

こらぼ 夏 collaboration

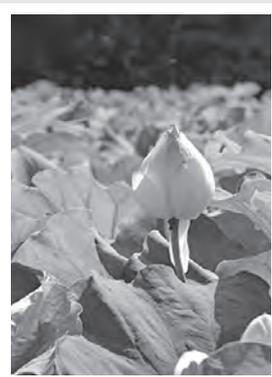
2021.7.1 VOL.67

●発行日:2021年(令和3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



「希望の蕾」

夏に咲く花のひとつに蓮があります。「蓮の花は清らかな心」や「神聖」の象徴として称えられています。また、それと同様に蕾も透明感があり神秘的で、私たちに魅了してくれます。

濁りのある泥の中からまっすぐに伸びた蕾は、天だけを見据え、一切の迷いを感じない希望の証のようにも見えます。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息を願っています。

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 心不全

2 心不全のことを知っていますか?

検査のはなし

NT-ProBNP

簡単な検査のはなし・38

8 心房細動について教えてください。

脳を活性化!

指先運動⑰

知って安心 保険

9 各保険会社の新型コロナへの対応

からだにいいことアレコレ!

10 貧血予防・改善法

季節の健康食・37

11 シソ

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

12 魚介類の食中毒

働くための元気づくり

14 健康づくり 睡眠と健康(6)

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

世界遺産に詳しいことでも知られる俳優・鈴木亮平さんが、熱い想いをめぐらせながら自ら絵・挿絵を描き、妄想爆発で文章も全て書き下ろした前代未聞の旅行記が完成!

世界遺産の紹介本ですが、写真は1枚もなく、すべて筆者のイラストで表現されています。また、1つの世界遺産に対して、短めのストーリー展開で読みやすく、情景が目の前に浮かんでいきます。それでも、行ったことのない旅行記。コロナ禍の中、なかなか海外旅行にもいけない日々ですが、この本を見て読むだけで、世界遺産を旅した気分になれる夢のような1冊です。



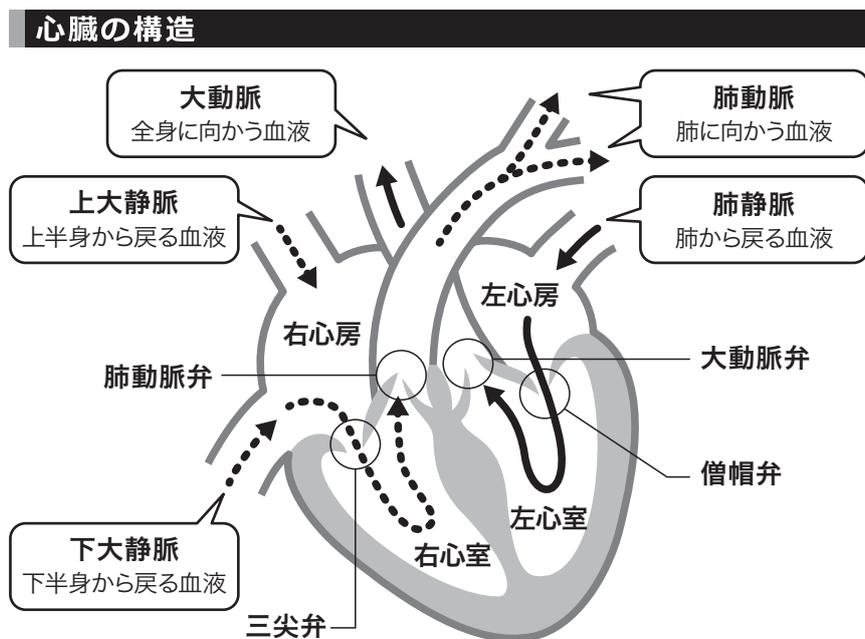
ワニブックス 本体1760円(税込)

鈴木亮平(著)

行った気になる世界遺産

心不全のことを知っていますか？

一度心不全を起こした心臓は、ほとんどの場合原因の病気を治療できたとしても元通りにならず、これ以上進行するのを抑えるための治療が必要になります。そうならないためにも、心不全の発症を予防し、早期発見、早期治療が重要です。



心臓の働き

心臓は左右の肺に挟まれ、横隔膜の上にあります。心臓は「心筋」という筋肉でできているので、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。これらを運ぶ役目を血液が担い、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。

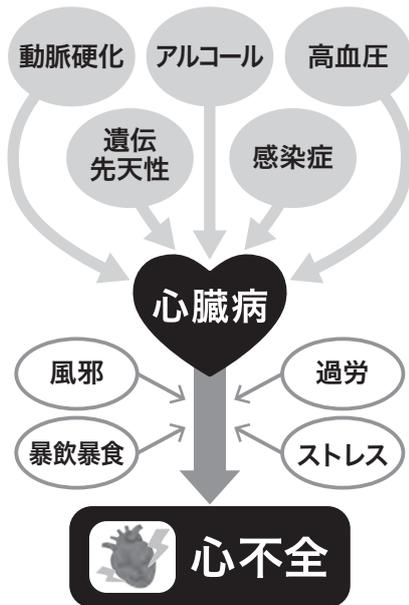
心臓には2つの大きな役割があり、1つは血液を送り出す働き(収縮機能)、もう1つは血液を受け取る働き(拡張機能)です。この2つの働きが一定のリズムで行なわれて

いることで、心臓は正常に機能します。その回数は1分間に60〜80回、1日にすると約10万回にもなります。この役割が上手く働いていれば、生命の危険性はありません。

心不全とは

心不全とは、心臓に何らかの異常があり、心臓の機能(全身に血液を送り出すポンプの力)が低下した状態の総称で、あらゆる臓器を含め全身に必要な量の血液を送り出すことができなくなったり、肺や全身に血液が滞るうっ血状態になったりする病態のことです。2017年、日本循環器学会と日本心不全学会は、「心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪

心不全の原因



心臓と血液循環

心臓と肺の間での血液循環を肺循環、心臓から出た血液が全身に送られて再び心臓に戻る血液循環を体循環といいます。左心室に戻る血液が停滞すると肺にうっ血が起こり、右心室に戻る血液が停滞すると全身にうっ血が起こります。

