

こらぼ 夏 collaboration

2011.7.1 VOL.27

●発行日：2011年（平成23年）7月1日

●企画・編集・発行：（株）CRCアド

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。

CONTENTS

特集 肝臓病

- 2 気づいた時は遅い！沈黙の臓器 肝臓
検査のはなし
「HBV ジェノタイプ判定」検査実施料新設

- 8 アレルギーのはなし①
オボムコイドとは？
健康最前線・20
「B型肝炎ウイルス」の現状

- 9 知って安心 保険
先進医療制度と保障

- 10 FITNESS&EXERCISE
バストアップ体操

- 11 anti-aging vol.11
毎日ケアして上向きバスト！

- 12 健康よろず相談 No.27
がんの予防法について①

- 13 ちょっと気になる水と食のはなし
放射能汚染された食品の取り扱いについて

- 14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー
訪問時のマナー
LESSON 27 マナークイズ
HOROSCOPE 7月～9月の健康運

- 16 脳だめし あなたは何問できる？

今月の表紙



「花火」

花火は日本の文化、日本の夏の風物詩として皆さんに愛されています。大規模な花火の打ち上げは、7、8月に各地で行なわれる花火大会で見られます。

中国では春節（旧お正月）に花火や爆竹を鳴らす習慣がありますが、夏の花火は日本に来てから初めて体験しました。

夜空をキャンパスに美しく彩る花火の形や色はさまざまで、夜空いっばいに埋め尽くし、真昼のように明るく輝きます。あまりの美しさにいつ見ても感動します。

花火を見ると平和を感じ、故人を思い、そして優しい気持ちになれます。

PHOTOGRAPHER PLOFILE

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)、「水上の花火」(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/>

BOOK おすすめの1冊

素敵な人生が訪れるかもしれません。
この「片づけの魔法」で、あなたにも
るので、これ1冊あれば大丈夫！
ンタル面やかたづけ方など教えてくれ
屋で過ごせるというのです。他にもメ
と散らからなくなり、一生、きれいな部
片づけを正しい順番で行つと、二度
捨てるものを判断する基準は、とき
めくかどうか！ 短期間で徹底的に捨
てることがポイント。

「モノ別に分ける」
「触った時にときめくか」
「モノ別に分ける」
捨てるものを判断する基準は、ときめくかどうか！ 短期間で徹底的に捨てることがポイント。
片づけの正しい順番で行つと、二度と散らからなくなり、一生、きれいな部屋で過ごせるというのです。他にもメンタル面やかたづけ方など教えてくれるので、これ1冊あれば大丈夫！
この「片づけの魔法」で、あなたにも素敵な人生が訪れるかもしれません。



近藤 麻理恵 (著)
サンマーク出版 1400円(税別)

人生がときめく
片づけの魔法

気づいた時は遅い！沈黙の臓器 肝臓

肝臓は働き者で、とても我慢強い臓器です。肝臓が悲鳴をあげた時はかなり症状も進行している場合があるので、注意が必要です。自覚症状がないからと安心せずに、定期的に検査を受けることが大切です。

肝臓とは？

肝臓は直角三角形のような形で、左葉、右葉の左右に分かれており、右葉のほうが大きく肝臓全体の70%を閉めています。横隔膜のすぐ右下にあり、肋骨に守られています。人の体の臓器としては一番大きく、重さは体重の50分の1ほどあり、成人で1200g〜1500gあります。

肝臓の働きは大きく3つの役割があります。

- 1つ目は、糖質、蛋白質、脂質の3大栄養素を身体に必要なものに作り変えるという働きです。
- 2つ目は、アルコールなどの有害物質を分解し、解毒する働き。
- 3

つ目は、食べ物の消化に必要な胆汁の分泌です。このように、肝臓は私たちが生きるために欠かせない、重要な働きをしています。

沈黙の臓器

肝臓の75〜80%を切り取ったとしても、肝臓は、3〜4カ月後にはもとの大きさと機能を回復する再生能力があります。そのため、肝臓はダメージを受けても影響が出にくく「沈黙の臓器」と呼ばれており、肝機能が低下して黄疸などの症状が出た頃には、すでに重症化していることも少なくありません。

