

# こらぼ

collaboration

夏号 vol.7 2006.7.1

表紙写真 「夏」



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年度コ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/>

入社を機に毎年7月、佐賀県唐津市浜玉町の浜崎祇園祭に参加するようになりました。

疫病退散と五穀豊穡を祈って行われるこの祭り。全国でも最大級の高さ15mを誇る三台の曳山が、町内をねり歩きます。山笠につきものの囃子(はやし)は、優雅でありながら力強く、奥深いものを感じます。特に竹紙笛の音色は美しく心に響きながら、山全体に力を注ぎます。囃子のメロディが聞こえてくると、夏も本番です。

●発行日：2006年(平成18年)7月1日 ●企画・編集・発行：セント・アール・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 若者に急増する性感染症

#### 4 ちゃんと知りたい 主なSTDの種類と症状

#### 6 エイズはこんな病気 正しく知って、正しく予防

#### 8 水難事故に備えましょう 役立つ保険のはなし 咽頭結膜熱が大流行の恐れ

### 10 ボディラインすっきり体操

#### 12 健康・食よろず相談

性感染症で子宮がんになるって本当？  
水のはなし、賞味期限と消費期限の違い

#### 14 就職するための第一歩 履歴書の書き方

ビジネスマナークイズ  
ホロスコープ 夏のお仕事運

#### 16 ばーばの知恵袋

新聞紙のリサイクル法

### おすすめの1冊



#### 博士の愛した数式

小川洋子(著)  
新潮文庫 定価 438円(税別)

17年前に交通事故に遭い、それ以来、80分しか記憶を維持することができなくなった博士。そこに家政婦の「私」が派遣された。数字にしか興味を示さない彼とのコミュニケーションは、困難をきわめるものだったが、「私」の10歳になる息子との出会いをきっかけに、そのごちない日々は、驚きと喜びに満ちたものに変化する。

事故で記憶力を失った老数学者と、彼の世話をすることとなった母子とのふれあいを描いたもので、暖かく柔らかな雰囲気 に 充ちて いる一冊。

# STDって、何？

# 若者に急増する性感染症

STDとは「性感染症 (STD = sexually transmitted diseases)」のことで、性的接触を介してうつるさまざまな病気の総称です。ここ数年で急速に患者数が増加しており、セックスをする人なら、誰でもかかる可能性があります。もちろん、あなただって例外ではありません。STDのことをよく知って、予防・治療に努めましょう。

## 急増する感染者

ここ数年、10代、20代の若い人たちの性感染者数は急増しています。理由は、性の自由化や無防備な性行為により、セックスパートナーが特定されず、安全なセックスがされていないという事です。このような状況のため、どんどん感染が広がっているのが現状です。

例えば、あなたが性感染症ではなく、彼(彼女)一人として付き合い合っていないとしても、相手が過去にあなた以外の人と性交渉をしていたら、あなたにも性感染症に感染する可能性があります。性感染症の恐ろしいところ

は、性感染症になっても、ほとんど自覚症状がないことが多いということです。症状に気づく人は、女性で全体の5分の1、男性で2分の1程度。自覚症状がないため、知らずにパートナーにうつしてしまったり、病気が進行し重篤になってしまうこともあります。

また、オーラルセックス(口での性行為)などにより、性器から性器だけでなく、性器から口腔へ、口腔から性器へも感染します。最近では、クラミジアや淋菌のノドや目への感染も多く見られるようになりました。

ちゃんと  
考えてる？





性感染症報告の年次推移

定点報告

		12年	13年	14年	15年	16年
定点医療機関数		897	911	917	920	916
淋菌感染症	総数	16,926	20,662	21,921	20,697	17,426
	男	14,196	17,205	17,591	16,170	14,299
	女	2,730	3,457	4,330	4,527	3,127
性器クラミジア	総数	37,028	40,836	43,766	41,945	38,155
	男	15,856	17,497	18,284	17,725	16,533
	女	21,172	23,339	25,482	24,220	21,622
性器ヘルペス	総数	8,946	9,314	9,666	9,832	9,777
	男	3,907	3,957	4,074	4,075	3,874
	女	5,039	5,357	5,592	5,757	5,903
尖圭コンジローマ	総数	4,553	5,178	5,701	6,253	6,570
	男	2,511	2,814	3,044	3,299	3,628
	女	2,042	2,364	2,657	2,954	2,942

全数報告

		12年	13年	14年	15年	16年
梅毒	総数	759	585	575	509	533
	男	512	400	385	388	408
	女	247	185	180	121	125

資料「感染症発生動向調査」

都道府県は「指定届出機関」を指定し(これを定点医療機関という)、指定届出機関は5類感染症のうち厚労省令で定める感染症の発生状況を届出ることとなっている。「定点報告」は、定点医療機関から届出られた感染症発生数を表にしたもの。

性行為の最初から最後まできちんとつけておかないと、効果はありません。また、ピルは避妊には効果がありますが、性感染症の予防にはなりません。ピルを飲んでいても、コンドームを併用する必要があります。

ひとりひとりがきちんと予防することでSTDの蔓延を防ぐことができます。

**女性に多い感染者**

STDは、男性より女性に多く見られます。とくに15歳から24歳までのクラミジア感染症患者数は、女性の方が男性の2倍以上という、驚くべき実態があります。しかし、これはあくまでも医療機関を受診した人の数で、無症状の人も合わせると、その5倍もの感染者がいるといわれています。

では、なぜ、男性より女性のほうが多いのでしょうか？セックスをすると皮膚の接触により、性器や肛門の粘膜

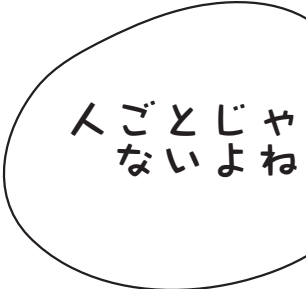
に目に見えないほどの小さい傷ができ、この傷に感染者から分泌される体液などが進入して感染します。女性の性器の内側は、感染経路となる粘膜に覆われているため、男性より感染しやすくなっています。さらに、性器が体の奥にあるため感染に気づきにくいということもあります。

