

こらぼ

collaboration

冬号 vol.5 2006.1.1

表紙写真 「初詣」



呉雪陽(ご・せつよう)

1974年、中国ハルビン市生まれ。94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。同年4月、株式会社シー・アール・シーに入社、現在に至る。

2000～2001年度ユニカフォトプレミオ入賞。

2001年2月、市民写真コンテスト「博多地撮り」展 日本カメラ賞受賞。

2001年度ニコンサロン Juna21 (ユーナ 21) 写真展年度賞。

第4回 三木 淳 賞受賞。

写真展に、「中国・張祥村の夢」(東京新宿ユニカプラザ)、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/>

日本の正月と言えば初詣。NHK紅白歌合戦を観終わって神社に初詣という方も多いでしょう。深夜に初詣に来る人の数に圧倒されます。人の波に流されながら、長い時間かけて神殿にむかいます。おみくじを引き家族や友達とワイワイ賑わう光景やキレイな着物姿の女性を見ると日本のお正月を実感します。

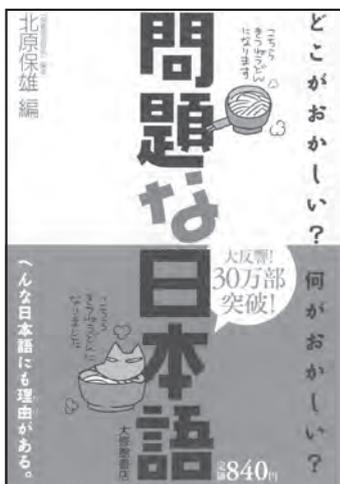
来日以来、毎年深夜に初詣に行きます、冷たい空気に包まれて、終りと始まりを感じます。新年に当たって良い年でありますようにと、その神社の神様をお願いするのは誰でも同じでしょう。

●発行日：2006年(平成18年)1月1日 ●企画・編集・発行：セント・アコール・オフィス
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。

C O N T E N T S

- 2 知っていますか？
メタボリックシンドローム
- 4 肥満気味のあなた
『りんご』と『洋なし』あなたはどっち？
- 6 知らないうちに
こんなことしていませんか？
- 8 メタボリックシンドロームになると
これだけかかる医療費
- 10 体の芯から温まる体操
- 12 健康・食よろず相談
子宮腔部のびらんについて
野菜の保存方法
- 14 ライフスタイルにあった
仕事探し
ビジネスマナークイズ
ホロスコープ 冬のお仕事運
- 16 ばーばの知恵袋
牛乳パックのリサイクル法

おすすめの1冊



問題な日本語

北原保雄／編

発行／大修館書店 定価 本体800円＋税

どこがおかしい？何がおかしい？

私たちが日常使っている『日本語』は、話す相手によって尊敬語、謙譲語、丁寧語などを使い分けています。また、状況によって、現在形、過去形、現在進行形などさまざまな使い方をしてはいますが、たとえ日本人といえども、『日本語』の使い方は、とても難しいものです。

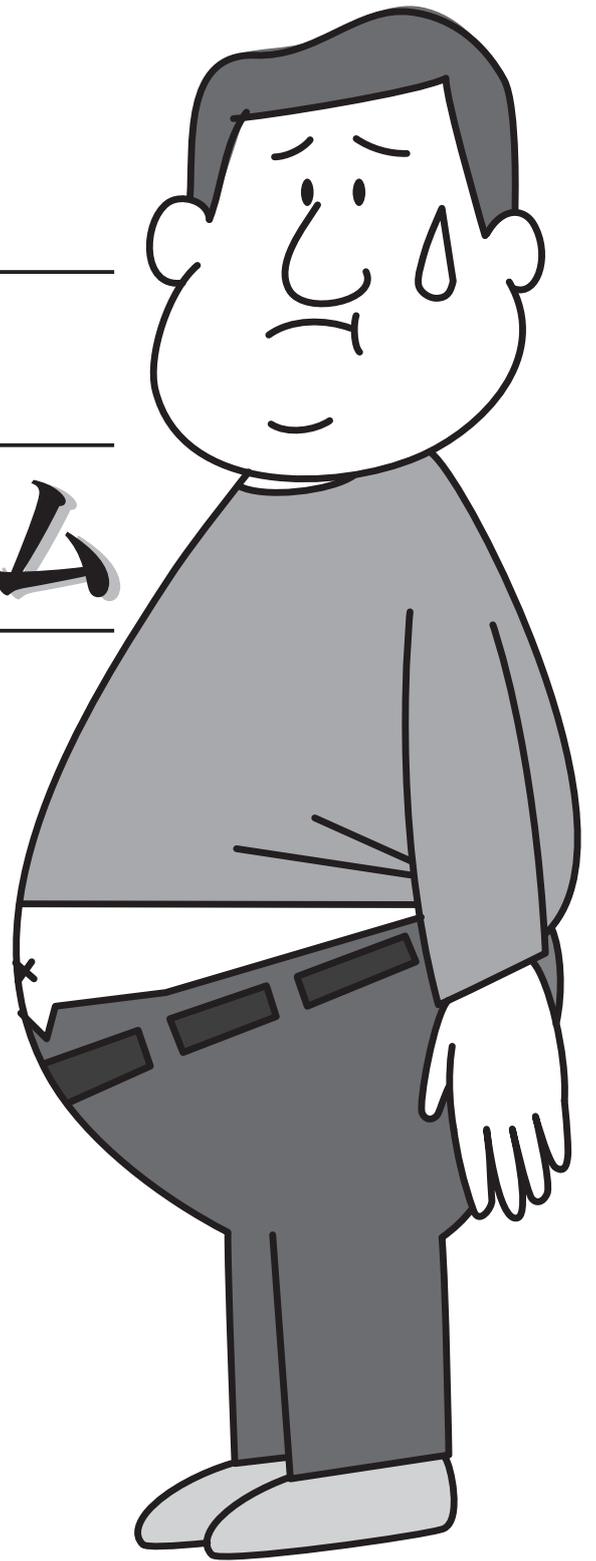
最近よく耳にする「ご注文は以上でよろしかったでしょうか」「こちら和風セットになります」「全然いい」。

この本は、なんか聞いていて違和感がある…という日本語を取りあげ、それがどのような理由で生まれてきて、どのように使えばよいかを、『明鏡国語辞典』の編者・編集委員の総勢5名の方が、わかりやすく解説しています。

知っていますか？

メタボリック

シンドローム



生活習慣病の1つである『肥満』には、脂肪が皮下にたまるものと、内臓にたまるものがあります。見た目、太っていないなくても、この『内臓脂肪型肥満』が危険。動脈硬化と深い関係があることが分かってきました。

怖い！メタボリックシンドローム

生活習慣病はもともと「成人病」と呼ばれていました。しかし、近年は若年層にも糖尿病や高血圧などが広がり、1996年に、当時の厚生省が「生活習慣病」としました。生活習慣病とは、食生活、運動、休養、喫煙など、生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。

1980年代以降、日本の疾病構造は、がん、心疾患、脳

血管疾患、糖尿病などの生活習慣病にシフトしています。生活習慣病の中でも、「高血圧」「高脂血症」「肥満」「糖尿病」は、死の四重奏といわれており、別名「サイレントキラー」。本人に自覚症状がないまま病状が進行し、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。

この死にも至る動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞は、どのような症状のことを言うのでしょうか？