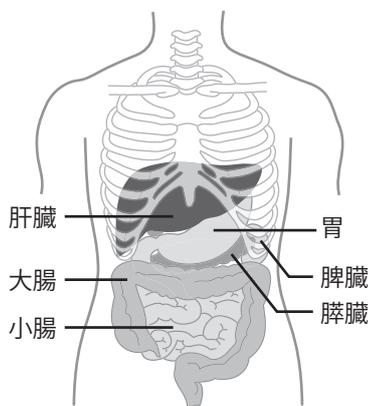
肝臓について

肝臓の主な働き

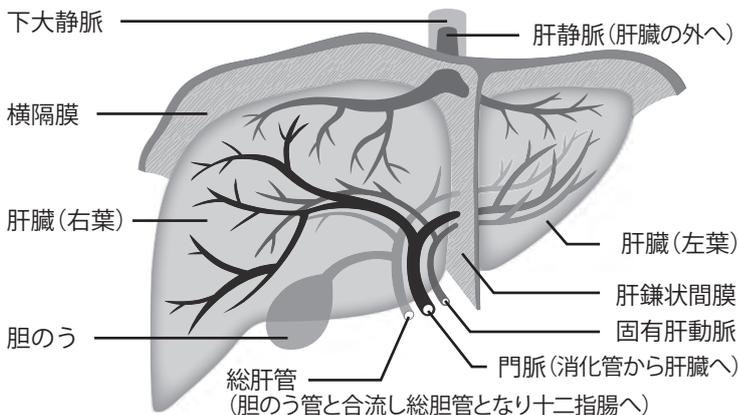
- ・栄養分の代謝(分解・合成・貯蔵)
- ・解毒作用
- ・胆汁の生産

肝臓の位置

上腹部のやや右よりで、右乳房の下辺りに位置する。ほとんどが肋骨や胸骨に覆われている。



肝臓の構造



肝臓の病気

肝臓病にはさまざまな種類があります。ここでは主な病気を紹介します。

脂肪肝

肝臓病で一番なりやすいのが「脂肪肝」です。脂肪肝とは、肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態のことをいい、最近では10%以上中性脂肪が溜まった状態でも脂肪肝と診断されます。脂肪肝は肝臓に脂肪が溜まっただけの良性疾患といわれてきました。しかし、最近では脂肪肝が「肝硬変」や「肝がん」へ進む危険性があることが明らかになってきました。

脂肪肝の原因で多いのが、大量の飲酒です。大量飲酒は、肝臓の分解・処理機能を低下させ、アルコール性脂肪肝になります。アルコール性脂肪肝は、日本酒を毎日5合、1週間飲み続けると引き起こされます。ほとんどが

肝臓病の症状

全身症状

- ・体がだるく、疲れやすい
- ・食欲がない
- ・吐き気
- ・体がむくむ(浮腫)
- ・右わきや上腹部の圧迫感

無症状のため、気づかずに大量飲酒を続けていると、約2割の人にアルコール性肝炎が起こります。また、アルコールを飲まない人にも、アルコール性脂肪肝と同じような症状が出る、非アルコール性脂肪肝炎(以下、NASH)という病気があります。近年の生活習慣病の増加に伴い、注目され

ている肝臓病の1つです。非アルコールというのは、全然アルコールを飲まないという意味ではなく、ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合までの適量という意味です。アルコールが原因でない脂肪肝と脂肪肝炎を合わせた患者数は約1000万人いるといわれ

脂肪肝の原因と経過

ており、アルコールが原因の脂肪肝と脂肪肝炎の患者1000万人に比べ、かなり多いのが現状です。NASHを引き起こす一番大きな原因として「肥満」があり、この「肥満」を改善していくことがNASHの予防にもつながります。

ウイルス性肝炎

肝炎とは、肝臓に炎症が起こる状態です。日本人の肝炎の約80%がウイルス性肝炎といわれています。

【急性肝炎】

急性肝炎は、これまで正常に機能していた肝臓に突然肝炎が起こり、肝細胞が破壊される病気です。その主な原因はA型、B型、C型肝炎ウイルスによる感染があり、まれにD型、E型肝炎ウイルスの感染もあります。ただし、日本ではD型肝炎はほとんどみられません。また、肝炎ウイルス以外の感染もあります。

