢（ミクロフロラ）^{※1}が形成されています。また、食品の製造や調理過程の環境にも多くの細菌が存在しており、主にバチルスなどのグラム陽性桿菌、ミクロコッ

カス^{※2}、スタフィロコッカス^{※3}、ストレプトコッカス^{※4}などのグラム陽性球菌、カビ、酵母などが検出されます。

このような環境微生物による食品の汚染は、大きく2つに区分されています。原材料由来の微生物による汚染を一次汚染といい、また製造加工工程や調理作業中の環境微生物による汚染を二次汚染といいます。

一次汚染

食品や調理器具には環境中の微生物が直接または間接的に付着して生存していますので、貯蔵温度や水活性性による微生物制御の管理を怠ると有害な微生物が増殖し、食の安全性や保存性、衛生的品質に重大な支障をきたすことにも繋がります。

二次汚染

微生物の汚染源は場所（施設、設備、機器）や物（原材料、製品）、人（手指や衣服）の3つであり、これらの汚染源を対象とした汚染防止策を実施し、環境微生物検

環境微生物検査

微生物は環境中のいたる所に存在するため食品は原材料、製造、調理、貯蔵、流通、消費まで一貫した微生物制御対策に基づき微生物管理が必要になります。厚生労働省の「食品等事業者が実施すべき管理運営基準」に関する指針（ガイドライン）について、「衛生規範」や農林水産省の「製造流通基準」には施設、設備についての最低限の規定が定められており、「衛生規範」、「食鳥検査ならびに自家製ソーセージの指導要領」では自主的な検査で製造環境の微生物管理を行うことが収載されています。当社では環境微生物検査法として落下菌法、浮遊菌（衝突法）、ふき取り法、スタンプ法を実施しております。

検査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。

CRIC 食品環境衛生研究所
TEL 092162312211

査で清浄度を把握してその対策と効果を判定することで、微生物を管理していきます。「非菌三原則」である「菌を持ち込まない」「菌を拡散させない」「菌を増殖させない」が基本となります。

環境微生物検査

環境中の微生物を測定し汚染の実態を把握することによって、汚染源や汚染経路を究明して微生物汚染対策を立案、実行し、その効果を判定することで、製造環境の悪化を事前予測したり日常の衛生管理に役立てたりすることができま

環境微生物の測定は、空气中を漂っている空中浮遊微生物には落下菌法や衝突法、食材や器具に付着している表面付着微生物には拭き取り法やスタンプ法というように、目的と対象に合った測定法を選択します。

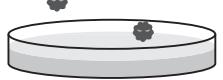
環境微生物検査は食品事業者などの微生物制御対策として行われることが多いですが、どういった食材や場所に微生物が多

く存在し汚染源となり得るかを把握し、適切な器具の取り扱いや食材の温度管理対策を取るという考え方は、私たちが日常生活で食中毒を回避する上でも十分に役立つものです。
エコバッグに限らず、人の手や食材が触れる物には必然的に微生物が付着しているということを意識して食材や器具を取り扱うことが大切です。

空中浮遊微生物測定法


落下菌法

- ・寒天培地上に空中浮遊菌を自然落下させて捕捉する方法
- ・安価で実施できるが気流の影響で菌数に差が出たり、異なる環境下での相互比較がしにくいなどの欠点もある



衝突法

- ・エアサンプラーで空気を吸引し、寒天平板培地表面に吹き付け浮遊菌を捕捉する方法




エアサンプラー

表面付着微生物測定法

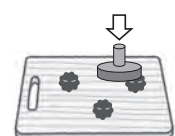
拭き取り法

- ・物体表面に付着している微生物を綿棒などで拭き取り捕捉する方法
- ・平面、凹凸どちらにも対応でき付着菌の回収率も高いが、拭き取る際の角度や圧力で個人差が出やすく作業に手間がかかる



スタンプ法

- ・物体の表面付着微生物を生培地やゴムパットをスタンプすることで捕捉する方法
- ・拭き取り法と比べて操作が簡便であるが凹凸のある面や複雑な形状には向き



- ※1 微生物の特性の場における種やその数・分布の総体
- ※2 土壌や水系に広く分布し、食品腐敗の原因となる菌種が多い
- ※3 ヒトの皮膚や鼻咽腔、消化管等の常在菌。多くは非病原性だが黄色ブドウ球菌、表皮ブドウ球菌、腐敗ブドウ球菌は病原性を持つ
- ※4 ヒトの口内に多く存在する