感染を放置しておく、不妊症や流産、子宮外妊娠の原因になる場合があります。また、男女とも性感染症にかかると、HIVに感染する危険性が3倍から4倍高くなると

**感染を防ぐために**

コンドーム＝避妊と思われがちですが、STDの予防のためにも、コンドームは必要不可欠なものです。ただし、

いわれています。自分自身を守るためには、どのように予防すればよいかを知ることが大切です。



**性感染症の検査**

性感染症(STD)の中には、HIVやクラミジア感染症のように、あまり症状の無い病気も少なくありません。しかし、今日の医療では、診断技術が進歩し、さまざまな検査により早期発見、早期治療が行われています。

例えば、日本におけるSTD感染症の中で、最も感染者が多いといわれるクラミジア感染症の場合、血液や尿、生殖器分泌物などの材料から、抗原(病原菌)や抗体(免疫)を検出することができます。この検査結果により、病気が診断されます。

最近では、特異性が高い遺伝子検出による診断法も広く採用されるようになりました。

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下さい。



# ちゃんと知りたい 主なSTDの種類と症状

STDの種類と病原菌の出やすい場所

病原菌	病気の場所	精液	膣分泌液	外陰部	尿	肛門・直腸	便	血液	ノド	口唇	だ液
B型肝炎		◎	◎					◎			
C型肝炎		◎	◎					◎			
クラミジア		◎	◎	◎	○	◎	△		◎		◎
梅毒			◎	◎		◎		○	○	△	
淋菌		◎	◎	◎	○	◎	△		◎		◎
HIV		◎	◎			△		◎			
トリコモナス		◎	◎	◎							
カンジダ			◎	◎		△					
毛ジラミ				◎							
性器ヘルペス		△	◎	◎		◎			◎	◎	
尖圭コンジローマ				◎		◎					

病原菌の出やすい場所  
◎多い ○よく出る △出ることがある  
東京都健康局発行「性感染症ってどんな病気？」より引用

## ■クラミジア

### ◆どんな病気

クラミジア・トラコマチスは、世界的にも淋菌を上回り、もつとも頻度の高いSTDの原因菌とされている。

最近では、オーラルセックスのためノドへの感染が目立ってきている。

### ◆症状

男性の場合は尿道から透明な膿が出たり、痛みを伴う場合がある。

女性の場合は自覚症状はほとんどないが、おりものが増えることもある。治療せずに放置しておく、不妊や異常妊娠の原因となることもある。

### ◆治療

どこに感染しても、抗生物質・抗菌剤を2週間程度投与する事で治療できる。症状は数日でなくなる事が多いが、菌が完全に死滅していないので、服用を途中で中止しない。

## ■梅毒

### ◆どんな病気

梅毒トレポネーマという細菌による慢性の全身感染症。以前は代表的なSTDだったが、抗生物質のおかげで最近、約0.8%と発病率は低くなっている。

### ◆症状

感染後3週間〜3カ月で、しこりができるがすぐ消滅。感染後3カ月〜3年で、リンパ節が腫れ、発熱、倦怠感、関

### ◆治療

節痛の症状。感染後3年〜10年でゴムの様な腫瘍が発生。

### ◆治療

治療法は、ペニシリンの内服や注射が著効を示す。ペニシリンのアレルギーがある人には他の抗生物質で治療。

## ■淋菌

### ◆どんな病気

淋菌感染症はSTDの中でも頻度が高く、男性では尿道炎、精巣上体炎、女性では子宮頸管炎などを発症する。とくに男性の場合は、強い痛みなどの症状が出るので、比較的早期に治療をうけることが多い。また、オーラルセックスにより、淋菌検出も増えてきている。

### ◆症状

男性は、潜伏期間が一週間以内で、尿道痛、排尿痛、尿道口からの膿性分泌物などがある。

女性は、おりものや発熱、下腹部痛の症状が現れる。大部分の人が無症状で経過するため治療せずに放置し、不妊症、子宮外妊娠の原因となる。

### ◆治療

薬に対する耐性をもっているため、現在、有効と考えられる抗菌薬は、数種類しかない。注射するか内服するかして投与すると、約1〜2週間で治るが、途中で治ったと思ってしまうと、治療を投げ出してしまうと、抵抗力の強い淋菌が出現する可能性があり、難治性の感染症になりつつある。

このため、2カ月に3回以

上の検査を行い、すべて陰性となつて初めて完治したといえる。完治するまではセックス、飲酒を控える。

## ■性器ヘルペス

### ◆どんな病気

性行為により、単純ヘルペスウイルスが性器に感染しておこる病気で、クラミジアに次いで多い。

### ◆症状

初めて感染してから2〜10

日で急激に口の中、唇、性器に不快感やかゆみを感じ、その後発熱、全身倦怠感、所属リンパ節の腫脹、強い痛みを伴つて、皮膚に赤いブツブツや水ぶくれができる。女性には外陰部、膣内に水疱を形成し、排尿困難、歩行困難が起こることもある。

また、ヘルペスは一度感染すると神経に潜伏して、繰り返し

再発する場合がある。その場合、自覚症状は軽く、知らずに人に感染させていることがある。

### ◆治療

単純ヘルペスウイルスに有効な薬剤を服用。

## ■尖圭コンジローマ

### ◆どんな病気

主に性行為によって感染するヒトパピローマウイルスが、皮膚や粘膜のほんの小さな傷口から侵入する。

### ◆症状

この病気は、感染後、性器や肛門のまわりに、先端が少し尖つたイボがたくさんできる。潜伏期間が長い上に、イボ以外の痛みやかゆみといった自覚症状がほとんどない。また、人によって症状の持続時間が違い、長い人では8カ月かかる人もいる。そのため病気に気づかず、感染を拡大させてしまう。