ウイルスに感染してから、6カ月以内に発症するものを急性肝炎といいます。急性肝炎になると、全身倦怠感や発熱など、風邪に似た症状が出ます。その後、3〜4日もすると濃い色の尿や黄疸がみられるようになります。急性肝炎の場合、適切な処理を行うことで、ほとんどの場合、数カ月で症状は治まります。急性肝炎で怖いのは、劇症肝炎

や慢性肝炎になることです。

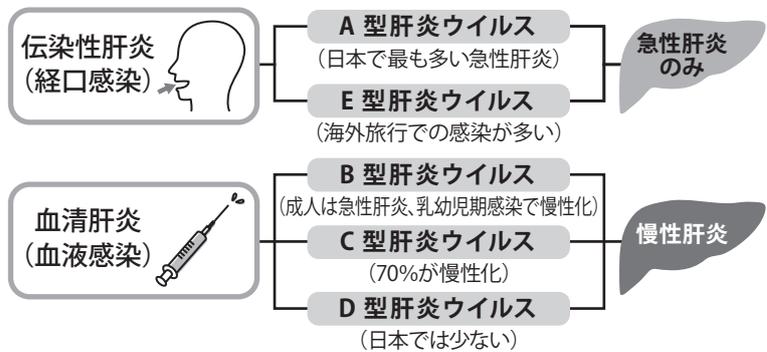
劇症肝炎になる確率は、急性肝炎の約1%。急性肝炎の場合、1週間もすると自覚症状が和らいでくるのに対し、劇症肝炎の場合は、ますますひどくなり、高度の肝機能不全と肝性脳症という意識障害を引き起こします。一度、劇症化すると死亡率が70〜80%と極めて高く、かなり危険な状態になります。

劇症肝炎の原因は、肝炎ウイルスで、日本ではB型肝炎ウイルスによるものが多く、次いでA型肝炎ウイルスによるものです。C型肝炎ウイルスから劇症肝炎になることは、極めてまれと考えられています。

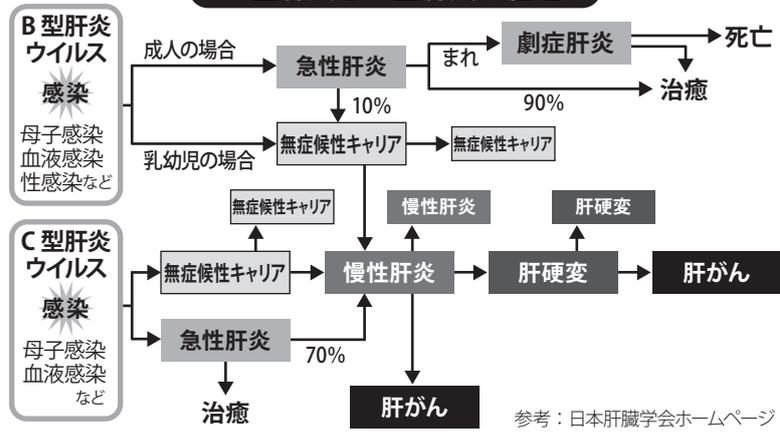
【慢性肝炎】

慢性肝炎は、急性肝炎が治りきらずに6カ月以上、肝細胞の破壊と修復を繰り返す状態をいいます。人によって、全身倦怠感などの自覚症状もみられますが、一般的に自覚症状はほとんどありません。そのため、企業健診や住民健診などで偶然見つかるケースが多くみられます。

ウイルス性肝炎の型と感染経路および慢性化



B型肝炎とC型肝炎の経過



参考：日本肝臓学会ホームページ

・A型肝炎

A型肝炎ウイルスによって引き起こされる急性肝炎で、慢性化することはありません。A型肝炎ウイルスの多くは、患者の糞便中に排出されるため、このウイルスに汚染された水や魚介類を摂取することで、経口感染します。そのため、衛生状態の悪い地域に感染者が多く、上下水道の設備が

整っている日本では、比較的珍しい病気になりました。

A型肝炎ウイルスに感染すると約4週間の潜伏期を経て、全身倦怠感とともに高熱が出て、食欲不振や嘔吐などの症状が現れます。治療法としては、安静にして栄養管理をすることが原則です。また、初期症状は風邪に似ているので、知らずに同居の家族や職