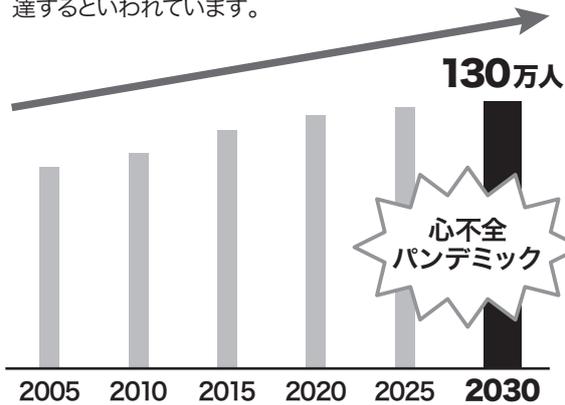


肺に血液が停滞
息切れ

全身に血液が停滞
むくみ

日本の心不全患者数の推移

入院患者は年間1万人増加し、2030年には130万人に達するといわれています。



くなり、生命を縮める病気」と定義しました。1998年から2018年までの20年で心不全による死亡患者は2倍近くに、心不全の罹患者数は毎年約1万人ずつ増加しています。2020年には120万人、2030年には130万人になると推計されています。がんの罹患者数が約100万人なので、心不全の患者がいかに多いかわかります。心不全は高齢になればなるほ

急性心不全と慢性心不全

心不全には、急激に心臓の働きが悪くなる「急性心不全」と、心臓の働きが低下している状態が慢性的に続く「慢性心不全」があります。

急性心不全は、心臓を養っている血管が詰まって血液が流れなくなり、心筋が死んでしまう心筋梗塞や、突然発症した不整脈などによって急激にポンプの働きが弱まり短期間に悪化する場合があります。

慢性心不全は、心筋症や高血圧、弁膜症などが原因で、長年にわたって心不全症状を

ど、罹患者が高くなることが知られており、我が国の高齢者率が上昇するに伴い、心不全患者が増加しています。世界的にも爆発的な拡大が予測されることから「心不全パンデミック」と呼ばれ、危惧されています。虚血性心疾患や高血圧など心不全の原因となる基礎疾患の徹底した予防と治療管理が求められます。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病も心不全に深く関わっています。

心不全の主な自覚症状

ポンプ機能の低下で起こる症状



日中の尿量・回数の減少



坂道・階段での息切れ



指先が冷たい



全身の倦怠感

うっ血によって起こる症状



体重の増加
(2-3kg以上の増加)



夜間の尿量の増加



食欲不振



むくみ



夜間の呼吸困難や咳

認める場合があります。

急性心不全の原因として最も多いのは、突発的に発症する急性心筋梗塞などの虚血性心疾患です。急性心不全の場合、短時間で激しい呼吸困難などの症状が現れることから、重症の場合は突然命の危機にさらされることもあります。

急性心不全の代表的な症状としては、激しい呼吸困難や胸の痛み、動悸、咳き込みなどが現れ、顔面や手足が蒼白になったり、寒気を感じたりします。全身が酸素不足に陥いると唇や爪先、皮膚や粘膜などが青紫色に変色するチアノーゼ、さらに重症だと意識がもうろうとした状態になるなど、意識障害が出てくることもあります。多くの場合、血圧は低下します。

一方、慢性心不全の場合は、日常的に心臓の機能が低下しているため、動悸や息切れなどの症状が徐々に現れます。ちよつとした動作でも疲れがみられるようになり、疲れやすさを自覚します。また、手足への血流が低下することから、腕や足の冷えもみられ、また、1回に送り出せる血液量が低下したことを補うために心臓が数多く脈打つようになり、動悸を覚えます。

慢性心不全が急に悪くなり、入院治療が

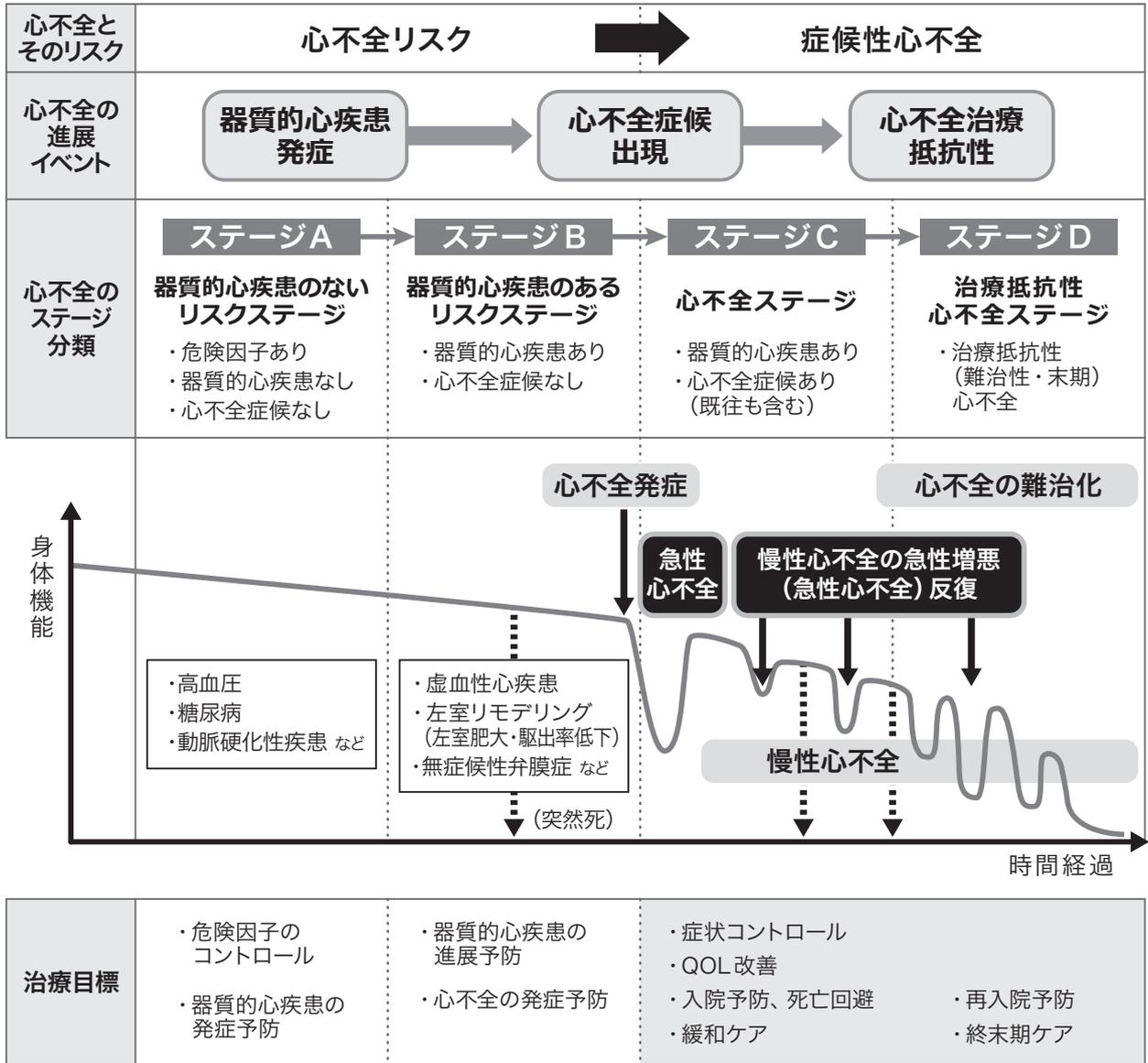
必要な急性心不全に移行することもあります。入院のたびに全身状態が低下していくため、高齢者ではとくに注意が必要です。慢性心不全が進行し、肺に過剰な水分が分布すると、咳や痰、呼吸困難が生じます。重篤な慢性心不全では労作時だけでなく、夜間にも横になると肺にうっ血（血液の流れが悪くなり、静脈内に血液がたまってしまふこと）として、呼吸困難をきたすようになります。ピンク色の泡状の痰、喘鳴（ぜんめい）を伴う安静時呼吸困難が特徴です。