動脈硬化とは、老化によって血管が硬くなったり、血液中のコレステロールが増え血管壁にたまり、血管内が狭くなることをいいます。そこに向らかの原因できた血栓(血の塊)が流れ、血管内を塞いでしまうと、栄養や酸素が送られず、筋肉や脳の細胞が壊れ、「心筋梗塞」や「脳梗塞」を引き起こします。

厚生労働省「人口動態統計」では、死因別死亡率の60%を生活習慣病が占めており、死の四重奏を多く持っている人ほど、死亡率は高くなると

いられています。

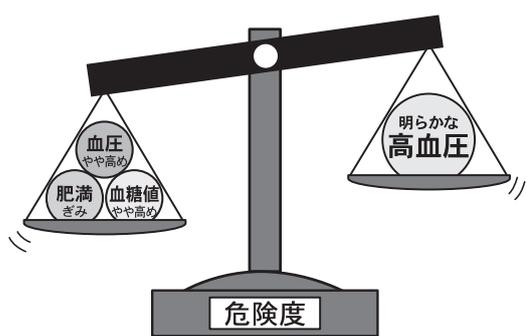
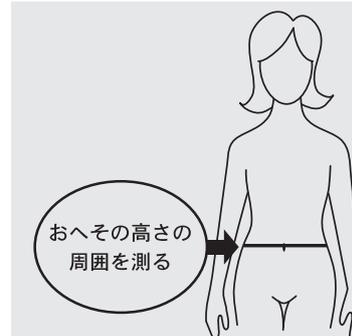
以前は生活習慣病がそれぞれ単独で作用して、動脈硬化が促進されるといわれていました。しかし、最近の研究で、いくつかの生活習慣病が重なることにより、飛躍的に動脈硬化が促進され、危険度は増加することが分かっています。

このように複合生活習慣病のことを、メタボリックシンドロームといいます。

『やや高め』が危険

一番怖いのが、健康診断結果などの「やや高め」。明らかに病気が重いと、通院したり薬を飲んだりして用心しますが、グレーゾーンである「やや高め」は、病気であるという意識が薄いため、ついつい放ってしまいがち。こういう軽症の病気がいくつか集まることで、重症の病気を一つ持っている人より、危険度は高まる場合があります。これがメタボリックシンドロームの怖いところです。

メタボリックシンドロームの基準となる腹部周囲を測るときは注意点は「おへその高さ」の腹囲を測定することです。
女性の場合、胸回りの一番細いところと思いがちですが、おへその高さの腹囲を測るようにしましょう。



ひとつひとつの病気は軽症でも、いくつかが病気が重なることで危険度は急激に高まります。

メタボリックシンドローム診断基準

必須項目	
ウエスト周囲	男性85cm以上 女性90cm以上
選択項目	
1. 血清脂質	中性脂肪150mg/dL以上 かつ/または HDLコレステロール40mg/dL未満
2. 血圧高値	収縮期血圧130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 85mmHg以上
3. 血糖高値	空腹時血糖110mg/dL以上

必須項目と、選択項目の3項目のうち2項目以上あてはまるものを、「メタボリックシンドローム」と定義しています。

肥満に起因ないし関連し減量を要する健康障害

1. 脂肪細胞機能異常による肥満症＝内臓脂肪型肥満
 - 1) 耐糖能障害・2型糖尿病
 - 2) 脂質代謝異常
 - 3) 高血圧
 - 4) 高尿酸血症・痛風
 - 5) 冠動脈疾患：心筋梗塞・狭心症
 - 6) 脳梗塞：脳血栓症・一過性脳虚血発作
 - 7) 脂肪肝
2. 脂肪組織重量の増加による肥満症＝皮下脂肪型肥満
 - 8) 睡眠時無呼吸症候群・Pickwick症候群
 - 9) 整形外科的疾患：変形性関節症・腰椎症
 - 10) 月経異常

RLP コレステロール

RLP(レムナント様リポ蛋白)とは、動脈硬化を引き起こす可能性が最も高いと考えられる血清リポ蛋白です。

レムナントは、血液中のリポ蛋白(中性脂肪やコレステロールが蛋白質と結びついた複合体)が分解され生じる残り屑です。白血球の一種であるマクロファージが異物として取り込み、血管壁に沈着して、動脈硬化を促進させます。中性脂肪が高く、善玉のHDLコレステロール値の低い人に多く、糖尿病の人にはその傾向が強くみられます。

健康者では速やかに代謝されますが、脂質代謝異常が生じると血中に滞留し、動脈硬化促進因子となるので、要注意です。

こ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下さい。

の満ぎみのあなた

『りんご』と『洋なし』

あなたはどっち？

メタボリックシンドロームの危険因子の一つである「肥満」は、生活習慣病を引き起こす大きな原因といわれています。

肥満は、「りんご型肥満」と「洋なし型肥満」の2つに分けられます。

りんご型肥満は、お腹がポッコリ出ている、見た目がりんごの形に似ているもので、上半身肥満といわれています。上半身肥満は、いわゆる内臓脂肪型肥満といわれるもので、内臓に脂肪がたまっているのが特徴です。

もうひとつが、洋なし型肥満です。これはお尻の周りに脂肪がたまるもので、一般的に「下半身デブ」と呼ばれています。

洋なし型肥満は、皮膚の下に脂肪がたまり、食事制限や

運動をしても、内臓脂肪に比べるとなかなか脂肪が落とすにくいのも大きな特徴です。

中年男性に多い

内臓脂肪型肥満

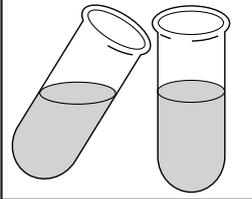
内臓脂肪型肥満は中年男性に多く、30代の男性で「最近、お腹が出てきたな」という方は、ほとんどが内臓脂肪の蓄積によるものなので、要注意です。

また、女性はどちらかといえば、皮下脂肪の肥満が多いのですが、閉経後は、内臓脂肪も蓄積しやすくなります。

内臓脂肪型肥満は、いろいろな生活習慣病を併発しやすく、厄介なものです。

最近、この内臓脂肪を減らしたり、心臓病を予防する物質があることが分かっています。

メタボリックシンドロームに関連する血液検査



中性脂肪

体内に蓄積されている皮下脂肪の大部分は、中性脂肪で、肥満になると高くなり、動脈硬化の危険因子になります。日本人の場合、心筋梗塞の患者のコレステロール値は、それほど高くなく、むしろ中性脂肪が高値を示す例が多くみられます。



LDLコレステロール

高値の場合、動脈硬化の危険因子と考えられており、悪玉コレステロールといわれています。



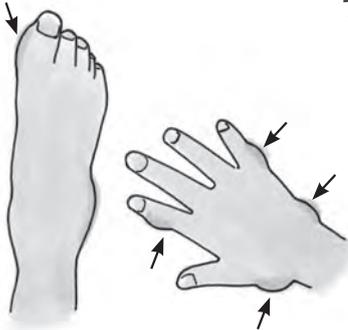
HDLコレステロール

動脈の内側についていたLDLコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐと考えられていることから、善玉コレステロールといわれています。低値の場合、動脈硬化を引き起こす原因になります。

尿酸

尿酸が腎臓からうまく排泄されなかったり、魚介類や肉類など、プリン体を含む食品を取り過ぎたりして尿酸が増え過ぎると、尿酸塩という細かい針のような結晶になり、手足の指やひざの関節に炎症を起こします。これが痛風です。また、尿酸塩が腎臓にひっかかった場合は激しい痛みを伴い、腎臓結石の原因にもなります。