場の人たちに感染させてしまうことがあります。とくに発症前後の糞便には大量のウイルスが排出されているので、手洗いや衛生管理がとくに重要です。

・B型肝炎

B型肝炎ウイルスによって起こる肝炎です。感染源は血液や体液で、感染経路は出産時の母子感染、医療従事者の針刺し事故、性行為による感染などです。B型肝炎は、輸血感染する代表的な肝炎でしたが、輸血用血液のチエック体制が整い、輸血が原因でB型肝炎に感染することはほとんどなくなりました。

大人になってからの感染では慢性化することはほとんどなく、2度と発症しないとされています。これはA型肝炎と同じくB型肝炎ウイルスに感染すると抗体が作られ、2度目の発症を防ぐからです。しかし、乳幼児は、免疫力が未発達なため、ウイルスに感染しても発症せず無症候性キャリアとなります。それが成人を迎えた頃からウイルスの活動が活発化して、慢性肝炎を発病

します。

B型急性肝炎は、ウイルス感染して約1〜3カ月の潜伏期間をおいて、症状が現れます。症状としては初期に黄疸、全身倦怠感、嘔吐などがあります。その他に手や顔に発疹が出ることもあります。治療法は、基本的に安静にすることです。

また、ワクチンや免疫グロブリンを注射することで、感染を防御することができます。特定のパートナーがキャリアの場合、自分が抗体を持っていなくても、ワクチン接種で感染の恐れは少なくなくなります。

・C型肝炎

C型肝炎ウイルスによって引き起こされる肝炎で、血液を介して感染します。1989年に発見され、それ以前はA型、B型でないものは、非A非B型肝炎ウイルスと呼ばれていました。

日本では、輸血や血液製剤の投与により感染したケースがほとんどで、母子感染や性行為による感染はほとんどありません。症状としては、全身倦怠感や食欲不

C型肝炎ウイルス 感染のリスクが高い人

- 1992(平成4)年以前に輸血を受けた
- 大きな手術を受けた
- 血液凝固因子製剤を投与された
- 長期に血液透析を受けている
- 臓器移植を受けた
- 薬物濫用者、入れ墨をしている
- ボディピアスをしている
- その他



過去に健康診断などで肝機能検査の異常を指摘されているにもかかわらず、その後肝炎の検査を実施していないなど

厚生労働省ホームページより抜粋

振、慢性化するとクモ状血管腫や女性化乳房などがみられます。

C型肝炎の特徴は、A型、B型肝炎と違い、約70%という高率で慢性化するということです。慢性肝炎になってから20〜30年かけて肝硬変になり、肝細胞がんに移行することが多くなるので、いかに慢性化を阻止するかという治療が必要になってきます。

治療法としては、重症でなければ安静にしていて栄養管理をしていると、肝炎は徐々によくなってきます。ただし、肝炎が長引く場合は、慢性肝炎に移行する可能性が高くなります。

C型肝炎はA型やB型肝炎のように、ワクチン開発が成功して

いないため、インターフェロン治療を行います。C型肝炎ウイルスワクチン開発には、まだ時間がかかるといわれています。

その他の肝障害

・アルコール性肝炎

前述にもありますように、日頃から飲酒している人が、何日間か集中して大量に飲酒すると、発症します。症状としては、発熱や黄疸、腹痛などが現れます。

・自己免疫性肝炎

患者の自己免疫が何らかの原因で異常をきたし、発症する慢性的な肝炎です。圧倒的に女性に多く、40〜50代で発症することが多いのも特徴です。

・薬物性肝障害

服用した薬物が原因で起こる肝障害を、薬物性肝障害と呼びます。薬そのものの毒性が肝臓を攻撃する中毒性肝障害と、薬によってアレルギー反応が起こるアレルギー性肝障害があります。

肝硬変

肝炎や飲酒によつて、肝細胞が破壊され続けると肝臓の中に線維が増えて硬くなります。この状態を肝硬変といいます。お酒を大量に飲むと肝硬変になると言われていますが、日本で肝硬変になる最も多い原因は、C型肝炎ウイルスによるものです。