【参考文献】

- ・食品微生物検査マニュアル(改訂第2版) 栄研化学株式会社
- ・農林水産省ウェブページ「賢く楽しくお買い物!」
- ・「エコバッグでも食中毒予防」

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(3)

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

今回は、久留米大学医学部内村直尚先生による睡眠の講演の中で、うつ病とうつ病とうつ病を見分ける方法や、うつ病と睡眠の関係について分かりやすく、しかも興味深いお話がありましたので紹介します。

うつの気分とうつ病

一時的な気分の落ち込みであるうつの気分は、正常な落ち込みです。誰でも嫌なこと、例えば、夫婦げんかや上司から叱られたりすると落ち込みますが、しばらくすると回復します。

これに対して、うつ病は脳内のセロトニンやノルアドレナリンという物質の働きが低下して、落ち込んだり意欲が低下したりする病気で、病的な落ち込み

だと、医療機関で診察を受けて治療する必要があります。

では、落ち込みが、うつの気分(正常)か、うつ病(病的)かを見分けるにはどうしたらよいでしょうか。

正常な落ち込みであれば、仕事や家事などの自分の役割を果たすことができます。何もしていない、いわば暇なときに悩んで落ち込んでしまいます。

一方、うつ病の場合は、自分の役割が果たせなくなります。例えば、仕事をしようと思っても思考力が著しく低下して、思うようになりません。主婦であれば家事ができなくなり、普段だった簡単なできていたことが、できなくなるのが病的な落ち込みです。

また、趣味や物事に対する関心が薄れてしまいます。例をあげると、パチンコができる人はうつ病ではありません。パチンコが好きな人は、勝つという根拠のない妄想に駆られていそいそとパチンコ店に行くのですが、結果的には負けることも多々あります。ところが、うつ病にかかると、まず「勝つ」という妄想が浮かびません。逆に「負けるに決まっている」、あるいは「絶対に勝てない」としか思えないので、当然パチンコ店に出かける気にはなりません。パチンコ好きの人は、店から流れてくる勇壮な音楽を聴くと気分が高まって吸い込まれるようにパチンコ店に行くのですが、うつ病になるとあの曲を聞いただけで気分が落ち込んでしまいます。だから、パチンコができるかどうか、うつ病なのか正常の落ち込みなのかの判断材料になります。

カラオケもそうです。カラオケが好きな人は少々落ち込んでいてもカラオケに

行き、そのあと気分が以前よりもよくなる場合があります。しかし、うつ病になると歌えなくなります。自分の大好きなパチンコやカラオケができなくなってきたら病的だと判断できます。試してみてください。

以上をまとめると、うつの気分とうつ病の違いは、自分の役割や楽しみができるかできないかで判定ができます。そのような状態が2週間以上続くようであれば、健康な落ち込みではない可能性が高いので、まず、かかりつけ医に相談して必要ならば、精神科の専門医の診察を受けるようにしましょう。

以上が病的でない一時的な気分の落ち込みであるうつの気分と、治療を必要とするうつ病との見分け方です。役に立つと思います。



10月～12月の健康運

マケーンシムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



胃腸の調子がイマイチ。ストレスが溜まり過ぎて胃の調子が悪くなっているのが原因です。栄養バランスのよい食事と睡眠を心がけて。

牡牛座 4/20 - 5/20



ずっと悩んできた持病から解放されそうな予感。多少の無理は問題ありませんが、休息の大切さはわかっておきましょう。

双子座 5/21 - 6/21



健康運は要注意。しかし、どれも自分の心がけ次第で回避できるものばかり。疲れたなと思ったら、早目の対処を心がけましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