心不全の進展ステージ

心不全は心臓の働きが徐々に低下していく病気ですが、心不全を発症しても適切な治療を受けることで、一旦、症状は改善します。しかし残念ながら、心不全そのものが完全に治ることはなく、症状がぶり返すことがあり、悪化と回復を繰り返しながら進行していきます。

「急性・慢性心不全診療ガイドライン（2017年改訂版）」では、心不全の発症・進展を4つのステージに分類しています

心不全とそのリスクの進展ステージ



厚生労働省「脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る診療提供体制の在り方について(平成29年7月)」、日本循環器学会「急性・慢性心不全診療ガイドライン」を参考に作成

(上図)。各ステージにおける治療目標は、ステージの進行を抑制することです。ステージAとBは、心不全の発症予防に重点がおかれ、ステージCとDは、心不全の症状改善に加えて、心不全の進行(増悪)・再発予防、生命予後の改善を図ることに重点が置かれます。

実際に心不全が発症するのは、心不全の症状が現れるステージCからです。心不全の予備軍ともいえるステージAとBの段階では、身体機能の低下は緩やかです。ステージAでは高血圧や糖尿病などの生活習慣病を、ステージBでは心筋梗塞や心臓弁膜症、心筋症、不整脈などの心臓病をしっかりと治療し、ステージCに進ませないことが大切です。

ステージが進行しても、できる治療はあります。食事や運動などの生活習慣の管理に加えて、心不全の危険因子に対する適切な治療、無症候性心不全例に対する投薬など多方面からの介入によって、心臓の収縮機能を高め、弱った心臓を少しでも良い状態に戻して維持することが可能です。どのステージに進行しても、治療をあきらめないことが大切です。

いつもと違う症状が現れたら早めにかかりつけ医へ

心臓の血液循環機能には、全身へ血液を送り出す「収縮機能」と、全身から戻ってきた血液を取り込む「拡張機能」の2つがあります。

以前は、「収縮機能不全」が心不全の主な原因と考えられていました。しかし最近の研究から、高齢者の心不全の半数は、収縮力が保たれているにもかかわらず、左心室が硬くて広がりにくいために、心不全症状を表す「拡張機能不全」タイプの心不全であることが分かってきました。心臓へ血液が戻る力が弱くなっているため、うっ血が起り、むくみなどの症状が起りやすいといった特徴があります。

「拡張機能不全」タイプの心不全は、拡張機能を正確に評価することが難しいため、「収縮機能が保たれた

心不全」と呼ばれています。高齢者、女性に多く、高血圧や糖尿病・肥満のほか、心臓の病気などの基礎疾患を持っている人、とくに身体活動度の低い人に多いため、いつもと違う症状が現れたら、早めにかかりつけ医に相談して、検査を受けるようにしましょう。



収縮機能不全
血液を送り出す力が弱い



拡張機能不全
心臓が固くて膨らみにくい

予防と早期発見

心不全の予防には、「心不全を引き起こす要因を排除する予防」と、心不全を発症したことがある人の「再発予防」の2つがあります。

心不全を引き起こす要因を排除する予防としては、動脈硬化の危険因子としても知られている高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を未然に防ぐことです。そのためには、禁煙、減塩、節酒、適度な運動が重要です。

心不全の再発予防としては、前述の事項に加えて、過労、塩分や水分の摂りすぎ、薬の飲み忘れに注意することです。また、冬には風邪を契機に心不全の悪化がよく見られますので、風邪予防も大切です。高齢者の心不全では、軽度の労作が大きな負担になって、再発することもよくありますので、患者本人はもとより、家族、あるいは医療・介護関係者、地域でのケアが心不全の予防ではとくに重要となってきます。

また、心不全を早期発見するために、心臓が悪くなりかけていることに早く気づくことも大事です。心不全の症状として代表的

なものは、動悸や息切れですが、これらは年齢のせいや体力が落ちただけだと思いつつ、放置していることも少なくありません。そのまま放置し、重症化するケースもあります。その他、むくみや急激な体重増加、疲れやすい、食欲不振が続くといった症状も心不全の危険なサインです。これらの症状を自覚することが増えてきたら、医療機関を受診して、生活習慣の改善に加えて、適切な薬物治療をすることにより、心不全の発症や悪化を防ぐことができます。