### ◆治療

イボのある場所や数、大きさなどによって、手術や塗

り薬と、適した治療法が行なわれる。一般的なものは手術でイボを取り除く方法。ただし、手術でイボを取り

除いても、そのまわりにまだウイルスが残っていると再発することもある。症状が出たときには、そのつど根気良く治療することが大切。

## ■トリコモナス

### ◆どんな病気

膣トリコモナス原虫の寄

生によって起こる膣炎。女性に多く、膣、子宮頸管、膀胱、尿道などに感染する。

### ◆症状

女性の約半数が無症状。症状としては、おりものや外陰部のかゆみや痛みがあり、治療せずに放置しておく、不妊症の原因になる。

### ◆治療

有効な抗生物質を用いて治療される。投薬によってトリコモナス原虫が減少、消失すると膣内の自浄作用が回復

## STDの自己チェック

- おりもの色が変わったり、悪臭がある
- 性器付近にかゆみや痛みを感じることもある
- 性交時に痛みを感じることもある
- 排尿時に痛みを感じることもある

### 疑われる病気

非特異性膣炎 トリコモナス膣炎  
カンジダ膣炎 淋病など

- 性器付近に激しいかゆみがある
- 性器付近に水疱や白っぽいイボ、固いしこりある
- 外陰部に激しい痛みを伴うできものができた

### 疑われる病気

性器ヘルペス 梅毒 尖圭コンジローマ  
モジラミ症 疥癬(かいせん)など

- 黄色のおりものが増えただけで、痛みやそれ以上の症状がない
- 男性で排尿時に痛みやかゆみ、尿道から膿が出る

### 疑われる病気

クラミジア感染症など

以上の自己チェックで、チェック項目が多い人は早目に医師に相談しましょう。

## ■日常生活のチェック

- 最近疲れ気味でからだの抵抗力が落ちている
- 糖尿病などの慢性疾患がある
- 妊娠中、またはその可能性がある
- 複数のパートナーとセックスしたことがある
- オーラルセックス、アナルセックスをしたことがある
- 性器を不潔にしていたことがある  
(タンポンの抜き忘れ など)

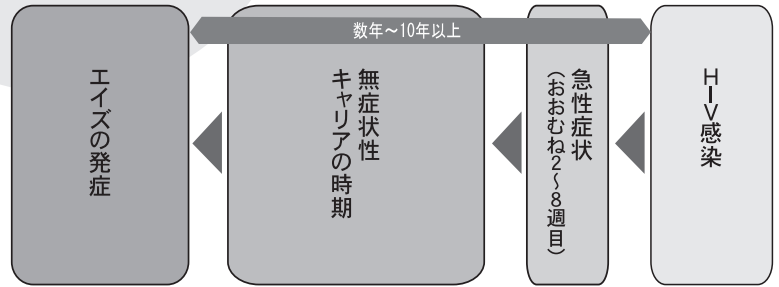
上記のようなことがあれば感染する可能性は高くなります。



# エイズはこんな病気

# 正しく知って、正しく予防

HIV 感染からエイズを発症するまで



HIVは、性交渉以外の日常生活での接触で感染した例はありません。むやみに怖がらず、病気のことを正しく知って、正しく予防することが大切です。

また、プライバシーは守られます。保健所では、名前の代わりに番号のみ使用し、その番号で検査が行われま

い。また、プライバシーは守られます。保健所では、名前の代わりに番号のみ使用し、その番号で検査が行われま

**保健所**  
保健所でのHIV検査は、無料・匿名です。保健所で検査を行う場合は地域によって検査時間が異なります。必ず前もって確認してください。

**医療機関**  
一般の医療機関では有料でHIVの抗体検査を行っています。スクリーニング検査なら、検査結果は1週間以内に受診した医療機関で教えてくれます。

エイズ(AIDS)は、正式名称を後天性免疫不全症候群といい、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)というウイルスに感染することによって、引き起こされる病気のことです。よく混同されるのは、「HIV感染者」と「エイズ患者」。

HIV感染者は、体内にHIVを持っていて、病気が発症していない状態の人のことをいいます。HIVの潜伏期間は人によって異なりますが、短くて6カ月、長い人では15年以上という人もいます。

これに対し、エイズはHIVが抵抗力を司るヘルパーT細胞に入り込み、増殖を繰り返し、細胞を破壊し、身体の抵抗力を弱め、様々な病気を発症します。このように病気を発症した人のことをエイズ患者といいます。

1981年にアメリカで最初の患者が発見されて以来、急速に全世界に広がっています。もちろん日本も例外ではありません。昭和60年に最初の患者が報告されて以来、感染者数は増加する一方です。

**エイズの検査を受けたいのですが、どこで検査したらよいのでしょうか？**

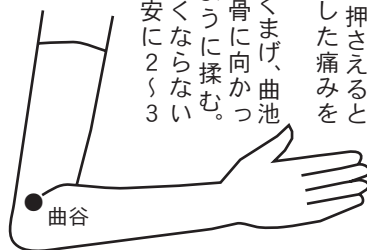
## 免疫力を高めるツボ

「曲池(きょくち)」

場所と効果

肘を軽く上げた時にできるシワの先端、くぼみのようになるところ。押さえるとジーンとした痛みを感じる。

肘を軽くまげ、曲池を親指で骨に向かって押すように揉む。あまり痛くならない程度を目安に2〜3分行う。

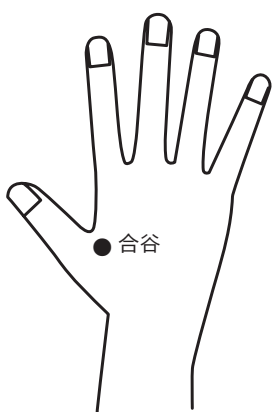


「合谷(ごうこく)」

場所と効果

親指と人差し指のまたの間。手を広げた時に、2本の指が接する骨の手前の部分。

反対側の親指の腹に合谷のツボをあて、円を描くように押し揉む。



## 献血でエイズ検査はできますか？

できません

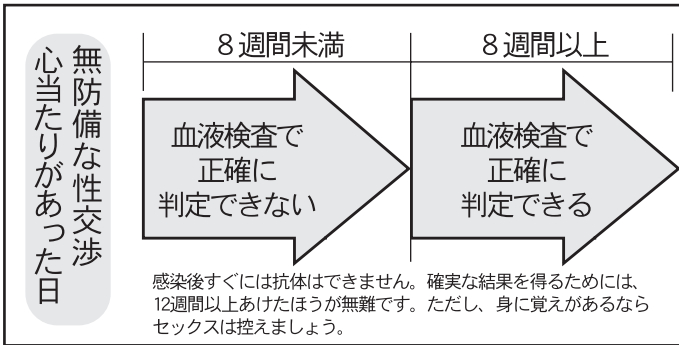
エイズ検査を目的とした献血は断られます。また、エイズ検査の結果も知らせてくれません。もしも、エイズ感染の可能性がある場合には、専門の医療機関または最寄りの保健所に相談してください。

## 心当たりがあります。検査したいのですが、いつ頃するのがいいですか？

感染後すぐには抗体はできません。HIVの抗体ができるには6〜8週間かかりますので、感染の可能性のあるときから3カ月以上たってから検査を受けて「陰性」と出た場合は、感染していないと考えられます。