最も結節のできやすいところ



結節は足の親指のつけ根、手指、ひじ、耳などにできる

**筋肉率と
個別基礎代謝がわかる**

**ダイエットの効果が
一目で分かる**



オムロン カラダスキャン
HBF-358

14,175 円 (税込)

両手両足を結んで測るカラダスキャン HBF-358 は、体型のバラツキなどの影響を受けることなく、全身の体脂肪はもちろん、内臓脂肪や骨格筋などの体組成を正確にチェック。健康や美容のために体型維持が気になったら、まず自分の体組成データを知ることから始めましょう。

筋肉の中でも「骨格筋」は、運動によって増やすことのできる筋肉です。

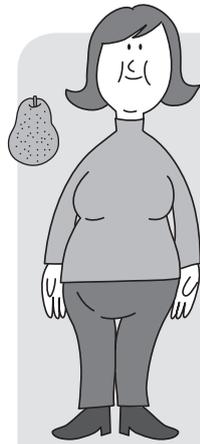
カラダスキャンは、骨格筋が体重に占める割合（骨格筋率）を知ることができます。

「骨格筋」を増強して、健康で若々しいカラダをキープしましょう。

問い合わせ先

シーアール・シーサービス

TEL (092) 623-5131
FAX (092) 623-2169

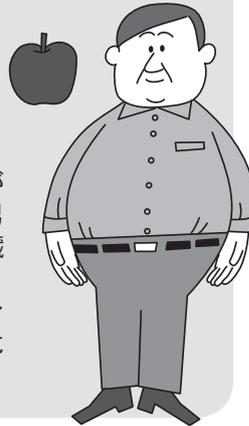


洋なし型肥満

尻に脂肪がつくタイプで、皮膚の下にたくさん脂肪がついているのが特徴。

りんご型肥満

上半身に脂肪がつくタイプ。男性に多く、内臓脂肪型肥満で、メタリックシンドロームの危険性が高い。



それは、脂肪細胞から放出されるたんぱく質『アディポネクチン』といわれるもの。このアディポネクチンは、血液中の糖を減らす効果があるインスリンというホルモンの働きを助けるといわれています。内臓脂肪が増加すると減少し、逆に内臓脂肪を減らせば、善玉物質であるアディポ

ネクチンは増加します。このアディポネクチンの量を増やすには、体重を減らすのが一番。体重を1割減らせば、約1.4〜2倍に増えるといわれています。肥満によって、病気が促進されないためにも、肥満防止、生活習慣の見直しが大切です。

ブドウ糖のことを血糖といい、体を作っている組織の細胞のエネルギー源となる大切な物質です。血糖が増えると、インスリンが分泌されて、血糖値が下がります。インスリンが不足したり、効き目が低下すると、血糖値が下から



ず、体に障害をおこします。これが糖尿病です。

ヘモグロビン A1c

赤血球の中にあって、酸素を運ぶヘモグロビン(Hb)と、血液中のブドウ糖が結合したものです。HbA1、HbA1a、HbA1b、HbA1cに分かれ、糖尿病にかかると主にHbA1cが高くなります。血糖の検査は飲食の影響を受けませんが、HbA1cは、あまり受けません。そのため、糖尿病の治療経過を判定するために用いられます。



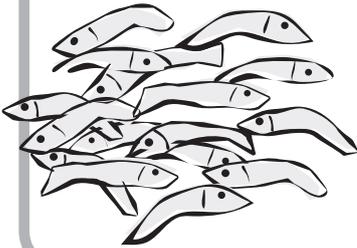
心臓は全身に血液を送り出すポンプです。この血液を送り出す時に血管に加わる圧力を血圧といいます。心臓が縮んで血液を押し出す時の圧力を収縮期(最高)血圧、心臓が元へ戻った時の圧力を拡張期(最低)血圧といいます。この測定値をWHO(世界保健機関)が定めた基準にならって判定します。血圧は1日のうちでは朝の方が低く、1年のうちでは冬が高く夏は低い、という傾向があります。また、一時的な緊張でも高くなるので、何回か測定した上で判定します。

血圧



『ちょっと高め』のあなた 知らないうちに こんなことしていませんか？

メタボリックシンドロームにならないためには、生活習慣の改善が第一。
知らず知らずのうちに、こんなことしていませんか？



現在、中高年女性の2人に1人は骨粗しょう症といわれています。しらす干しは、カルシウム不足を解消するために、手軽に摂取できる食材です。しかし、同時にコレステロールも多く含まれています。大きじ2杯(30g)で、コレステロール約50mgです。中高年の女性は、閉経に伴う女性ホルモンの関係で、コレステロール値が高値になることがあります。



最近、カルシウム不足。しらす干しを毎日食べようと思ってます。

しらす干しは、カルシウムを多く含み、骨粗しょう症予防にはいい食材。しかし、コレステロールが高い方は、気をつけましょう。

コレステロールが高い人は、骨粗しょう症予防だからといって、毎日食べるのは控えた方がいいでしょう。



めん類が大好き。もちろん、汁も残さずいただきます。

麺類の汁は全部飲まずに、残すようにしましょう。

麺類の汁には、インスタント食品や外食の場合、3〜5gの塩分が含まれています。高血圧の方の1日の塩分目標は8g。汁を全部飲んでしまうと、1日分の半分をしめてしまいます。また、汁だけでなく、麺や麺に絡んだ汁にも1〜2g含まれています。汁を残すように心がけてください。



食卓にしょうゆやソース、食卓塩を置いています。

食卓にあったら、ついつい使ってしまうがち。置かないように習慣づけましょう。

味が足りないからといって、しょうゆやソースをかけてしまうと、その分だけ塩分が増えます。調味料として、

しょうゆやソースなどに頼らず、レモンやポン酢、唐辛子など塩分の少ないものや含まないものを極力使うようにしましょう。また、カレー粉などの香辛料を上手に使うことによって、塩分摂取を減らすことができます。

また、漬物などにしょうゆをかける場合は、漬物自体にかけるのではなく、小皿にしょうゆを入れ、漬物の先だけにしょうゆをつけて食べます。そうすることにより、より塩分の摂取を減らすことができます。



特許出願中

エイシン

デジタル塩分濃度計



7,875 円(税込)

高血圧症や脳血管障害の予防には、塩分濃度の数値管理が必要です！

エイシン塩分計の特徴

- 塩分測定精度は0.0～2.0%の実用域を±0.1%の高精度域設定。
- 電源と測定ボタンの簡単操作。
- 塩分の測定は5秒間で完了して、ピープ音でお知らせ。
- 塩分濃度と同時に「うすい」「ふつう」「からい」を表示。
- オート・OFFで電池寿命1年間。
- 自動校正機能付きなので、電池交換はメーカー調節不要の便利設計。
- 携帯に便利なコンパクトサイズ。