心不全の検査

心不全の検査には、次のようなものがあります。

◆胸部X線検査

胸部X線検査は心臓をはじめ、肺や大動脈などの形や大きさを映し出します。心臓弁膜症や心不全にしばしば随伴する心房、心室、大血管の拡大の有無およびその程度を判定することができます。また、肺のうっ血がないかも映し出すことができます。



健康ハート 10 カ条

1. 血圧とコレステロールを正常に。
(太りすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。
(1日、6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。
(1日、30食品を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。
甘いものには要注意。
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして
上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。
頑固に禁煙。
10. 定期健診忘れずに。(毎年1度は健康診断)



(財)日本心臓財団ホームページより引用

検査のはなし

NT-ProBNP

NT-proBNPとは心臓に何らかのストレスがかかると心臓から分泌されるホルモンのことで、心不全の検査です。高血圧、糖尿病などの生活習慣病によって自覚症状がなく心臓に負担がかかり始めた初期から上昇し、数値が高値の人は低値の人に比べて心臓病などの危険率が高いといわれています。自覚症状のない初期段階で検査を行い、心臓の負担具合を見ることが大切です。

現在、心臓疾患は増加傾向であり、死亡数はガンに次いで2位と、年間1万人のペースで増加しています。日常生活のなかで息切れや倦怠感、体重の増加など心不全の初期症状時に有用です。

とくに新型コロナウイルス感染症においては、循環器に基礎疾患があると重症化するリスクが高いといわれているので、早期発見の可能なマーカーとして注目されています。また、検体の安定性が良く生化学項目等と同一採血管のために後日追加オーダーが可能です。

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。

◆ホルター心電図検査

携帯用の小型心電計を用いて、24時間わたり心電図を記録します。日常生活における心臓の動き(拍動)を調べ、狭心症や心筋梗塞、不整脈がないかを検査します。

◆心臓超音波検査

心臓の大きさや動き、心臓の筋肉、弁の状態、血液の流れなどを調べ、ポンプが正常に働いているかどうか判定するものです。また、心臓の診断だけでなく、治療法の選択や治療効果の判定にも使われます。

◆血液検査

BNPやNT-ProBNPは、慢性および急性心不全患者の重症度に応じて著明に変動することから、心不全の診断または病態把握に有用な検査です。また、肝臓や腎臓の障害を合併することがあるため、血液検査は重要です。

(参考資料)

国立循環器病情報センターウェブページ/日本生活習慣病予防協会ウェブページ/日本心臓財団ウェブページ/「急性・慢性心不全診療ガイドライン」(2017年改訂版)

Q. 心房細動について教えてください。

A. 心房細動とは、本来一定のリズムで動くべき心房が無秩序に電気活動をしている状態を指す不整脈のことです。

分類として、数秒～数日（7日）以内で起こっているものを発作性心房細動、7日以上続くものを持続性心房細動、ずっと続いているものを慢性心房細動といいます。心房細動を放置すると、発作性→持続性→慢性と進行していきます。

発症の原因として、ストレスや飲酒、喫煙、過労、脱水、加齢などが引き起こす場合や、心臓弁膜症、心筋症、虚血性心疾患や甲状腺機能亢進症などが関与する場合があります。症状として、動悸や胸部不快感、息切れなどがありますが、全く症状がない無症状の人もあります。さらに、心臓のポンプ機能が低下する場合もあり、心不全症状が現れることもあります。

とくに危険が伴うものに心原性脳梗塞があり、

心房細動によって心房の血液の動きに淀みが生じ、結果として心房内に血栓ができ、その血栓が血流に乗って脳の動脈を詰まらせ、脳梗塞を起こす場合があります。この脳梗塞は、比較的太い血管で詰まる場合が多く、梗塞範囲が大きく重篤となる確率が高い脳梗塞です。

そのため、血栓を生じさせない抗凝固療法があり、CHADS2スコアによって抗凝固薬の投与を検討する場合があります。治療としては血栓発生防止の抗凝固療法と並行して、投薬によるリズムコントロールやレートコントロール、その他、カテーテルアブレーションや心房細動手術などがあります。

心房細動は安静時12誘導心電図やホルター心電図、イベント心電図などで見つけることが可能となります。

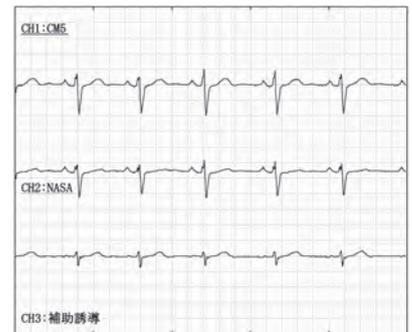
◆ 心房細動



◆ 心房粗動



◆ 洞調律



脳を活性化！ 指先運動⑰



1 イスに座り足指をぎゅっと握って「グー」をつくる。



2 親指以外を握って「チョキ」をつくる。



3 指を広げて「パー」をつくる。これを10回繰り返す。

生命保険会社の新型コロナウイルスへの対応

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの日常生活や働き方、そして経済活動にいたるまで多大な影響をうけています。新型コロナウイルスに感染し入院が必要となった場合、検査や治療の医療費は基本的に公費で賄われますが、入院や通院などに発生する医療費以外の費用は自己負担となります。

入院給付金の取り扱い

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナウイルス）の対応について、多くの生命保険会社から取り扱い方針が発表されていますが、新型コロナウイルスの治療を目的として入院した場合、陽性・陰性に関わらず入院給付金の支払い対象となります。また、医師などの管理下において、医療機関の事情により入院できずに臨時施設や宿泊施設、および自宅で療養した場合も、入院給付金の支払い対象としている生命保険会社もあります。

通院給付金の取り扱い

退院後に通院することになった場合、通院給付金が支給される医療保険であれば通院給付金の支払い対象となります。ただし、ご契約によっては「〇日以上の上院をした場合に限り」など、入院日数に条件があることがあるため注意が必要です。なお、生命保険会社