自覚症状がない状態を代償期肝硬変といいます。しかし、肝機能障害が進行してくると非代償期肝硬変となり、全身倦怠感や脱力感、吐き気や腹痛などの症状が現れてきます。さらに重症になると、黄疸や吐血、肝性昏睡などの症状が現れるようになります。肝硬変を一度発症してしまつたと肝臓は元には戻りません。そのため、肝硬変を発症した人は「規則正しい生活、バランスのとれた食事」が基本となります。

肝がん

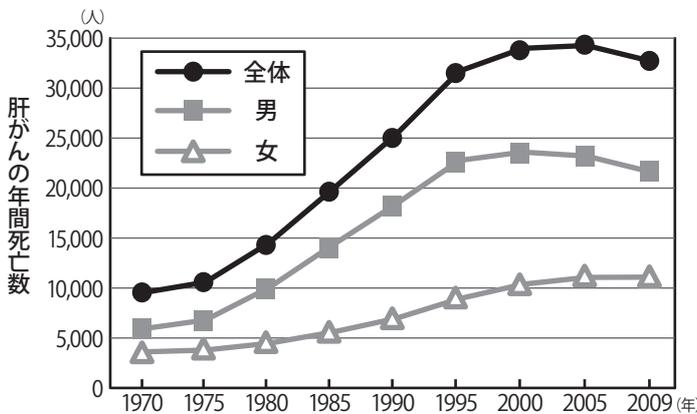
肝がんによる死者数は、25年前に比べ3倍に増え、日本では年

間約3万5千人になつていきます。男性では肺がん、胃がんに次いで死因順位の第3位を占めています。

肝がんには「原発性肝がん」と「続発性肝がん」があります。原発性肝がんの約85〜90%は肝細胞がんが占め、一般的に肝がんというとならば肝細胞がんのことをいいます。日本では肝障害が全くない人に肝がんができるのはまれで、慢性肝炎や肝硬変などの肝障

害の人に肝がんは発症しています。また、肝細胞がんの約90%がC型・B型肝炎ウイルスによるものです(左図)。残りはアルコール性肝障害に由来しています。発がん初期では自覚症状がないことが一般的です。しかし、がんが大きくなるにつれて、肝臓機能が失われるので、黄疸や腹部が張つた感じ、腹痛などの症状を起すこともあります。

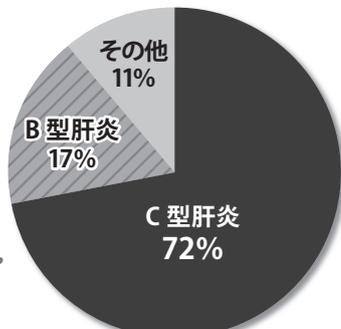
肝がん死亡数の年次推移



参考：国立がん研究センターがん情報サービス「人口動態統計によるがん死亡データ」

肝細胞がんの背景病変

C型肝炎ウイルス感染は肝がんの重要な原因となっています



参考：日本肝臓学会「C型肝炎に起因する肝がんの撲滅を目指して」2007年

検査のはなし

「HBVジェノタイプ判定」検査実施料新設

B型肝炎ウイルス(HBV)は、国内では約140万人が感染していると推測され、肝炎肝硬変、肝がんを引き起こすとされている原因ウイルスの一種です。HBVは遺伝子配列の違いで「A〜H」の8種類の遺伝子型に分類されます。日本においては「A、B、C、D」の4種類でほとんどが占められ、その他の遺伝子型は極めてまれとされています。

HBVの遺伝子配列の違いは、臨床症状や治療応答性が異なることが報告されています。今回の検査実施料新設で、HBV感染の診断補助や病態把握、予後予測、治療効果予測、治療法選択などに有用な情報が提供できることが考えられています。

今回、検査実施料新設された検査キットは、遺伝子配列の「A〜D」までが検出でき、測定感度も「3IU/mL以上の検体で98%が判定可能になっています。

平成23年5月1日に「340点」が新設されています。

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。

厚生労働省は平成23年5月16日、全国民に対し肝炎ウイルス検査を受けるよう求めることや医療の充実などを盛り込んだ肝炎対策基本指針を告示しました。昨年1月に施行された肝炎対策基本法に基づき、初めて策定し、少なくとも5年ごとに見直す予定です。