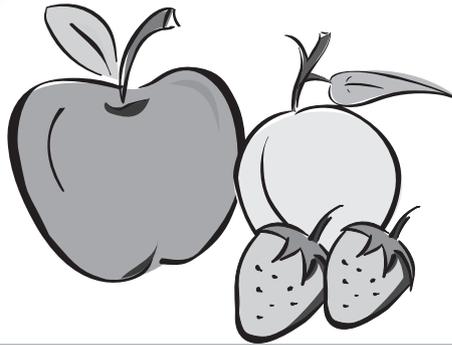
問い合わせ先

シーアール・シーサービス

TEL (092) 623-5131
FAX (092) 623-2169

OK

ただし、鉄欠乏性貧血の人は、くだものに多く含まれているビタミンCが、消化管からの鉄分の吸収を助けてくれるの



STOP

食後のくだものはかかせません。

くだものは果糖が豊富で、摂りすぎるとエネルギー過剰の原因となります。

中性脂肪が高かったり、肥満の方は、一日に摂るくだものを100g程度で抑えてください。くだもの100gは、りんごなら中1個、ミカンなら中2個程度です。

で、一日一回はくだものを食べるようにしましょう。

割烹『友誼』
店長に聞く

減塩料理のポイント



横田正喜店長

生活習慣病対策として、塩分や油ものは避けたものでは、同じ塩や油を使ったものでも、その量を減らすことができます。

例えば、衣を付けずに揚げる素揚げやから揚げの方が、天ぷらやフライよりも油の量が少なくすむことは皆さんご存知だと思います。この素揚げをするときのポイント

トは、材料の水気をよく拭きとって、片栗粉や小麦粉を軽く付けること。これだけで、十分おいしくいただくことができます。

次に肉の焼き方ですが、ステーキなどを焼く場合、塩・こしょうをしてから焼く人が多くいます。しかし、このようにして焼くと、肉が塩でしめられて硬くなってしまいます。また、ついつい塩を付け過ぎてしまいます。

肉を焼く場合は、焼いている途中、ひとつまみの塩を片面ずつふりかけるだけで十分です。肉も硬くならず、味も先に塩・こしょうをするよりも、濃く感じておいしく仕上がります。

慣病対策として、塩分や油ものは避けたものでは、同じ塩や油を使ったものでも、その量を減らすことができます。

旬の素材に技と心を

一膳一心

友誼

YUUGI

〒 810-0003 福岡市中央区春吉 3丁目 11番 19-106 酒肴小路 1F
TEL・FAX 092-718-0750



営業時間 17:00～23:00 (オーダーストップ 22:30)

これだけかかる医療費

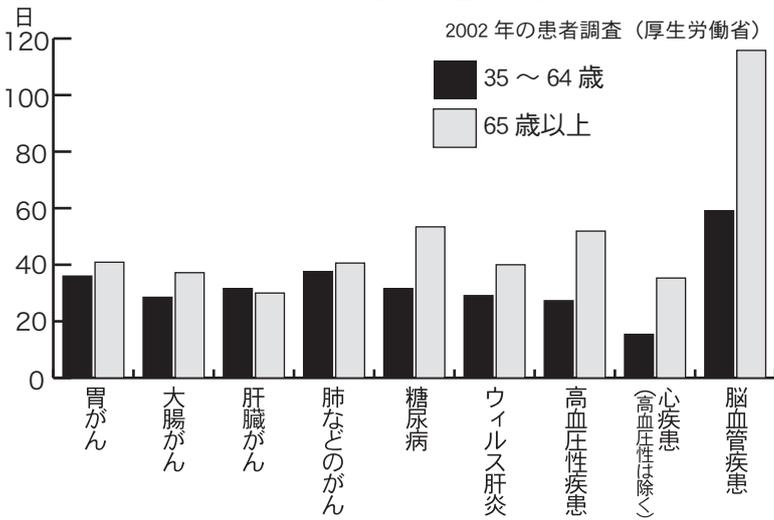
東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野の辻一郎教授らが、宮城県にある保健所管内1市13町に居住する40〜79歳の国保加入者5万6294人を対象に調

査。その結果によると、『肥満の人は医療費が高い』ということが報告されました。なぜ、肥満の人の医療費が高くなるかというと、肥満の人は、正常体重の人に比べると、生活習慣病などの疾病発症率が約1.5〜5倍になっているからです。肥満に医療費がかかるのではなく、肥満に起因する疾病により、医療費が高くなるのです。

自覚症状が少ない生活習慣病は、ある日突然やってきます。入院しなければならぬ場合、気になるのは、お金のことではないでしょうか？

自分が家族が、もし生活習慣病になって入院したら、一体、いくらかかるのでしょうか？

図1 疾患分類別平均在院日数



自己負担額の上限

所得区分	総医療費の金額	対象となる医療費額
一般	241,000円	72,300円
上位所得者(※1)	466,000円	139,800円
低所得者(※2)	負担なし	35,400円

※1…標準報酬月額56万円以上の被保険者及びその被扶養者
 ※2…生活保護の被保険者や市町村民税非課税世帯などの方

サラリーマン(月収56万円未満)が1カ月で100万円の医療費がかかった例

病院に支払う金額 300,000円 (3割負担)
 実質の自己負担額 72,300円 + (1,000,000円 - 241,000円) × 1% = 79,890円
 払い戻される金額 300,000円 - 79,890円 = 220,110円

戻ってくる金額は総医療費金額の限度額を超えた場合です。ただし、この額を超える医療費の1%は負担することになっています。

3 大生活習慣病の場合

がん

日本人の死亡原因の1位であるがん。がんが出来る部位によっては、自覚症状がなく、進行して気付くことが多いのも、この病気の特徴です。

がんでの平均入院日数は、図1の通りです。35歳〜64歳と65歳以上はあまり変わりありません。

がんの治療費やそれにかかる費用は、平均で約150万

手・耳にある やせるツボ

「飢点(きてん)」

場所と効果

耳穴の前の軟骨の中心にあり、食欲を抑えてくれる。

「神門(しんもん)」

場所と効果

耳内側の上部真ん中にあり、食事制限している時のイライラを緩和。

「便秘点(べんぴてん)」

場所と効果

神門から顔側にいった位置。便通をよくしてくれる。

「脳点(のうてん)」

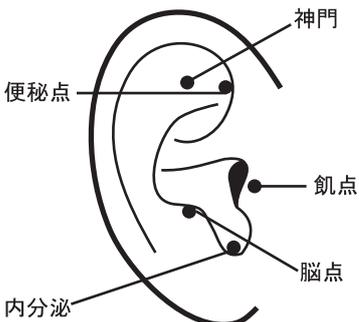
場所と効果

耳の一番突起している三角部分の下縁で、神経の機能調整のツボ。

「内分泌(ないぶんびつ)」

場所と効果

耳たぶのすぐ上のへこんだところ。新陳代謝の促進などの効果あり。



円。平均通算入院日数は、約3カ月です。もちろん、がんの種類によって、金額に多少ひらきがあります。

虚血性心疾患

狭心症、心筋梗塞などの心臓病のことをいいます。生活習慣病である高血圧、高脂血症が原因で起こることが多いのも、この病気の特徴です。

65歳以上の方の入院日数が35歳〜64歳の年齢層に比べると、約2倍近くになります。

心筋梗塞の緊急手術で、バルーンによる血管拡張法（PTCA）が行われた場合、約150万円、心臓バイパス手術が行われた場合は、約240万円かかります。

脳卒中

脳の血管が詰まったり、出血したり、動脈瘤が破裂したりして、脳に障害を与える病気の事です。

この病気も65歳以上の方が発症すると、入院日数が長くなるのが特徴です。

治療費は、救命救急措置にかかる費用や手術費用（それ

ぞれ手術方法によって違う）などで約120万円必要となってきました。

また、半数の方が後遺症を伴うので、リハビリなどで入院が長引くと費用もかさびます。

ここに記載している金額はあくまでも一例。もちろん、高額医療の対象で、医療費の自己負担には上限がありませんが、医療保険は、病気になるてしまったら、通常、加入できません。もしもの時のためにも保険は必要なものです。