によつては退院後だけでなく、入院前の通院も保障するタイプもあります。

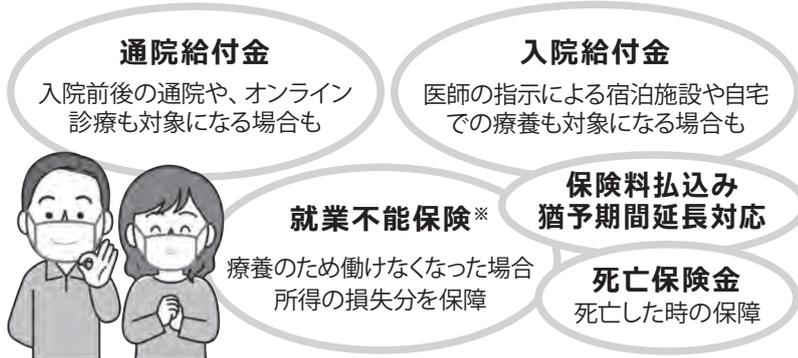
また、感染を疑い医療機関に問い合わせた際、新型コロナウイルス拡大防止を理由に、電話やオンラインでの診療をすすめられることがあるかもしれません。この電話やオンラインでの診療を受診した場合でも、通院給付金の支払い対象としている生命保険会社もあります。

死亡保険金の取り扱い

新型コロナウイルスが原因で死亡した場合は、通常の病気での死亡時と同様に死亡保険金の支払対象となります。また、不慮の事故または所定の感染症（ペスト・コレラなど）により死亡した場合、死亡保険金に加えて支払われる「災害死亡保険金※」は、現時点で多くの保険会社が、新型コロナウイルスを「支払対象となる感染症」として扱っています。

各保険会社による新型コロナへの対応例

⚠ 保険会社によって、新型コロナへの対応は異なります。



※一般的に、就業不能保険は60日、もしくは180日の免責期間を設けています。それ以上長い期間継続して働けない状態を保障します。

新型コロナウイルスは、感染経路が不明な事例も多く、いつだれが感染してもおかしくない状況が続いています。もしもの時に備えて、現在加入している保険の給付対象などを事前に確認しておくことをおすすめします。また、状況や対応策の内容は日々変化しているため、最新の情報については生命保険各社のホームページなどでご確認ください。

※災害割増特約・傷害特約などを付加している契約

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、就業不能保険、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、賠償責任保険、自賠責保険 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、賠償責任保険、自賠責保険 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

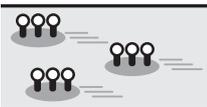
からだにいいこと
アレコレ!

貧血予防・改善法

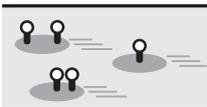
1 貧血とは?

赤血球の中には、ヘモグロビンという物質が存在します。ヘモグロビンはミネラルの1つである鉄によってつくられ、体内の各組織に酸素を供給するという大切な役割を担っています。ヘモグロビンが足りなくなると、酸素を十分に運べなくなり、「鉄欠乏性貧血」という病気にかかってしまいます。日本では頻度の高い貧血で、成人女性の約25%が発症しているといわれています。

正常な人の血管内



貧血の人の血管内



○ 酸素
● ヘモグロビン
● 赤血球

貧血の人は正常な人と比べて運ばれる酸素の量が少なくなります。

2 貧血チェックリスト

下記チェックリストの項目で2つ以上該当する場合は、貧血の可能性が高いといえます。

Aは貧血の人に表れやすい症状、Bは貧血を引き起こす危険要因です。

- 疲れやすい
- 眠れない
- すぐに息が切れる
- A めまい、立ちくらみをよく起こす
- 爪が弱くなった
- 顔色が悪い
- 水を大量に食べてしまう
- B 月経の出血量が多い
- 胃を切除した経験がある
- 食事に偏りがある／肉を食べることが少ない



POINT!

貧血が考えられる原因には鉄分不足以外にも、過度なダイエットや婦人科疾患による月経過多、妊娠、消化管からの出血などによって起こることもあります。

3 貧血を予防・改善する食事

貧血を予防・改善するには、赤血球とヘモグロビンの産生が不可欠です。

とくに必要な栄養素は、鉄、ビタミンB₁₂、葉酸です。これらをしっかり補給できるバランスの良い食事を心掛けましょう。

◆鉄を摂るには

鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。ヘム鉄の方が体へ吸収されやすいですが、非ヘム鉄も同時に摂取する栄養素によっては吸収率が高まります。

吸収率 15%～25%

ヘム鉄

獣肉類



内臓およびレバー製品

内臓類・レバーペースト

魚類(血合い部分はとくに)



吸収率 2%～5%

非ヘム鉄

豆類



緑黄色野菜



卵類



貝類



海藻類



◆ビタミンB₁₂を摂るには

ビタミンB₁₂は、魚介類に多く含まれています。

例: 鮭、しじみ、海苔 など

ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ると吸収率UP



◆葉酸を摂るには

葉酸は、野菜、肉、豆などいろんな食材に含まれています。葉酸は熱に弱い水溶性ビタミンのため、茹でると葉酸量が減ってしまいます。電子レンジで調理するなど、工夫して摂りましょう。

例: 海苔、枝豆、モロヘイヤ、アボカド など



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

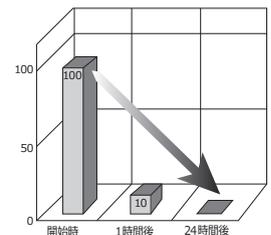
ウイルス対策に

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

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/

シソ

Perilla



中国植物名では「紫蘇」と書き、和名の「シソ」は漢字の読み由来します。本来は赤シソのことをシソと呼び、青シソは赤シソの変種で大葉ともいいます。

シソは中国が原産ですが、日本へは古くから渡来しており、縄文時代以前には自生していたといわれています。中国で「紫蘇」と名がついた由来として、昔、食中毒で死にかけた若者にシソの葉を煎じて飲ませたところ回復したことから、その葉草を「紫色の蘇る」草の意味で「紫蘇」となったという逸話があります。

シソは品種が多く、主なものは葉の色が緑色の青シソと、紫色の赤シソです。色の違いは、含まれるアントシアニン系色素の有無で、その他の成分は似ています。青シソは大葉とも呼ばれ、ほぼ1年中出回っていますが、6〜9月が旬です。赤シソの旬は6〜7月で、よく梅と一緒に店頭に並びます。