肝炎対策基本指針では、国民が少なくとも1回は検査を受ける必要があるとの見解を示しています。また、特定の年齢層に対する無料検査の勧奨や職場などへの出張検査を推進するとしました。その他に医療水準を向上させるための研究を進める方針も示しました。

下記は代表的な肝臓の検査項目です。肝臓はたくさんの酵素を持っており、肝臓が悪くなると、これらの酵素が血液中に排出されます。そのため、これらの検査をすることにより、現在の肝臓の状態を推測することができます。

(参考資料) 厚生労働省ホームページ
日本肝臓学会ホームページ

肝臓の血液検査

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど自覚症状が現れにくい。そのため、肝臓病を早期に発見するためには、定期的な検査が非常に重要となります。肝臓に起こっている障害を推測するため、さまざまな検査を行います。ここでは主な血液検査について紹介します。

AST

心臓・肝臓・骨格筋・腎臓などに多く存在する。これらの臓器の細胞に異常が起こるとASTにもすぐ異常が現れるので、肝臓障害、心筋梗塞など診断するうえで重要。

ALT

肝臓に一番多く存在している酵素。とくに肝細胞の異常に敏感に反応するので、肝臓、胆道系の病気の診断には欠かせない検査の1つ。

γ-GTP

主に肝臓や腎臓、膵臓などに含まれる酵素。とくにアルコールに敏感に反応し、しかも肝臓や胆道の病気があると、他の酵素より早く異常値を示す。そのため、アルコール性肝炎の指標といわれる。

ALP

肝臓や骨、骨盤、小腸の状態が正常かどうかわかる。妊娠8カ月以降は胎盤からALPが出るため高くなるが、産後は正常に戻る。

LDH

悪性腫瘍、肝臓病、心臓病、血液の病気で高値になる。ただし、どこが病気か判定は難しいので、異常の場合は他の検査をする必要がある。運動や妊娠でも高値になる。

総蛋白

肝硬変などで肝臓の働きが低下すると、血液中の値も著しく低下する。

アルブミン

血清中の蛋白は主にアルブミンとグロブリンから構成されている。アルブミンの濃度は、病気になると低下する。その減り方の程度で、病気の重さを判定する。

血清ビリルビン

黄疸の種類を診断する決め手となる。黄疸になると体が黄色になるのは、ビリルビン色素が血液中に増えるため。

ビリルビンには直接ビリルビンと間接ビリルビンがあり、赤血球が破壊されて溶血があると、間接ビリルビンが高くなる。肝細胞に異常があったり、胆管・胆道系が詰まっている場合には、直接ビリルビンが高くなる。

HA抗体IgM

A型肝炎の急性期のHA抗体はIgM型であることから、患者血清中のIgM型HA抗体を検出すればA型肝炎と診断される。

HBs抗原・抗体

HBVのウイルスの表面に存在する抗原とその抗原に対する抗体。抗原はHBVに感染している時に血中に現れる。抗体は急性B型肝炎が治癒した後に出現。

IgM-HBc抗体

急性B型肝炎のマーカーで、HBV感染初期に、一過性に出現する。

HBe抗原・抗体

HBe抗原陽性例はウイルスの活動性が高く感染力も強い。HBe抗体陽性例では肝炎は鎮静化に向かい、感染力は弱くなると考えられる。

HBV-DNA (定量)

血中ウイルスの存在とその濃度を確認できる。HBVの増殖動態の把握や治療効果のモニタリングなどに有用。

HCV抗体

C型肝炎の感染の有無を調べる。HCVの感染を知るための抗体検査には第1世代から第3世代まであり、第3世代が現在早期に高感度で検出できるように改良されている。

PIVKA-II

PIVKA-IIは肝臓系腫瘍のスクリーニングに用いられる腫瘍マーカー。ただし、ビタミンK欠乏状態やワーファリンなどのビタミンK拮抗薬を投与している場合にも上昇する。また、肝細胞がんでもビタミンK投与により低下することがあるので注意が必要。

オボムコイドとは？

オボムコイドは卵アレルギーを起す成分の1つで、熱や消化酵素の影響を受けにくく、アレルギーを起す性質(アレルギー活性)を失わない耐熱性卵蛋白のことです。

極度に強い卵アレルギーのある場合を除けば、卵黄にはアレルギー活性はないといわれています。一方、卵白には卵アレルギーの主要なアレルギーとなるオボアルブミン、オボムコイド、リゾチーム、オボトランスフェリンなどの蛋白質が含まれます。特にオボムコイドは最もアレルギー活性が高く、加熱しても変わりません。