もし、検査の結果が陽性だったら精密検査を含め、医療機関に行くことをおすすめします。今後、HIVとどうつきあっていくか具体的な指導を受けることができます。

また、エイズを発症するまでは特に症状がないので、血液検査以外では、感染しているかどうか確認のしようがありません。



### どんなときに感染しますか？

1	咳やくしゃみ、軽いキスで感染する	YES ・ NO
2	コップや食器を共有すると感染する	YES ・ NO
3	蚊やハエ、ダニから感染する	YES ・ NO
4	プールや銭湯などが一緒だと感染する	YES ・ NO
5	1回のセックスで感染する	YES ・ NO
6	衣類や寝具など共有すると感染する	YES ・ NO
7	洋式トイレの便座で感染する	YES ・ NO
8	かみそりを共有すると感染することもある	YES ・ NO

答え 1NO 2NO 3NO 4NO 5YES 6NO 7NO 8YES

### コンドームの正しいつけ方

- ① ペニスは包皮を根元まで下げ、亀頭をきちんと露出する。
- ② 表裏をよく確かめ、精液だまりを軽くつまみ空気を出す。
- ③ 勃起(ぼつき)状態のペニスの先端にかぶせる。
- ④ 爪(つめ)で傷つけないよう注意し、根元までしっかりおろす。
- ⑤ 射精後はペニスが増小する前に速やかに抜き、精液が漏れないように処分する。

感染源は、血液や体液です。日常生活では感染しません。

### ■ 感染経路は？



性感染



母子感染



注射の回し打ち

お母さんがSTDに感染していると、妊娠、出産、授乳を通じて赤ちゃんに感染することがある。

STD(B型肝炎、C型肝炎、HIV)に汚染された注射器や注射針により感染する。

予防もせずに不特定多数の人とセックスすると感染率も高くなります。

## どのようにしたら感染しますか？

### 場所と効果

「足三里(あしさんり)」

膝下から指幅4本(人さし指・中指・薬指・小指をそろえて、膝下にそえる)の向こうすねのすぐ外側にある。  
椅子に座って、両足の足三里を親指で少し強めに『の』の字を書く様に、約1分間ゆっくり押し揉む。  
指で押すのがきつい場合は、ゴルフボールを使って刺激すると簡単。毎日、就寝前に刺激すれば効果的。



※「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

# 水難事故に備えましょう！

# 役立つ保険のはなし



梅雨も明け、海水浴やマリンスポーツの季節が到来。最近では、マリンスポーツも多種多様となり、楽しみも増えてきました。しかし、楽しい場所には危険もいっぱい。ここ数年、海や川を問わず水難事故の件数が非常に多くなってきました。

そこで、今回は海と損害保険についてお話しします。

まず「自分がケガをした」「人を傷つけた」「人のものを壊した」といった事故が起こった場合に、どのような保険が有効かを損害保険の観点からご案内いたします。

損害保険には、事故による死亡や後遺障害、ケガをして入院・通院などした場合に補

償する傷害保険、「人を傷つけた」「人のものを壊した」という場合の法律上の損害賠償を補てんする賠償責任保険というものがあります。個人で加

入する場合は「個人賠償責任保険」(または特約)となります。では、次のようなケースは、どのようなになるでしょうか？

## 〔ケガ編〕

- 1 岩場で足を切って通院をした
- 2 熱中症になって入院をした
- 3 泳いでいる途中で足がつり溺れてしまい、そのまま入院をした
- 4 サーフボードがぶつかってケガをし通院した
- 5 サーフインをしているときに、誤って一緒にサーフィンをしている人にぶつかってケガをし、入院をした
- 6 ジェットスキーの運転を誤って防波堤に衝突。ケガをしたため入院をした

1、4、5、6は傷害保険の支払い対象となります。

3の「足がつる」というのは

傷害保険支払いの条件となる偶然・急激・外来の要因を満たさないため対象外となります。

## 咽頭結膜熱(プール熱)が大流行の恐れ

咽頭結膜熱は小児に多い疾患で、夏に流行のピークを迎えます。原因はアデノウイルスというウイルスで、プールを介して流行することが多いためプール熱とも呼ばれます。

主な症状は、高熱、のどの痛み、目の充血。感染から5〜7日の潜伏期間をおいて、39〜40℃の高熱で発症し、強いどの痛み、頭痛、全身の倦怠感、眼の痛み、涙、目やに、充血などの症状が3〜7日間持続します。治療法は特にないため、症状への対処が中心になります。水分を十分にとって脱水症状に気をつけること、のどを刺激しないよう柔らかい食べ物をとることなどを心掛ければ、通常は自然と回復し後遺症もありません。

ただし、7型アデノウイルスに感染した場合は、重症化する可能性があります。予防法は、プールから上がった後念入りにシャワー



を浴び、うがい、洗眼をすること。タオルを共用しないこと。日頃からうがい、手洗いをまめにするこ

とす。咽頭結膜熱は学校保健法で第2種伝染病に指定されているため、感染が確認されると、ある期間は登校できませ

ません。症状がなくなつてから2日経てば登校できるようになります。今年はずでに昨年を上回る流行のきざしがあり、十分な注意が必要です。



す。「足がつる」ということは、時間をかけて運動をした結果であり、体の内部から発生するという考えになります。

2は、一般的な傷害保険では、3と同じく偶然・急激・外来の要因を満たさないため対象外となります。

しかし、傷害保険には、熱中症を補償する特約を付けることもできます。特約を付帯した場合には熱中症での入院や通院も対象となります。この特約は、海に限らず公園で遊んでいる時など、場所を問わず死亡・後遺障害、入院・通院を補償します。

小さなお子さんをお持ちのご家庭では、是非ご検討いただきたいものです。

### 〔賠償編〕

- 1 サーフインをしている途中、誤って遊泳中の人にぶつかりケガをさせた
- 2 ウィンドサーフィンをしている途中、誤って一緒にサーフィン中の人にぶつかりケガをさせた
- 3 ジェットスキー同士が衝突、ケガをさせ入院をした
- 4 ジェットスキーの運転を誤り堤防に衝突、破損させてしまった
- 5 ウェイクボード中に誤って遊泳中の人にぶつかりケガをさせた

1、2は、個人賠償責任保険にて対応ができません。しかし、3以降は全て対象外になります。

個人賠償責任保険では、航空機・船舶・車両（動力を有するもの）の所有、使用、管理に起因する事故については補償の対象なりません。したがって、ジェットスキーは船舶に該当しますので、対象外となります。