内臓脂肪を減らすためには

内臓脂肪を減らすためには、食事、運動、禁煙の3つが大切。特に運動では、有酸素運動（エアロビクスや軽いジョギング、水泳など）が効果的。ただし、やり過ぎは禁物。病気になる人は、事前にかかりつけの先生の診察を受けてから始めることが大切です。

禁煙、適量なアルコール



喫煙は動脈硬化の危険因子。本数を減らすのではなく、やめるように努める。また、アルコールは適量に。

食べ過ぎに注意

食べ過ぎず、腹八分目にし、標準体重維持に努める。



BMIの計算方法

BMIは下記の計算式を使って求められます

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

25以上の場合に肥満とされる。



適度な有酸素運動

軽いジョギングやウォーキング、水泳などの有酸素運動を、毎日続けるように心がける。

場所と効果

手のひら側の親指のつけ根から、手くびにかけて広がつている部分。親指で少し痛みを感じるくらい、3秒押しして、3秒休むを繰り返しながら、強めに押す。食前に片手20〜30回、痛いと思うほど刺激するのがポイント。刺激すると、胃腸の働きが抑えられ、食べる量を減らすことができる。



※「ツボ押し」は、個人の体調や健康状態（妊娠など）により、行わない方がいい場合もあります。詳しくは、専門医にご相談ください。

信頼の絆を深める高度技術。私たちは生命を見つめています。

・病理組織診断・細胞診断

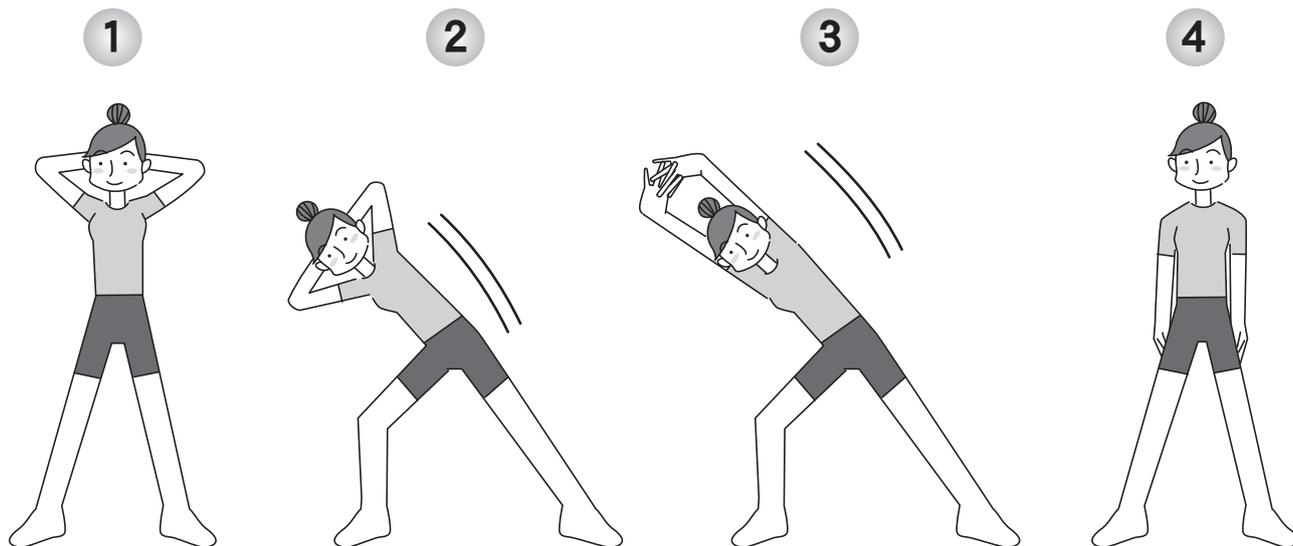
CRC 臨床病態医学研究所

<http://www.crc-group.co.jp/RIP/index.html>

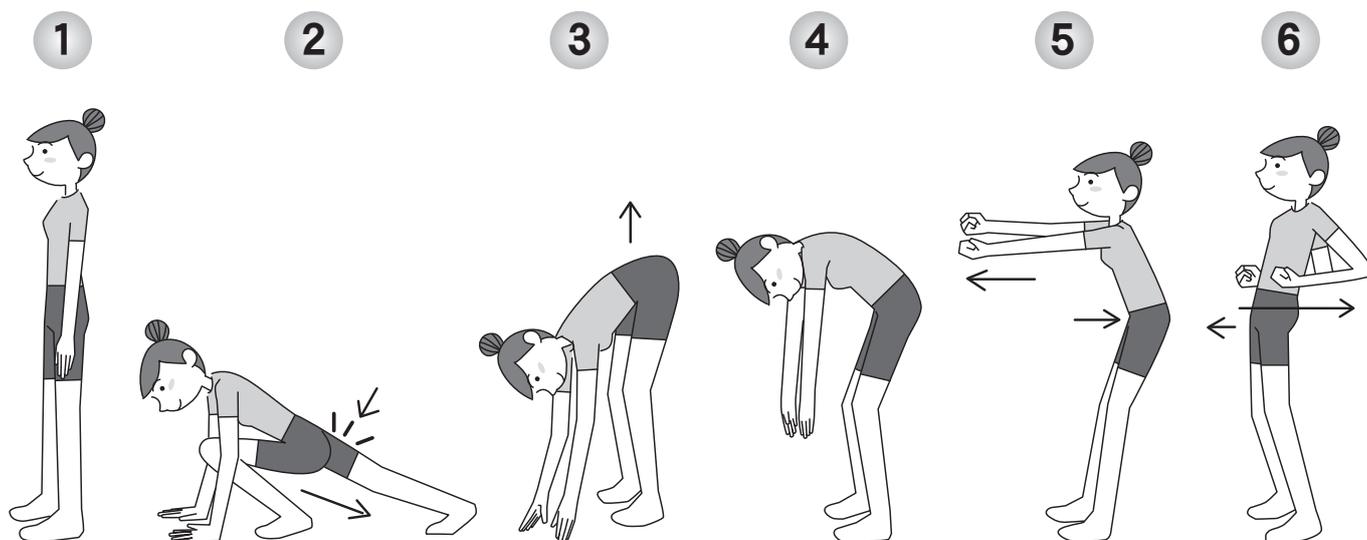
TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