オボムコイドに対するIgE抗体がクラス4以上の患者の95%が加熱卵経口負荷試験で陽性を示し、クラス1以下の患者では卵白IgE抗体の陽性、陰性に関わらず97%が陰性を示したと報告されています。

つまり、卵白にアレルギーを持つ人でもオボムコイドに対し

アレルギーを持つていなければ、固ゆで卵や加熱加工した卵製品を含む食品を食べてもアレルギー症状を起す可能性が低いと考えられています。

ただし、1歳未満では卵白がクラス1以上なら、卵製品全般を除去し、1歳過ぎに再評価します。

したがって、卵白、卵黄に加えてオボムコイドに対するIgE抗体を測定することは卵アレルギーの診断に有用であり、卵の除去治療中の方はゆで卵や加熱した卵製品が食べられるかどうかの判定の参考になります。

表・卵白蛋白質とそのアレルギー活性

蛋白質	含有量(%)	アレルギー活性	加熱耐熱性
オボアルブミン	54.0	++	
オボトランスフェリン	12.0	+	
オボムコイド	11.0	+++	
オボムチン	3.5	-	
リゾチーム	3.4	++	
オボインヒビター	1.5	-	
オボグリコプロテイン	1.0	-	
オボフラボプロテイン	0.8	-	

〔参考〕
 向山徳子：小児科臨床53(4)、2000
 宇理須厚雄他：アレルギー科9(1)、2000

「B型肝炎ウイルス」の現状

B型肝炎ウイルスが発見されて約40年。日本国内では母子間の垂直感染対策や献血時の血液検査に積極的な取り組みが行われ、このような感染経路の感染者数は減少が続いています。

一方、同じHBV感染症でも世界的に臨床像が異なり、アジアでは母子間の垂直感染が多く慢性化して肝がんの発症が多いのに対し、欧米では性感染症として感染し、約10%の人が慢性化しますが、肝がんの発症は少なく、アフリカでは小児期のHBV感染が高率に慢性化し、若年の肝がん発症が多いと報告されています。これらの違いは人種や免疫機能の違いであると考えられてきました。

しかしながら、HBV遺伝子型間の塩基配列が大きく異なる場合、その塩基配列の違いが臨床像の違いを反映しているとの考え方もあり、どの部分の塩基配列が関与しているかが世界的に注目されています。

HBV遺伝子型の世界的な分布は、アジアは「B、C」、欧米は「A、D」、東アフリカは「A、D」、西アフリカは「E」等とされています。日本国内での報告では、特定地域の一部では「B」が比較的多く、その他の地域では「C」が圧倒的に多いとされています。

平成23年のB型肝炎治療ガイドライン捕捉の第一番目に「B型肝炎は、HBV genotypeにより治療効果が異なるため、genotypeを測定して治療法を決定。特に、genotype A、Bは、35歳以上でもIFNの効果が高率であることから、可能な限りIFNを第一選択にすることが望ましい」と記載されました。

また、厚生労働省の研究では、免疫抑制剤や抗悪性腫瘍薬によるB型肝炎ウイルス再活性化の実態解明と対策の研究も行われ、HBVの臨床的概念はこの数年で大きく変化してきています。献血血液の問題や、ワクチン政策までが大きく変化する可能性があり、今後も注目しておく必要があります。

先進医療制度と保障

収入保障保険と所得補償保険は、大きな差のない保険のような印象がありますが、実は保険の目的が全く違うものです。

先進医療については、各メディアで紹介されており、生命保険のCMでは先進医療の保障が頻繁に案内されていますので、ご存知の方も多いかと思えます。本誌でも春号(26号)の健康最前線・19(8ページ)で、先進医療の重粒子線・陽子線によるがん治療をご紹介しました。今回は先進医療の制度と先進医療を保障する保険についてご紹介します。

先進医療とは、一般の医療水準を超えた最新の先進技術のことを言います。大学や病院、研究機関などでは最新の医療技術が開発されています。しかし、保険診療の適用とまらない先進的な療養を受けた場合は、診療や検査など保険診療が適用される分も保険診療が適用されず、医療費の全額が自己負担となってしまう