シソは栄養豊富で、鉄分をはじめ、カルシウムなど身体に必要なミネラルを多く含んでいます。シソの鉄分は非ヘム鉄ですが、ビタミンCも含まれることから吸収率もよく貧血にも効果があります。また、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンE、Kの含有量も野菜の中でトップクラスです。紫蘇特

有の香り成分「ペリラルデヒド」には食欲を増進させる効果のほか、強い殺菌や防腐作用があり、食中毒の予防にも効果があります。

保存方法は、小瓶に少量の水を入れ、軸を下にしてシソを挿し、ラップで蓋をして冷蔵庫の野菜室で保存します。長期間保存したい時は、水洗いしてから水分をしっかりとふき取り、みじん切り、またはざく切りにして、冷凍用保存袋に入れて冷凍しましょう。

赤シソジュース

1. 赤シソ300gをよく水洗いする。
2. 大きめの鍋に水2Lを入れ沸騰させ、沸騰したら、赤シソを入れる。
3. 再度沸騰したら、中火で約15分煮出し、粗熱が取れたらザルでこす。
4. こした液を鍋に戻し、砂糖300gを加えて弱火にかける。砂糖が完全に溶けたら火を止め、クエン酸25g(りんご酢150gでもよい)を加え、完全にさます。



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 TEL: 092-623-1740
山口支部 〒745-0016 周南市若宮町1-51 TEL: 0834-32-3694
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL: 0957-43-6103



<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

魚介類の食中毒

取り上げます。

魚介類の鮮度

魚介類は食肉に比べ組織がもろいことから、自己消化酵素によるたんぱく質の分解もはやく、微生物によって分解されやすい食材です。エイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸など、不飽和脂肪酸の含有量が多いことから脂肪酸の酸化により変質しやすいともいえます。その上、刺身や寿司などにして生食することも多いため、鮮度が求められます。

魚介類の鮮度を推し量る指標として、K値が利用されます。これは魚類の組織分解とともに変化するATP関連物質全体に占めるイノシンとヒポキサンチンの量を示したものであり、一般に低ければ鮮度が良いととらえられています。

魚介類の腐敗

海洋に生息する魚介類では、腐敗が進むと海水由来の微生物の増殖によりアンモニアやトリメチルアミン、メルカプタン類な

どの不快臭を有する物質が多く生成されてしまいます。魚介類の腐敗を評価する指標としては、揮発性塩基窒素量(VBN)がよく使われています。これはアンモニアやジメチルアミン、トリメチルアミンなどのアルカリ性窒素化合物を測定するもので、これらが100g中30mg以上で初期腐敗とみなされます。また、単にpHを測定するのも有効とされます。これは腐敗の進行とともにpHが変化するためです。

腸炎ビブリオ

魚介類の腐敗による食中毒の事例として、最も多いのが腸炎ビブリオによるものです。腸炎ビブリオは3%の食塩濃度で最もよく発育するグラム陰性嫌気性桿菌で、下痢を伴う激しい腹痛を引き起こします。海水では20℃以上で増殖し、食中毒の事例も6月から9月の夏場に集中しています。真水では発育できず熱にも弱いので、魚介類を調理前に水道水で洗いしっかりと加熱する、また、刺身にする際には短時間でも低温

保存試験

食品の期限日は個々の食品の特性に十分配慮した上で安全性や品質等を的確に評価するための客観的な指標に基づいて設定する必要があります。

弊社では客観的な期限設定のため、微生物検査と理化学検査の両面で保存試験を受託しております。生菌数やVBNを始めとした腐敗や劣化の指標となる各項目を組み合わせたことにより、より適切な期限設定のための情報を得ることができます。

必要検体量や項目、設定温度帯などは食品ごとに異なりますので個別のご案内となります。保存試験をご希望の場合には、お気軽に弊社までお問い合わせください。



CRC 食品環境衛生研究所
TEL 092-623-2211

ビタミンとは

「目には青葉 山ほととぎす 初鰈」とは江戸時代の俳人である山口素堂の一句。この句で詠まれているカツオは夏が旬の魚です。一方で、気温が高くなる夏場は、生鮮食品を常温で置いておくとすぐに傷み、食あたりを起こしやすい季節です。

そこで今回は、魚介類の鮮度と腐敗により起こる食中毒について

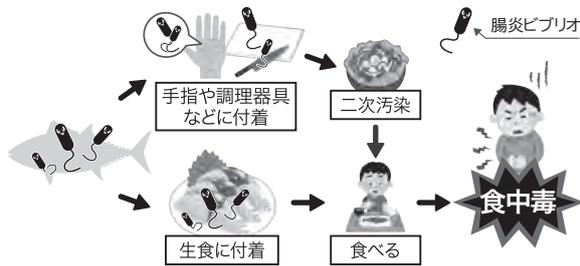
●腸炎ビブリオ菌による食中毒

◎主な症状

・下痢、腹痛、嘔吐、発熱など

◎予防方法と対策

・真水で洗い、十分に加熱する
・刺身にする際は低温で保存



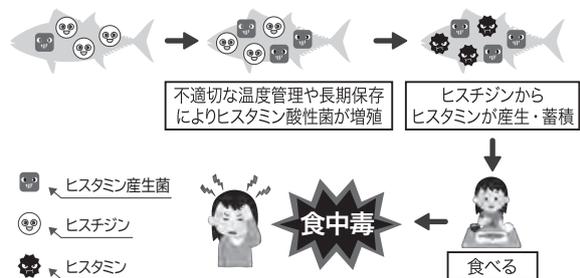
●ヒスタミンによる食中毒

◎主な症状

・じんましん、顔の紅潮、頭痛など

◎予防方法と対策

・放置せず速やかに消費する
・保存する場合は冷凍庫へ



●ヒスタミンによる食中毒発生状況

| | 事件数 | 患者数 |
|---------|-----|-----|
| 平成 23 年 | 7 | 206 |
| 平成 24 年 | 9 | 113 |
| 平成 25 年 | 7 | 190 |
| 平成 26 年 | 7 | 61 |
| 平成 27 年 | 13 | 405 |
| 平成 28 年 | 15 | 283 |
| 平成 29 年 | 8 | 74 |
| 平成 30 年 | 20 | 355 |
| 令和元年 | 8 | 228 |
| 令和 2 年 | 13 | 219 |