寒い日にもってこい

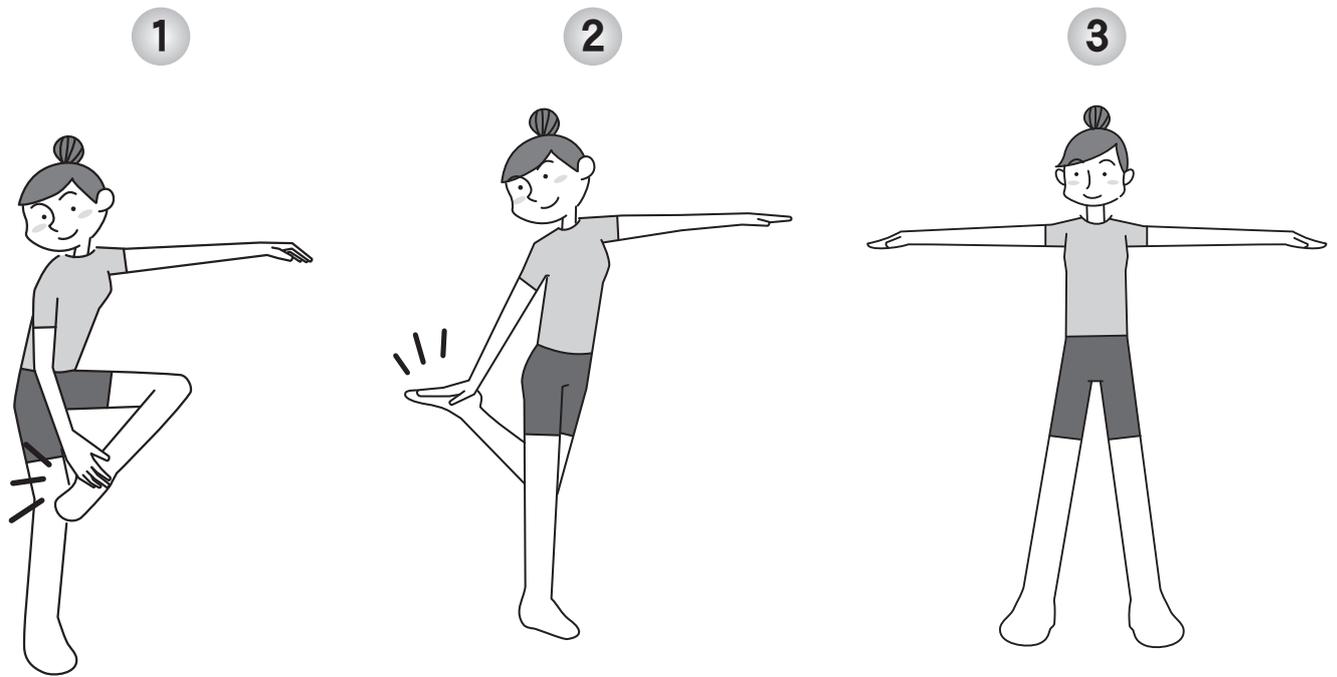
体の芯から温まる体操



1. 両足を肩幅より大きく開き、足先は外側に向ける。
2. 頭の後ろで手を組み右膝を曲げ、上体を右に右真横に曲げ、そのまま8秒キープ。この時、背中が丸くならないように肘を横にピンと張る。
3. 肘を伸ばして手のひらを返し、8秒キープ。この時、右足に体重をかけ、首の力も抜いて、左横腹をストレッチする。
4. 体を戻し、両手を一度おろしてから、反対側も同じようにする。これを3セットする。



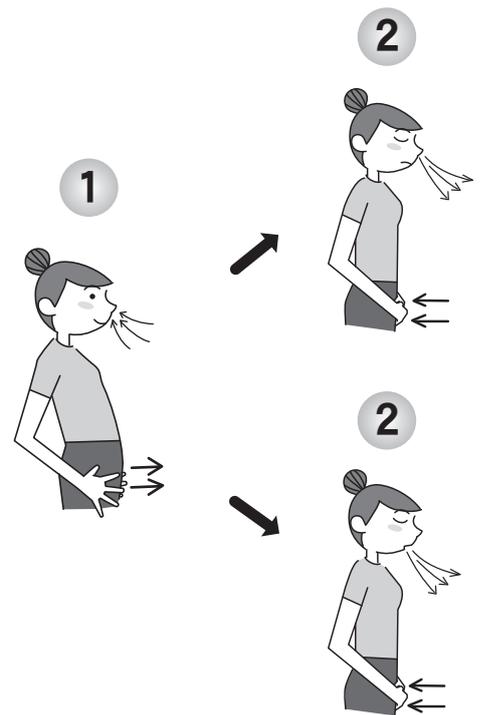
1. 両手を体の真横につけ立つ。
2. 右足を後ろに引くと同時に、左足の膝を曲げ両手を床につく。右膝を伸ばし、股関節を伸ばして柔らかくする。
3. お尻を持ち上げながら、右足を左足の横に戻して立つ。両膝を軽く曲げ、両肘を後ろに引き、ハッスル、ハッスル。
4. 足を変えて、同じことを繰り返す。左右各1回を1セットとし、これを3セットする。



1. 右足で立ち、左の足裏を右手でタッチする。今度は左足を後ろに蹴り上げて、足裏をタッチ。
2. 足を肩幅に開き、両腕は肩の高さと水平にまっすぐあげる。ここまでが1セット。
これを3セットする。
3. 次は左足を軸に右と同じ動きをする。
慣れてきたら、軽く跳びながらすると効果バツグン。

深呼吸でリラックス

1. 鼻から息を吸って、お腹を風船のように膨らませ、鼻から吐いて、お腹を凹ます。この時、吐く方を長く。
2. 鼻から息を吸って、お腹を風船のように膨らませ、今度は口から吐きながら、お腹を凹ます。この時、出来る限り、息を長く吐くことがポイント。
これを仕事の合間に姿勢をよくして、肩の力を抜いて、何度か繰り返すと、体の芯から温まります。



**国民の健康の
積極的増進と疾病の
予防に寄与します。**

私たちは「健康日本21」運動の推進に協力しています。

社団法人 日本健康倶楽部
福岡統括支部(福岡支部・山口支部・長崎支部)

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

福岡支部 〒 813-0062 福岡県福岡市東区松島 3 丁目 29-18

FAX 092-623-1740 FAX 092-623-6582

山口支部 〒 745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手 7510-37

TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332

長崎支部 〒 859-0405 長崎県諫早市多良見町中里 129-9

TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

子宮膣部にびらん。 がんになるのでは…と心配です。

地域の子宮膣がん検診を受けたときに、子宮膣部にびらんがあるといわれました。

自覚症状はなく、細胞診検査でも、クラスⅡで心配はいりませんが、がんとの関わりを教えてください。

(45歳 専業主婦)



(社)日本健康倶楽部 福岡支部診療所長
倉野 彰比古(くらの・あきひこ)

1965年 九州大学医学部卒業
九州大学産婦人科助手、
産業医科大学産婦人科講師、
国立病院九州がんセンター婦人科医長、
同婦人科部長などを経て
1997年より現職
日本産婦人科学会認定専門医、
人間ドック認定指定医、
産医大講座修了認定産業医

A ◆仮性びらん

子宮膣部というのは、子宮下部の頸部という部分のうち、膣腔内に飛び出た部分があります。したがって、膣壁ではなく、あくまでも子宮の一部です。

さて、子宮頸部は、扁平上皮と円柱上皮という2つの上皮で覆われています。扁平上皮は膣壁から子宮膣部を、円柱上皮は奥の頸管部を覆っています。しかし、女性が成熟してくるとホルモンの関係で、

円柱上皮がめくれたようになり、より外側に出てきます。

もともと『びらん』とは、上皮の『ただれ』のことですが、膣部びらは、円柱上皮の部分と違うため、いかにも『ただれ』ているように見えているだけです。

したがって、子宮膣部びらは仮性びらんなのです。月経のあっている女性の半数以上が仮性びらんとも言われています。しかし、高齢化してホルモン不足になると、子宮の萎縮とともに、円柱上皮領域も奥に引つ込み、びらは治ったように見えます。

◆無症状なら 治療の必要なし

子宮膣部にびらんがあるからといって、がんになりやすいということはありません。また、膣部びらは、ほとんどが生理的現象です。で、無症状なら治療の必要はありません。また、仮性びらは、細菌感染や粘液産生により、おりものなどの症状がでることがあります。

しかし、「おりもの」の量や臭い、色がいつもと違って気になる場合は、注意が必要で、一般に「おりもの」といわれているものは、子宮や膣の

分泌腺からでてくる分泌物と、膣内に存在する細菌によつて発生するものが混ざり合つてできています。子宮や膣からの分泌物はある程度までは生理的なものと考えられますが、それでも、あまりに多い時は、真の子宮膣部びらんなのかもしれない。この場合は出血したり、おりものがあり、相談者のように、無症状ではありません。