では、5のウェイクボードはどうなのでしょう？

ウェイクボード自体にはエンジンはないため、個人賠償責任保険の対象外となります。これはウェイクボードが、モーターボードなどに引かれて使用するため、

間接的に船舶の使用・管理に該当するからです。

では、3や4のジェットスキー等の賠償責任をてん補できる保険はというと、ヨット・モーターボード保険でカバーできます。

この保険は、自動車保険のように船体保険（自動車保険の車両保険部分）と、賠償保険（対人・対物賠償）、搭乗者傷害危険担保特約、捜索救助費用特約の補償があります。保険料は艇長・馬力により分類され、決定されます。加入者（契約者）は持ち主となります。

ヨット・モーターボード保険に加入すると、運転自体に起因する事故やウェイクボードを行っている間の事故にも

対応することができます。

また、この保険では、保管場所も特定するため、保管中の事故や運航中の船体自体事故等も補償対象となります。現在、海水浴場などは、ウェイクボードなど使用するものによって区域分けするところもあり、事故も発生しにくくなっています。

しかしながら、万が一ということもありまますので、準備が済みでない方は、是非ご検討いただければと思います。

パンフレット・資料などのご請求は、**株シー・オール・サービス** 販売事業部 保険事業課まで



**ヨット・モーターボード 総合保険**

ご愛用のヨットやモーターボートに生ずる事故から皆様をお守りする保険です。楽しいレジャーを安心して満喫していただくためにこの保険をおすすめします。

(株)損害保険ジャパン代理店  
三井住友海上火災保険(株)代理店  
アメリカンファミリー生命保険会社代理店

**(株)シー・オール・サービス 保険事業課**

お問い合わせ **TEL 092-623-2181**

旬の素材に技と心を

一膳一心

# 友誼

YUUGI



友誼では、ご来店いただいたお客様に、充実したひとときをお過ごしいただくため、一皿一皿真心を込めて、旬を大切にしたり、体に優しい料理をご用意しております。

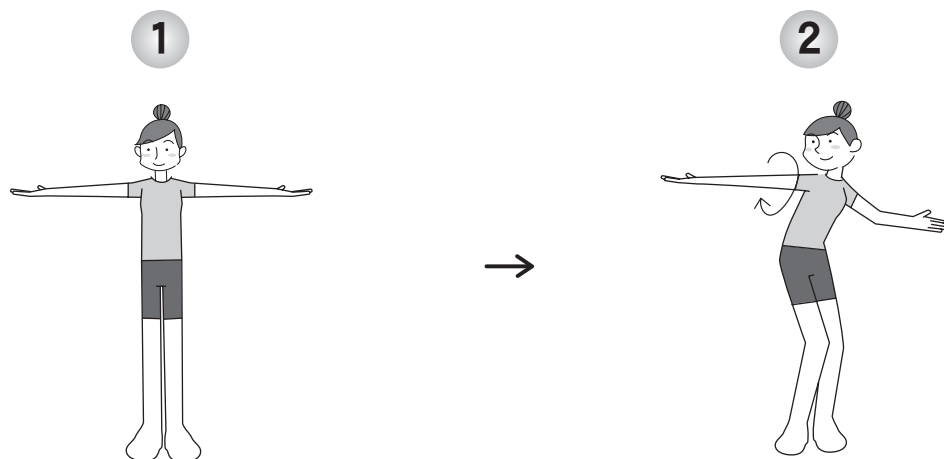
お問い合わせ  
**TEL・FAX 092-718-0750**  
<http://crc-group.co.jp/CRCSERVICE/yyugi/>

〒810-0003 福岡市中央区春吉3丁目11番19-106 酒肴小路1F

水着美人に！

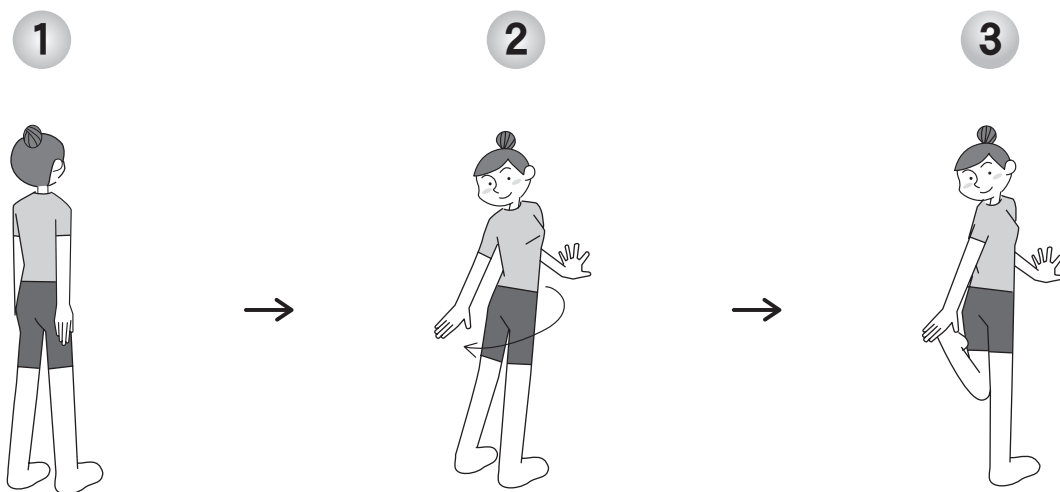
# ボディラインすっきり体操

肩から腕のラインをすっきり



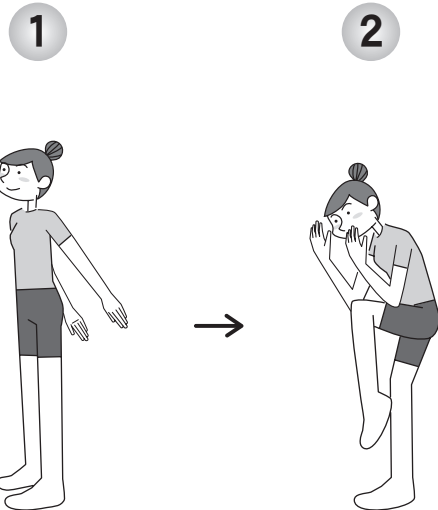
1. まっすぐ立ち、手の平を上に向け、両手を肩の高さにあげる。
2. 右の肩を前に出しながら、右腕を内側にねじり、手のひらが上に向くまで、腕全体をひとねじりする。両膝も軽く曲げ、右手をみる。腕と足を戻し、今度は左の腕を同じようにねじる。交互に10回ずつ繰り返す。1回の動きは8カウント。ポイントは二の腕を意識しながらすること。肩から腕をしっかり回して絞れば効果大。イスに座ったままでもできる。