厚生労働省ホームページ「ヒスタミンによる食中毒について」参照

で保存するなどの対策で、食中毒を予防できます。

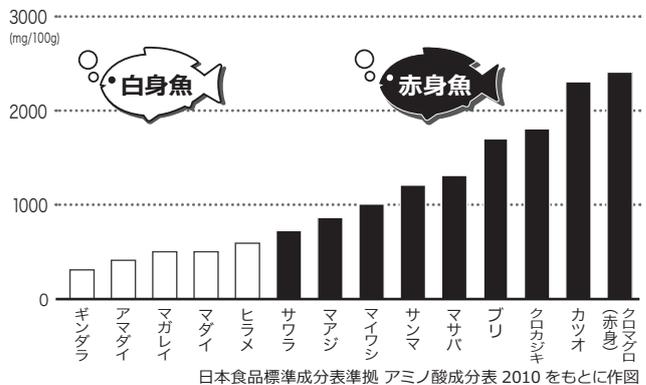
ヒスタミン

カツオやサバ、マグロなどの赤身の魚は筋肉中に遊離ヒスタミンを多く含み、死後微生物の作用によりヒスタミンに変化し蓄積されます。とくにサバはヒスタミンが生成されやすく、先の脂肪酸の酸化による変質も相まって「生き腐れ」と呼ばれるほどです。ヒスタミンが高濃度に蓄積したものを食べてしまうと、食後

1時間ほどでじんましんや頭痛、顔の紅潮などのアレルギー様の食中毒症状に見舞われます。

ヒスタミンは加熱調理しても分解されないため、増加させないことが肝要になります。厄介なことにヒスタミン産生菌には低温細菌も含まれ、冷蔵庫で保存していてもヒスタミンの増加が確認されています。ヒスタミンを増やさないために、魚介類は冷凍保存し、解凍は常温ですることなく解凍後はすぐに消費するようにしましょう。

●魚種別ヒスタミン含有量



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

CRC食品

- 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

ISO/IEC 17025:2017
認定試験所

食品関連検査

食品微生物検査・商品抜き取り検査・保存試験・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

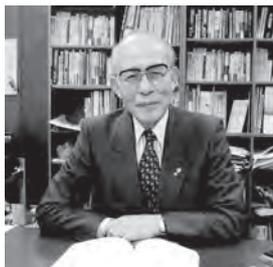
ばい煙測定・ダイオキシン類測定・室内空気環境測定・温泉分析・作業環境測定(ホルムアルデヒド・エチレンオキシド・有機溶剤) など

健康づくり

睡眠と健康(6)

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

久留米大学精神科の内村直尚教授の講演を参考にして、睡眠と健康について5回に亘って連載しました。内村先生のお話は分かり易く、すぐに実行できます。実は私は睡眠障害を起こしやすい体質で、過去には睡眠薬や精神安定剤を服用した時期もありましたが、ここ20年以上は薬なしで過ごしています。しかも、内村先生のお話を実行することで、さらに快適な眠りが得られています。

さて、今回からスタンフォード大学睡眠生体リズム研究所 西村精治所長の著書「スタンフォード式最高の睡眠」を参考にして、少し違った切り口で睡眠についてお話をしましょう。

睡眠負債
 睡眠の研究者は睡眠が足りない状態を「睡眠不足」ではなく、「睡眠負債」と言います。睡眠負債とは慢性的な睡眠不足が蓄積されて心身への支障をきたしている状態です。睡眠負債を抱えている人の症状は、目覚めが悪い、日中でも眠気がある、体がだるい、鬱々としてやる気が出ない、体調を崩しやすい、イライラしやすい、太りやすい、などです。睡眠負債があると日々の行動に大きなマイナスの影響があり、一見普通に起きている人でも、実はすべの機能が正常には働いていない可能性があるので。実際、1秒足らずから10秒程度の瞬間的居眠り(マイクロスリープ)が起きてい

ることが観察されています。この瞬間的居眠りは脳を守る防衛反応と言われており、睡眠負債は防衛反応が出るくらい脳に悪いのです。もし、このマイクロスリープが車を運転中に起きたらどうなるでしょうか。仮に時速60kmで走行中に4秒間意識が飛ぶと70m近く車が暴走することになります。

理想の睡眠時間は遺伝子で決まる

統計では日本人の多くは睡眠負債を抱えています。平均睡眠時間は、フランスでは8・7時間、アメリカでは7・8時間、日本では6・5時間ですが、例外はあります。経営者、芸能人、政治家など、断眠までいかなくとも短時間睡眠で元気な人(ショートスリーパー)は沢山います。短時間睡眠で有名な例は、フランス革命で活躍したナポレオン・ボナパルトで、一説によると、彼は3時間ほどし

か眠らなかつたそうです。ショートスリーパーは遺伝子です。しかし、ほとんどの人は短眠の遺伝子を持っていません。それで、「あく、毎日寝不足だ。週末は寝だめするぞ」と感じているなら、それは脳からのSOSサインで、睡眠負債が溜まっている可能性があります。2002年にサンディエゴ大学の研究者が行った100万人規模の調査では、アメリカ人の平均睡眠時間は7・5時間でした。5年後、同じ100万人を追跡調査した結果、最も死亡率が低かつたのは平均値に近い7時間眠った人たちで、それより短時間睡眠の人、逆に長時間睡眠の人



7月～9月の健康運

マケーンシュムシュケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



心が不安定になりそうな時期。ストレスが溜まったなと思ったら、思いっきり好きなことをして日頃のうつぶんを吐き出すとよいでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



体調管理に要注意。偏った食生活は胃腸を悪くします。外食やお弁当に頼らず、おうち時間を利用して、料理にチャレンジしてみてください。

双子座 5/21 - 6/21



健康運は絶好調の予感。ただし、すり傷や切り傷といった小さなケガは多いかもしれません。落ち着いた行動をとるようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



人間関係の疲れから心労につながりそう。時には開き直りも大切。背負わなくていいものまで背負わないようにしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