このような状態が長く続いたり、症状がひどかったりする場合は、抗菌剤や止血剤による治療も必要となります。これらの薬剤で完治しない場合は、びらん部分を除く処

置をします。これは、びらんを切除するか、冷凍療法で凍結するか、また、高周波で焼灼かあるいはレーザーで蒸散させる方法があります。

◆必要ながん検診

さて、がんとの関わりを教えてください。このことですが、自覚症状がなく、細胞診検査の結果がクラスⅡなら、今のところはがんの心配はいりません。治療というより、検診が必要となつてきます。症状の有無に関わらず、一年に一回は、必ず子宮頸がん検診を受けてください。

こんな症状、心当たりありませんか？

20歳以上で、下記の項目に複数チェックがある方は、子宮がん検診の受診をお勧めします。

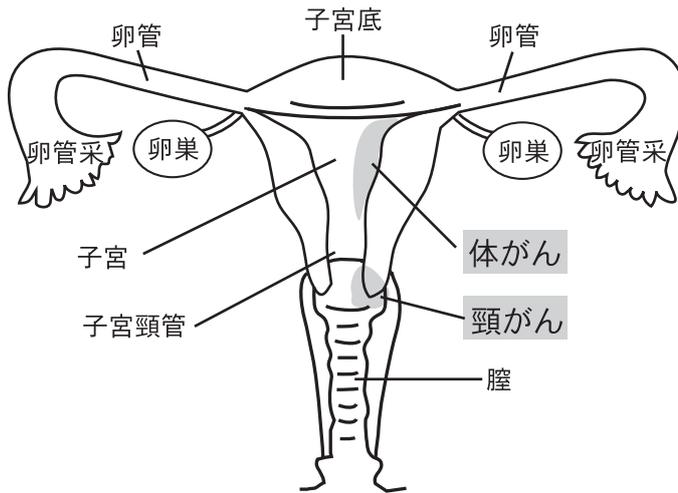
子宮頸がんチェック

- 妊娠・出産の経験が多い
- セックスパートナーが多い
- ヘビースモーカーである

子宮体がんチェック

- 出産経験がない
- 更年期から閉経10年後までの時期である
- 標準体重より20%以上太っている
- 乳がんや卵巣がんになったことがある

子宮の各部位の名称



膣の長さは7~9cmで、伸縮性に富み分娩時などは、かなり伸展することが可能。
子宮腔の長さは約7cm、重さ約50gで、骨盤のほぼ中央に位置している。受精してから出産するまでの約10カ月間、胎児を育てるための大切な器官。

子宮頸がんは、円柱上皮と扁平上皮の境目付近から発生します。高齢になれば円柱上皮は、子宮頸管の奥の方に隠れますので、ただれはなく正常に見えますが、検査は当然

頸管の奥の方の検査が必要となります。
子宮頸がんは、女性性器癌の中でも最も頻度の高いがんです。早期発見、早期診断が最も重要です。

冷蔵庫に忘れがちな野菜。 何かいい保存方法はないですか？

現在、使わずに捨ててしまっている野菜の量は、4人家族の場合、年間40キロにもなります。捨てるてないためにも、計画的に購入して、料理に使い切ることが大切です。

そこで、野菜の保存方法についてお話しします。
低温障害になるので、なんでもかんでも冷蔵庫に入れない。特に、生姜、バナナ、さつまいもは、冷蔵庫で保存しなくても大丈夫です。但し、カットしたら、ラップして冷蔵庫に入れてください。

根菜類、なすび・トマトは、夏場以外は冷蔵庫に入れないう。根菜類は、泥つきのままのほうが長持ちします。

・立てて保存
ほうれん草、春菊、アスパラ、ねぎなど

野菜は生きています。横に寝かせるとう上に成長しようとするので、無駄な栄養や糖分を使います。

・水分を与えない
きゅうり、なすび、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ピーマン等

・水分を与えたほうがいい
ほうれん草、小松菜、春菊などの葉野菜

湿らせた新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、立てて保存。
・野菜、果物の保存の相性
良いもの「キウイ&りんご」



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント
NSF HACCP-9000 コーディネーター

1966年 宮崎大学農学部卒業
1973年 福岡市職員 食品衛生監視員歴18年
2001年 (社)福岡市食品衛生協会食品検査センター
2002年 食品衛生コンサルタントとして独立
2004年 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所顧問就任

(著書)保健所の片隅から(ある食品係長の実践録)葦書房
日本経済新聞系列の日経BP社「FOOD SCIENCE」に掲載中
HP Web 検索「食中毒を防ぐ知恵」
メールマガジン 食中毒 2001



「じゃがいも&りんご」。
りんごが出す成分(エチレンガス)に、キウイを熟成させたり、じゃがいもの芽の生育をおさえたりする働きがある。
・鮮度保持と書いてある野菜袋の再利用。

あなたならどう選ぶ？

ライフスタイルにあった仕事探し



『働く』と一言で言っても、

いろいろな働き方がありま
す。現在している仕事より
もっと自分がやりたい仕事
を探すのか、子育ての空いた時
間を使って働くのか、何か始
めるための資金作りに一定期
間だけ働くかなど、人それぞ
れです。

仕事を探すには、自分のラ
イフスタイルにあった無理の
ない形で働けるものを選ぶこ
とが重要なポイントです。

正社員

企業と雇用契約を結ぶ働き
方で、『経済的安定』を考
えながら、正社員として働くの
が一番いいでしょう。

しかし、今の社会事情から

考えると、正社員が絶対安泰
とは限りません。もちろん、
健康保険や厚生年金などの社
会保険、福利厚生や有給休暇、
給料などから考えると、手厚
く保障はされています。

勤務体制は、企業規定に
沿った勤務時間になるので、
自由な時間が作りにくく、も
ちろん、残業もあります。企業
によってはフレックス制を導
入しているところもあります
が、日本ではまだそう多くは
導入されていません。

子育てや介護と家庭を両立
している方には、時間に余裕
がないのはデメリット。特に、
子どもが小さいうちの残業
は、職場内での理解が必要と
なってきます。

また、昨今の就職難の時代、
最初から正社員での採用は、
かなり厳しいのが現実です。

契約社員

企業と期間や条件を定めて
雇用契約を結んだ社員のこと
です。正社員とは異なり、契約
を更新しない限り、契約期間
になると雇用関係は終了しま
す。

また、専門性をもった人材
が求められるため、今までの
経験やスキルを活かした仕事
ができるものもメリット。即戦
力の観点から最近では、契約
社員を雇用する企業も増えて
います。

社会保険などは企業や契約
内容によって異なりますが、

マナークイズ No.05

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

会議中の上司に奥様から電話がありました。
さて、どのように返答すればよいのでしょうか？

1. 「部長の山下はただいま外出しておりますが…」
2. 「いつもお世話になっております。山下さんはただいま席を外しておりますが…」
3. 「いつもお世話になっております。山下部長はただいま、会議中でいらっしゃいます…」



こたえは 3

外部の人に対して会社の人の話をする場合は、謙譲語を使います。しかし、身内の方からの電話の場合は、謙譲語から尊敬語に変化しますので、呼び捨てにしないことがポイント。また、家族の方であれば『会議中』と言っても、差し障りありません。上司の家族の方なので、きちんとした挨拶やお礼を述べることも忘れずに。