背中・ウエスト・ヒップラインをすっきり



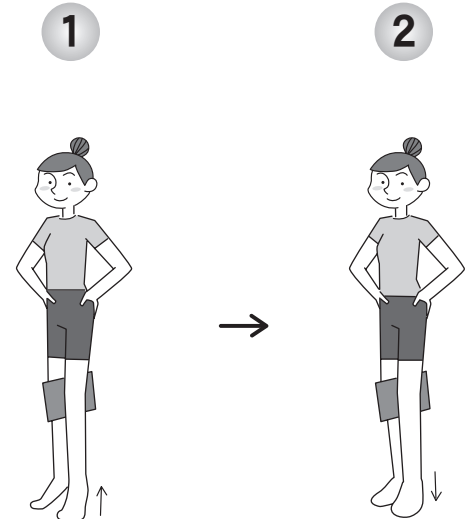
1. 足を肩幅に開いて立つ。
2. 後ろに振り向き、上体を反らせながら右にねじる。
3. ねじったままの状態で見え左足の方を見る。左足を蹴り上げ右手でタッチ。そのまま18カウント。交互に10回ずつする。ふらつく場合は、左手は壁について置くと安定する。

## 胸からお腹のラインをすっきり



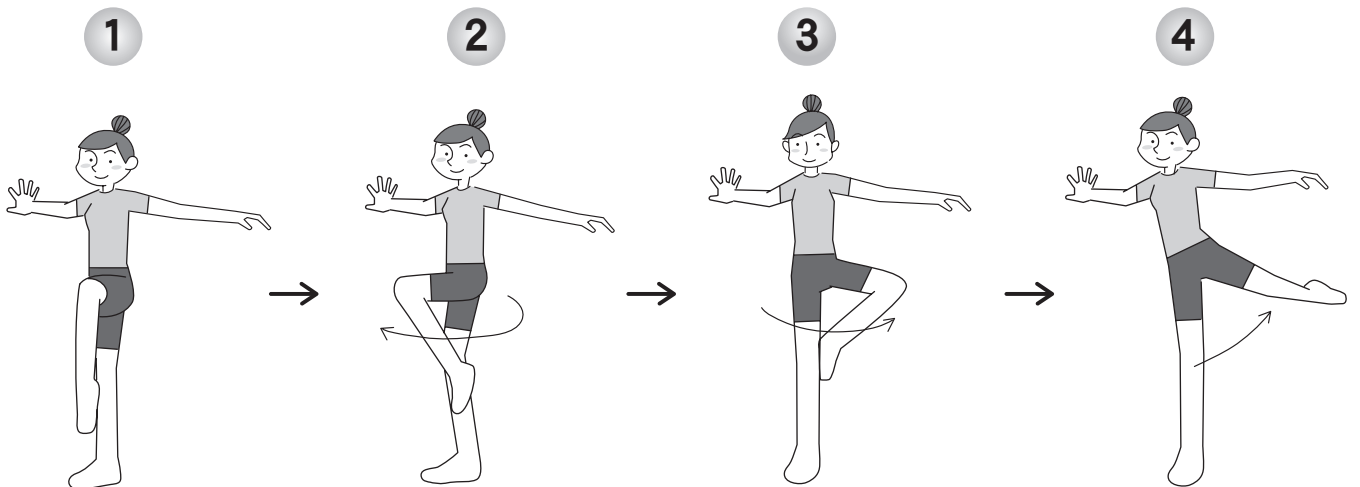
1. まっすぐ立ち、両腕は後ろに伸ばし、胸を反らせる。
2. 後ろに伸ばした腕を前に持って行き、右ももを上げ、両肘で膝をはさむようにタッチする。このとき、お腹をキュッと締めることを忘れずに。この動きを4カウントで足を上げ、4カウントで胸をはる。これを10回繰り返す。

## ヒップのラインをすっきり



1. 両足のかかとを付けて姿勢よく立ち、つま先を握りこぶし1つ分あける。両膝の間に本やクッションをはさむ。
2. かかとを上下に動かす。10カウントで上げ4カウントで下げる。これを10回繰り返す。

## ヒップから足のラインをすっきり



1. 右手を壁に付き、左足を直角にあげる。
2. 足を上げたままの状態、膝を内側にひねる。
3. 内側にひねった状態から、外側に開く。
4. 次にヒップを締めながら足を後ろに伸ばし、胸をはり背筋を伸ばす。1～4を8カウントで。これを左右の足を4セットずつする。

**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



# Q 性感染症で子宮がんになるって本当ですか？

性感染症で子宮がんになると聞きました。感染すると必ずがんになるのですか？また感染しているかどうかの検査はどうしたらいいか教えて下さい。確実な予防法はありますか？

(27歳女性 家事手伝い)

## ◆子宮頸がんの原因

子宮がんには2種類あって、1つは腫瘍となつた子宮の入口の部分の子宮頸部に出来る子宮頸がん。もう1つは胎児が育つ奥の部分の子宮体部に出来る子宮体がんです。わが国で比較的多い

のは頸がん、毎年新しく約7500人が子宮頸がんにかかり、特に最近、20〜30歳代の若い女性に増えています。

頸がんは性交経験のない人は発症せず、初体験年齢が低い人、セックスパートナーが多い人、あるいはパートナーが多くなると性交渉を持つている人に発症しやすく、性行為とかなり関係があるがんと

されています。このようなことから性感染症との関連が疑われ、研究の進歩とともに、ほとんどの頸がんはヒト・パピローマウイルス(HPV)の感染が原因で起こることが判ってきました。

## ◆必ずがんになるわけではない

HPVは性行為によつて粘膜や皮膚に感染する、ごくありふれたウイルスです。性交経験があれば誰にでも感染の可能性があり、性交経験者の50〜80%は、少なくとも一度

はHPVに感染したことがあると考えられています。またHPVには100種類以上の型がありますが、そのうちの

一部の高リスク型が子宮頸がんと関係することが判つています。しかし、たとえ高リスク型HPVに感染しても多くは一時的で免疫力により90%は自然消失します。稀に消失せずに長期にわたり持続感染した場合は、その一部で