肩こりに悩まされそうな予感。原因はストレスにあるかも。リラクソスの仕方と頭の切り替えを上手にするようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



身体の小さな違和感を見逃さないように。年1回の健康診断はきちんと受けるようにしましょう。自分の身体としっかり向き合ってみて。

天秤座 9/23 - 10/23



体調はおおむね良好の時期。だからといって油断は禁物。今まで通り体力を過信せず、体調管理を十分に行ってください。

蠍座 10/24 - 11/22



疲れを感じたら、早目に休息することが大切。寝る前のストレッチやぬるめのお風呂にゆっくり浸かって、早目に就寝するようにしましょう。

射手座 11/23 - 12/21



気を抜くと病気やケガにつながるかも。身体の小さな不調のサインを見逃さないようにしてください。疲れたなと思ったら休息を。

山羊座 12/22 - 1/20



長くつきあってきた持病も気長に取り組めば、徐々に改善していきそうな時期です。自分の体調としっかり向き合ってください。

水瓶座 1/21 - 2/18



元気いっぱい健康的に過ごせそう。今までできなかったことを積極的に取り組むことができるでしょう。充実した時間を過ごして。

魚座 2/19 - 3/20



頭張り過ぎてストレスを溜め込んでしまいそう。身体が悲鳴をあげてしまうかも。頭の切り替えを臨機応変にしてみましょう。

も「6年後の死亡率が1:3倍高い」という結果が出ています。

週末の寝だめは効果があるのか？

どれだけ寝れば寝不足は解消するかを知るために、健康な人10人を14時間、無理やりベッドに入れた調査があります。実験前の10人の平均睡眠時間は7:5時間でした。彼らに好きなだけ寝てもらうと、1日目はみな13時間、2日目もみな13時間眠っていました。ところがその後は長く眠れないで徐々に睡眠時間が短

くなり、結局、3週間後に睡眠時間は平均8:2時間に固定しました。これがこの10人の生理的に必要な睡眠時間だと考えられます。そうだとすると、平均睡眠時間が7:5時間の彼らは長い間毎日40分の睡眠負債を抱えていたことになりました。この実験は40分の睡眠負債を返すには毎日14時間ベッドに3週間も居続ける必要があることを示しており、週末の寝だめでは睡眠負債の解消はできないことになりました。それではどうしたらいいでしょうか。

黄金の90分で最高の脳と体を作り上げる

睡眠(寝ている時間)と覚醒(起きている時間)は対になっており、2つで1つです。良い睡眠がなければよい覚醒はなく、良い覚醒によつて良い睡眠も得られません。睡眠の質を最大限に高めるための鉄則は「最初の90分を深くせよ」です。

眠りはレム睡眠(脳は起きているが体が眠っている睡眠)とノンレム睡眠(脳も体も眠っている睡眠)の2種類があり、それを交互に繰り返しながら眠っています。寝付いた後すぐに訪れ

るのはノンレム睡眠。とりわけ最初のノンレム睡眠は睡眠の中で最も深い眠りです。そして、入眠しておよそ90分後に訪れるのが最初のレム睡眠です。このノンレム睡眠とレム睡眠が明け方までに4、5回繰り返され、明け方になるとレム睡眠の出現時間が長くなるのが通常の睡眠パターンです。この浅くて長い明け方のレム睡眠時に目覚めるのが自然の睡眠です。最初のノンレム睡眠を深く眠ればその後の睡眠リズムも整うし、自律神経やホルモンの働きもよくなり、翌日の

P16 の答え

| | | |
|--------|-------------------|-----|
| ① 洗 | ② 委 | ③ 葬 |
| ④ 凡例 | ⑤ 利益 | ⑥ 寿 |
| ⑦ 免 | ⑧ 泥 | ⑨ 具 |
| ⑩ 霊 | ⑩ | |
| ⑪ たてつば | 9 8 5 1 6 2 7 4 3 | |
| ⑫ けいじ | 3 6 1 9 7 4 2 8 5 | |
| ⑬ かどう | 7 4 2 3 5 8 1 9 6 | |
| ⑭ あんたい | 8 3 7 5 4 1 9 6 2 | |
| ⑮ かちゅう | 1 5 4 6 2 9 8 3 7 | |
| | 2 9 6 8 3 7 4 5 1 | |
| | 4 1 3 7 9 5 6 2 8 | |
| | 6 7 9 2 8 3 5 1 4 | |
| | 5 2 8 4 1 6 3 7 9 | |

⑩は、複数解答がある場合があります。

パフォーマンスも上がりません。入眠直後の最も深い眠りの90分が最高の睡眠の力を握っているのです。

〔参考文献〕
・西野精治著
「スタンフォード式最高の睡眠」
サンマーク出版



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彼は（ ）い声をしている。

シブ

②息子の世話を友人に（ ）ねた。

ユダ

③事実は闇に（ ）られた。

ホウム

④辞書の（ ）で略号を確認する。

ハンレイ

⑤神様のご（ ）にすぎる。

リヤク

四字熟語を完成させましょう

⑥不老長（ ）
フロウチヨウジュ

⑦天下御（ ）
テンカゴモン

⑧雲（ ）万里
ウンダイバンリ

⑨円満（ ）足
エンマンクンク

⑩全身全（ ）
ゼンシンゼンレイ

線の部分の読みを書きましょう

⑪建坪の大きな家を新築する。

⑫今年身内に慶事が続いた。

⑬機械の稼働時間を延長する。

⑭国家の末永い安泰を願う。

⑮渦中の人物が現れる。

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。

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | 8 | 5 | | 2 | | | | |
| 7 | | | | | 1 | | | 6 |
| 1 | | | 6 | | | | | 7 |
| | 9 | | | | | 5 | | |
| | | | 9 | 5 | | 2 | | |
| 6 | | | | | | | | 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:2021年10月1日発行予定

こらぼ collaboration

秋

VOL.68
2021.10.1

特集 肺疾患

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 |
| 溝上 貴寛 (株)CRC食品環境衛生研究所 | 平成26年入社 | 食品理化学検査員 |
| 秀 華奈子 (株)臨床病態医学研究所 | 平成27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 |