自分で手続きする必要がある場合が多いようです。また、正社員のように終身雇用を前提としていないので、退職金が支払われるというわけではありません。しかし、その分、契約時に上積みされた給料が支払われることが多いのも特徴。安定性には欠けませんが、自分のスキルを活かして一定期間だけ働きたい場合などに向いています。

派遣社員

派遣会社に登録し、紹介された企業で業務を行う働き方です。実際の業務に関しては派遣先企業の指示に従います。雇用条件や契約は派遣会社と結びます。契約社員と違うところは、雇用契約を派遣会社と結ぶため、給料の支払いや各種保険の手続きは派遣会社が行います。

仕事探しは、派遣会社に登録した内容に応じて派遣会社が行ってくれるため、自分の経験やスキルを活かした仕事ができます。また、派遣期間が終了しても、次の仕事を派

遣会社を探してくれるというメリットもあります。

パートアルバイト

一日の労働時間や月の勤務日数などを取り決め、企業と雇用契約を結ぶ働き方です。一般的に時給制の給料。短時間勤務がほとんどなので、空いた時間や曜日を有効利用したいという方におすすめ。しかし、手当てや給料面では正社員との格差は大きく、その点はデメリットです。仕事内容も簡単な作業がほとんどのため、キャリアアップには向きません。

派遣登録スタッフ募集

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！ホームページもしくは電話で仮登録OK。あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いをします。

CRC サポート
TEL 092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/CRCsupport/index.html>

下記のアンケートを切り取り、切手を貼って投函ください。アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で5名様に、こらぼ特製エスコートバックを進呈いたします。ふるってご応募ください。

- 問1 今月号の中で読んでよかった記事、参考になった記事の番号を下記の中から選んでください。 複数回答可
()
- 問2 今月号の中でつまらなかった記事、悪かった記事の番号を下記の中から選んでください。 複数回答可
()
- 表紙
 - おすすめの一冊
 - 知ってますか？
メタボリックシンドローム
 - あなたの肥満はりんご型、洋なし型？
 - 生活習慣病に関連する検査
 - 生活習慣のあれこれ
 - これだけかかる医療費
 - 内臓脂肪を減らすためには
 - やせるツボ
 - 体の芯から温まる体操
 - よろず健康相談
 - よろず食相談
 - 仕事の選び方
 - マナークイズ
 - ホロスコープ
 - ばーばの知恵袋
- 問3 現在、定期的に購読している新聞は何ですか？
()
- 問4 あなたがよくお読みになる雑誌は何ですか？
()
- 問5 今後取り上げてほしい記事は何ですか？
- 健康関連
 - 趣味
 - 旅行
 - おいしいお店
 - マネー講座
 - 買い介護・福祉関連
 - その他
- 問6 『こらぼ』についてご意見・ご要望がございましたら、お書きください

マケーンシムシケル・達也

ホロスコープ

1月～3月の仕事運

牡羊座

3/21 - 4/19

仕事に対するいろいろな工夫があなたの評価を高めそう。周りの人に積極的にアピールしましょう。

てんびん座

9/23 - 10/23

やる気が空回り。しかし、スキルアップを目指すことで運氣は上昇しそう。読書も吉。

牡牛座

4/20 - 5/20

ひとりで頑張ろうとせず、年長者に後押しを頼んで吉。大きな結果が得られそう。

さそり座

10/24 - 11/21

運氣が強くて安定。全てがイメージした通りに進みそうです。ただし、気を抜くと運氣は急降下しそう。

ふたご座

5/21 - 6/21

礼儀正しさが認められそう。さらに、謙虚な態度であなたの評価を高めるチャンス。

いて座

11/22 - 12/21

仕事で急な予定変更の暗示。慌てることなく対応すれば、上司や周りの人からの信頼度もアップ。

かに座

6/22 - 7/22

自分がやりたい！というチャレンジ精神を上司にアピールして吉。行動力が成功への近道。

やぎ座

12/22 - 1/19

判断力が冴え渡っています。多少のトラブルもポジティブに受け止めて吉。自信を持って前へ。

しし座

7/23 - 8/22

仕事に対するパワーとやる気に満ちあふれている時期。苦手なことを克服するのに最適です。

みずがめ座

1/20 - 2/18

物事を自分に都合良く解釈してトラブルを拡大してしまう暗示。慎重に行動すれば問題無し。

おとめ座

8/23 - 9/22

幸運の女神が微笑みかけています。捨て身の気迫が周りを圧倒して成功を収められそう。

うお座

2/19 - 3/20

頭の回転が良く、新しいビジネスチャンスが生まれそう。ただし、情報管理には注意が必要。



牛乳パックのリサイクル法は、きれいに洗ってから広げ、乾かしてから指定の回収ボックスへ入れるのが一番。しかし、今回は家庭でできる簡単な利用法についてお教えします。

まな板

牛乳パックをきれいに洗って切り開き、乾かしてストックしておきます。これを魚や肉などを調理する時のまな板として使います。そのまま捨てることもでき、とても便利。また、アウトドアキャンプの時に簡易まな板としても重宝します。

はがき(牛乳パック1箱で4枚)

①牛乳パックを開いて、バケツに水をいれて3〜4日浸しふやかします。

②パック表面のポリエチレンを剥がし、細かくします。

③ミキサーに7分目位の水を入れて1分まわして、1分休

みます。これを3回繰り返します。

④③を大きな容器に移し、紙すき杵(ホームセンターなどで約1000円前後で販売)で③をすきます。この時、パルプの厚さが均一になるようにしてください。

⑤水から引き上げて、木枠から外し、ネットをタオルで包んで水気を取ります。その後、木枠の上のネットをはずします。

⑥ネットを外した面を窓ガラスに貼り付け、もう一枚のネットを外します。

⑦ある程度乾いたら、窓ガラスからはがし、アイロンで仕上げます。



其の五



ばーばの知恵袋

株式会社 九州ホスピタルサービス

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

医療廃棄物のご相談は(福岡県/佐賀県/長崎県/大分県)

092-626-13807 (詳しくはお問い合わせください)

こらぼ 編集委員紹介



横井大造

(株)シー・アール・シー

平成8年入社
危険物取扱乙種第4類



田畑彰子

(株)シー・アール・シー

平成7年入社
臨床検査技師



安西利香

(株)臨床病態医学研究所

平成3年入社
臨床検査技師
二級臨床病理技術士
毒物劇物取扱者(一般品目)



三上裕子

(株)CRCサポート

昭和60年入社
衛生検査技師
栄養士、管理栄養士



松井精一

(株)シー・アール・シー

食品環境衛生研究所
平成15年入社



木許聖子

(社)日本健康倶楽部
福岡統括支部

平成13年入社
保健師、産業保健指導者



相見弘輝

(株)シー・アール・シー・サービス

平成8年入社



金澤惣一郎

(株)九州ホスピタルサービス

昭和62年入社



徳地博代

(株)西日本健康

平成4年入社

郵便はがき

50円切手
を貼って
下さい

813-0062

福岡市東区松島3-9-12
パークプラザ松島2階

(株)セント・アール・オフィス
『こらぼ』アンケート係

住所	〒		
氏名			性別 男・女
年齢	歳	職業	
電話			

アンケートの回答は、プライバシーの保護を厳守することはもちろん、記事への反映および、こらぼの内部資料とする目的以外には使用いたしません。

こらぼ
collaboration

こらぼ春号は2006年4月1日(土)発行予定です!

次号予告 特集 ストレス社会

発行所/セント・アール・オフィス

住所/福岡市東区松島3丁目9-12 電話/092-623-1967 定価/600円