異形成(前がん病変)を発症し、さらにそのうちの一部分が子宮頸がんへと進行します。従つて、HPVに感染したとしても子宮頸がんへの進行はごく一部に過ぎないのです。

## ◆HPVの検査について

子宮頸部を綿棒で擦過して採取した検体から、特殊な方法でHPVのDNAを検出す

ることにより、感染の有無がわかります。陰性の場合、一応安心ですが、潜伏期ということもありますので、3年毎に定期検査を受ける必要があります。陽性でもHPV感染は病気ではありませんので、治療はありません。ウイルスが自然消失するか持続感染かを

確認することをお勧めします。性行為によつて感染するので、当然、パートナーの感染も考えられますが、男性の検査は、現在はつきりしたものは無いようです。

HPV感染の有無を検査するのも大事ですが、もっと大切なのは子宮頸部の細胞診です。これは一般的に行われて

いる最も信頼できる頸がん検査の方法です。細胞を検査すれば異常なしか、異形成か、頸HPV検査は将来の危険性が、細胞診は現在の病態が判ります。ですから定期的に頸部の細胞診検査を受けましょう。

## ◆HPV感染の予防方法

ではHPV感染を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。

HPVは外陰部や肛門からの感染もありますので、完全とはいえませんが、コンドームの使用は感染予防に一定の効果があります。また、不衛



(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  
日本産婦人科学会専門医  
人間ドック指定医  
産医大講座修了認定産業医

生なセックスをさける為に、事前にシャワーを浴びたり、パートナーと共に生殖器だけではなく、手もきれいに洗ったり、うがいをするなどの予防対策が理想的です。また、不特定多数の人とセックスをしないことも大切です。

HPVはウイルスですからワクチンがあれば予防に大いに役立つことが考えられます。現在ワクチンの臨床試験が始まっていますので、近い将来HPV感染の予防、ひいては頸がんの予防に期待が持てます。

## なんだか気になる

# 水のはなし



## 硬水って何？

飲料水の口あたりを左右する成分のひとつに硬度があります。硬度はカルシウムやマグネシウム等のミネラルの合計量を換算したものです。硬度が高い水は硬水と呼ばれ、逆に硬度が低い水は軟水と呼ばれています。

一般的に硬度が50〜60mg/Lの軟水が口あたりがよく、飲みやすいとされており、お茶や紅茶、コーヒーなどに適しています。硬度の高い水にはミネラル

分が多く含まれているため、飲むするとたくさんミネラルを摂取できませんが、苦味を感じたり、下痢を起こしたりすることもあります。また、洗剤等の泡立ちも悪く、洗濯にはあまりむかないようです。しかし、ミネラル補給やダイエット、便秘解消などに効果があるといわれているミネラルウォーターには、比較的硬水のものも多く、中には1500mg/Lを超えるものもあります。

# 賞味期限と消費期限の違い

食品に表示してある期限表示は、賞味期限と消費期限があります。意外と多くの方が勘違いしているたり間違った認識をしているようです。期限が過ぎたら食べられないとか、期限内だから安心して食べられる等と思つていませんか？

表示期限は品質保持の目安ですから保管方法や取り扱い方法によっては、期間内でも腐敗したりします。一方、期間が過ぎてもまったく問題なく食べる事出来る物はたくさんありますので注意しましょう。

## 「消費期限」

定められた方法により保存した場合において、腐敗・変敗その他の食品の劣化に伴う衛生上の危害が発生する

おそれがないと認められる期限を示す年月日のことです。基本的に品質が劣化しやすく、製造後、製造日を含めておおむね5日以内に消費すべき食品につけられる表示です。

【例】食肉、生麺類、弁当、調理パン、惣菜、生菓子類、その他

## 「賞味期限」

定められた方法により保存した場合において、食品のす

べての品質が十分保たれていると認められる期限を示す年月日のことです。ただし、製造日から賞味期限までの期間が3カ月を超えるものについては、「年月」で表示してもよいことになっています。

品質が比較的劣化しにくい食品につけられる表示です。賞味期限は安全率を見ており、期限が少し過ぎても、特に問題はありませぬ。



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 ㈱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

# 就職するための第一歩

## 履歴書の 上手な書き方

### 書き方の基本

インターネット上のフォーマットに必要な事項を入力すれば、そのままプリントアウトできる履歴書もあります。しかし、本来、履歴書は手書きが基本。文具店などで販売されているものを利用するのが良いでしょう。

使用する筆記用具は、黒のボールペンか万年筆。文字はきれいにわかりやすく書くのが成功の秘訣。自分は字があまり上手ではないという人でも、一字一字丁寧に書くことが大切です。また、誤字脱字は禁物。間違えた場合は、新しい用紙に書き直すことが、マナーです。

### 写真

写真は一度も会っていない相手に自分を伝える大切なツールなので、清潔な印象を与えるものを貼りましょう。できれば、専門の写真館で撮影してもらう方が良いでしょう。スピード写真は、あまり印象が良くありません。できるだけ避けましょう。

撮影のときの心構えは、服装はカジュアルではないものの、髪型や表情、メイクにも清潔感がでるように注意してください。また、履歴書に写真を貼る場合は、しっかりと貼ること。もし、はがれた場合は、誰だか分かるように写真の裏に氏名を書くこと

も、ちょっとした心遣いです。

### 学歴・職歴欄記入

#### ①学歴

学歴欄の1行目に「学歴」と記入し、義務教育の中学校は卒業年月のみ記入。高校からは国公立、私立なども明記した正式名称を記入。入学年月と卒業年月を記入します。

#### ②職歴

学歴のあと1行あけて「職歴」と記入します。職歴がない場合でも、「職歴」と記入した次の行に「なし」と記入。

職歴がある場合、勤務した会社、所属部署もすべて、正式名称で記入。具体的な業務内

## マナークイズ No.07

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

取引先の創立記念パーティに参加することになりました。そのパーティで人を紹介され、名刺交換をしました。しかし、紹介していただいた方の名前が聞き取れず、また、名前がよく読めません。あなたならどうしますか？

- A. そのまま名刺入れにしまう
- B. 読めない字を相手に確認する
- C. 紹介者にそっと名前を聞く
- D. 会社に帰ってから調べる

こたえは **B**

名刺はお互いを確認するためのものです。ですから相手の名前の読み方が分からなければ、その場で本人に聞いても大丈夫です。これは、相手に関心を持っているから聞いているということなので、全く失礼になりません。