運動不足が体のあちらこちらに不調を与えています。生活を見直し、毎日の軽い運動で徐々に回復の兆しがみえてくるでしょう。

獅子座 7/23 - 8/21



心身ともに満ち足りた時間を過ごせそう。スキルアップのために時間を使ってみて。思わぬ結果が得られるかもしれません。

乙女座 8/22 - 9/22



自分の健康にしっかり向き合え、健康な毎日を過ごせそう。バランスの取れた食事を心がけることで、さまざまなことにチャレンジできそう。

天秤座 9/23 - 10/23



疲労やストレスを溜め込みやすい時期。どうしたらリラックスできるか頭を切り替え、臨機応変に行動することが大切です。

蠍座 10/24 - 11/22



忙しかった仕事もひと段落。溜まった疲れは夜寝る前のストレッチで体をほぐしてあげましょう。睡眠も上質なものになるはず。

射手座 11/23 - 12/21



肩こりに悩まされそう。空いた時間に肩を回すなどのちょっとしたストレッチをしたり肩を温めたりすることで、肩こりが楽になります。

山羊座 12/22 - 1/20



精神的なストレスは溜りやすいですが、肉体的には健康そのもの。スケジュールをいっばいに積み込み過ぎず、たまには手を抜いてみて。

水瓶座 1/21 - 2/18



毎日忙しいですが、体に不調なところはなさそう。自分で決めたバランスのよい食事や睡眠時間など今まで通りの生活を続けましょう。

魚座 2/19 - 3/20



健康には不安はなさそう。ちょっとした肩こりや腰痛、便秘といった違和感に向き合うことで、健康を維持することができます。

うつ病の身体的状態

睡眠障害

入眠障害
熟睡障害
早朝覚醒

食欲減退

味覚障害

性欲減退

ED(勃起不全)
不感症
月経異常

その他

易疲労感
脱力感・無力感
疼痛
便秘

うつ病の精神状態

気分・感情の異常

気分の抑うつ

思考の異常

考えがまとまらない
集中できない
判断力・決断力が鈍る

意欲・行動の異常

行動量の低下
表情・身振りの減少
生気に乏しい

その他

不安・焦燥感



うつ病と睡眠の関係

では、うつ病と睡眠の関係ですが、やはり最も多いのは睡眠障害です。ほとんどのうつ病患者は眠れなかったり、夜中や朝早くに目が覚めたりするようになります。それ以外には、疲れやすい、食欲低下、頭が重い、体重減少、尿が近くなる、便秘・下痢、胸がどきどきする、めまい・ふらつきなどの症状があります。

また、最近の研究で不眠があるとうつ病になりやすいことがわかって来ましたが、日本人の高齢者約5000名を対象に、「寝つきが悪

い」「夜中に何回も目が覚める」「朝早く目が覚める」の3つの不眠のタイプの中でうつ病の発症にもっとも関係しているのはどれかを調べた結果、「寝つきが悪い」というタイプでした。これをどう考えるかですが、ストレスがかかって悩み出すと、まず寝つきが悪くなります。そういう状態がずっと続くとうつ病が発症するのではないかとのことです。

これに対して、夜中に何回も目が覚めるとか、朝早く目が覚めるのはうつ病が発症してから起きやすい症状です。したがって、寝つきが

悪い状態がずっと続いていたら、それを治療することによってうつ病が予防できるのではないかと考えられています。

P16の答え

①丈	②飛躍	③夜露
④陰干	⑤輩出	⑥歴
⑦挙	⑧薄	⑨難
⑩壮	⑩	
⑪ととの	4 5 1 7 8 2 3 6 9	
⑫よいやみ	7 8 6 4 9 3 5 2 1	
⑬こうしょう	3 9 2 1 5 6 4 8 7	
⑭にんく	5 2 7 6 4 9 8 1 3	
⑮ありゆう	9 6 8 5 3 1 2 7 4	
	1 3 4 2 7 8 6 9 5	
	8 1 5 3 6 7 9 4 2	
	6 7 3 9 2 4 1 5 8	
	2 4 9 8 1 5 7 3 6	

【参考文献】

福岡県医療第1489号
(平成29年3月)



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上着の()を短くした。

②ピアノリストとして世界に()する。

③()に濡れた草木が美しい。

④運動靴を洗って()しにする。

⑤優れた人材を世に()した。

四字熟語を完成させましょう

⑥故事来()

⑦軽()妄動

⑧()利多売

⑨七()八苦

⑩少()気鋭

線の部分の読みを書きましょう

⑪新生活に必要な家具と調える。

⑫宵闇が迫る街角。

⑬とても高尚とは言えない話だ。

⑭長い忍苦の日々を過ごす。

⑮結局は亜流に過ぎない。

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。

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

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:2021年1月1日発行予定

こらぼ collaboration VOL.65 2021.1.1

特集 炎症性腸疾患

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