容も簡潔にまとめて記入します。また、職歴を履歴書だけでは書ききれない場合は、職務経歴書を同封しましょう。職務経歴書には、決まった形式がありません。就職を希望する会社に自分をアピールできる絶好のチャンスです。長い文章を書き連ねるのではなくもつともアピールしたいポイントをメリハリをつけて書くなど、全体の構成を考えながら記入しましょう。

③資格  
自分が持っている免許や資格はすべて記入しましょう。もちろん、常識の範囲内で。その他、資格取得に向けて勉強しているものがある場合はそれも記入します。

④趣味  
意外に見られているのがこの欄。目を引くような趣味や特技が印象的です。もし「読書」と書くならば、どの分野の作品を読むなど詳しく書くといいでしょう。ギャンブルやくだけすぎた表現は禁物です。

⑤志望動機

「貴社の業務が自分に適している」といった、抽象的な表現は、相手の心に伝わりません。なぜその企業でなければならぬのか、その企業でどのような仕事をしたいのかなどを、自分のスキルや強みを絡めて書くと言得力が出きます。

このように、履歴書は内容次第で第一次選考を通るか通らないかが決まってしまう、重要なものです。相手の心に訴える履歴書を作製したいものです。

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**  
TEL092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/CRC SUPPORT/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に、こらぼ携帯ストラップを進呈いたします。ふるってご応募ください。  
※デザイン・色つきましては編集室にお任せ下さい。

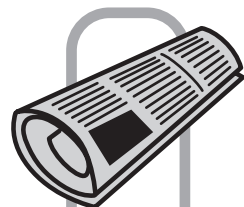


- 問1 今月号の中で読んでよかった記事、参考になった記事の番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可  
( )
- 問2 今月号の中でつまらなかった記事、悪かった記事の番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可  
( )
1. 表紙  
2. おすすめの一冊  
3. 若者に急増する性感染症  
4. STDの種類と症状  
5. エイズはこんな病気  
6. 免疫力を高めるツボ  
7. 水難事故に備えましょう  
8. プール熱
9. ボディラインすっきり体操  
10. よろず健康相談  
11. 気になる水のはなし  
12. よろず食相談  
13. 上手な履歴書の書き方  
14. ビジネスマナークイズ  
15. ホロスコープ  
16. ばーばの知恵袋
- 問3 現在、定期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、取り上げて欲しい記事は何ですか？  
1. 健康関連  
2. 趣味  
3. 旅行  
4. おいしいお店  
5. マネー講座  
6. 介護・福祉関連  
7. 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、お書き下さい。

マケーンシムシュケル・達也

ホロスコープ  
7月～9月の仕事運

- 牡羊座**  ひとりで頑張ろうとせず、年長者の後押しを頼んでみると、労力なくして大きな結果が得られそう。  
3/21 - 4/19
- てんびん座**  生活リズムが崩れ気味になりそう。そんなときは無理をせず、普段のあなたを思い出して。  
9/23 - 10/23
- 牡牛座**  気分がソワソワして判断力や注意力がにぶりがち。誰かと協力して仕事をすると吉。  
4/20 - 5/20
- さそり座**  謙虚な態度があなたの評価を素晴らしいモノにしてくれそう。何にでもチャレンジして吉。  
10/24 - 11/21
- ふたご座**  何事もポジティブに考えると光がみえてくる最高の運勢。周りの人からも好印象を持たれる予感。  
5/21 - 6/21
- いて座**  いままででのやり方に固執すると運気低迷になりそう。妥協も大切。人に頼ると吉。  
11/22 - 12/21
- かに座**  チャレンジ精神が盛んになるので、色々なことにトライすると吉。ただし、調子に乗りすぎには注意。  
6/22 - 7/22
- やぎ座**  頭の回転が速く誰からも信頼される存在になりそう。ステップアップも期待できるでしょう。  
12/22 - 1/19
- しし座**  自分でもびっくりするくらいのパワーが発揮できそう。ただし、冷静な判断力を持って仕事をすることが大切。  
7/23 - 8/22
- みずがめ座**  ここ一番の大切なときにカンが鈍ってしまいそう。そんな時は、人の嫌がる仕事は引き受けると吉。  
1/20 - 2/18
- おとめ座**  イライラして手をつけたばかりの仕事でもすぐに飽きてしまいそう。でも、ジックリ取り組めば上手いくでしょう。  
8/23 - 9/22
- うお座**  苦手なことを克服できそうな予感。何にでもチャレンジすると、新しい自分を発見できるかも。  
2/19 - 3/20



# 新聞紙のリサイクル法

新聞紙は、家の中でもいろいろなリサイクル法があります。

## 網戸の掃除

網戸の外側に新聞紙を広げて、ガムテープで固定し、内側から掃除機で一気にホコリを吸い取ると、目詰まりしたホコリを簡単に取り除くことができます。この時、新聞紙を片面にあてないと風を吸い込むばかりで、ホコリを吸うことはできません。

## 窓ガラスの掃除

まず、新聞紙に水をつけ、軽く絞ってガラス全体を拭き取ります。その後、水分が乾かないうちに、乾いた新聞紙でから拭きをすれば、ピカピカになります。

## 玄関掃除

玄関は砂やホコリなどがあるため、ほうきで掃くとホコリが舞い上がってしまうがち。せつかく掃除しても、舞い上がったホコリで別のところを汚してしまうことがあります。



新聞紙を適当な大きさにちぎり、水にぬらして床にちらし、新聞紙ごとほうきで掃くと、ほこりが舞い上がらずに簡単に掃除ができます。

## 包丁の保管

きれいに洗って熱湯をかけ、きれいな布できちんと拭きます。あとは新聞紙に包んで、乾燥した場所にしまいましょう。新聞紙は、印刷インクの油分が包丁の鋼の表面に膜を作って、錆が出ないように守ってくれます。

其の七



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



田畑章子

(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

西日本健康(株)  
平成4年入社

郵便はがき

50円切手  
を貼って  
下さい

815-0075

福岡市南区長丘2丁目2-29

(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

こらぼ夏号は2006年10月2日(月)発行予定です!

次号予告  
特集 更年期を乗り切る

発行所/セント・アール・オフィス

住所/福岡市南区長丘2丁目2-29 電話/092-511-3622 定価/600円