です。そのため、最新の医療技術の中

で有効性や安全性が確保されたものについては、保険診療との併用を認められるのが先進医療です。これにより、患者さんの医療費の自己負担を軽減し、治療の選択肢を拡げることにつながります。(下図参照)

また、将来的に保険給付の対象とすべきかを評価するための制度でもあり、先進医療を実施した医療機関からの実績報告の評価によって、保険診療への導入や先進医療としての継続、先進医療からの削除などとなります。先進医療の技術料は、技術の種類や医療機関によって異なります。

技術の種類によっては、技術料が非常に高額になるものもあり、がん治療に係わる重粒子線治療では約300万円の技術料の全額が自己負担となります。

先進医療を保障する保険は、

医療保険やがん保険などに特約として付帯されることが多いようです。保険料は月額100円前後からご加入できます。先進医療の技術料を通常で数百万〜2000万円程度まで保障し、その他の費用(交通費・滞在費)まで保障する保険もあります。

ただし、先進医療の技術は保険診療への導入や先進医療からの削除または新しく追加されるなどして、保障の対象となる技術が変化します。よって、現在において先進医療とされている技術が将来において保障の対象とならない可能性があります。また、がん保険に付帯した場合には、がんに係わる先進医療に限った保障となる場合がありますので、注意が必要です。

先進医療の保障に限ったことではありませんが、もしもの時に経済的な理由で、希望する治療が選択できない、生活設計の変更をせざるを得ないようなことがなく、納得して病気と向き合うことができるように備えることが大切ではないでしょうか。

詳しくは、契約する保険会社か、契約中の保険会社にお尋ね下さい。

医療保険紹介



- アフラック
もっと頼れる医療保険
新 EVER
- 損保ジャパン
生きるための
がん保険 **Days**

◆(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・アール・シー・サービス 保険事業課
TEL 092-623-2181
<http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

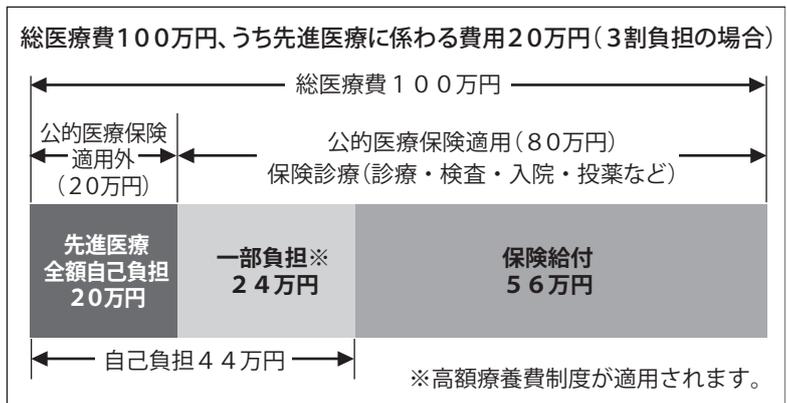


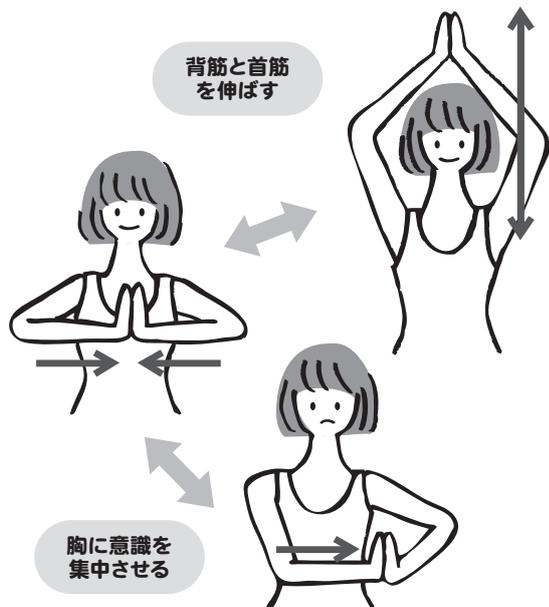
図. 先進医療にかかる費用の考え方

あきらめないで、毎日続けてバストに自信を！

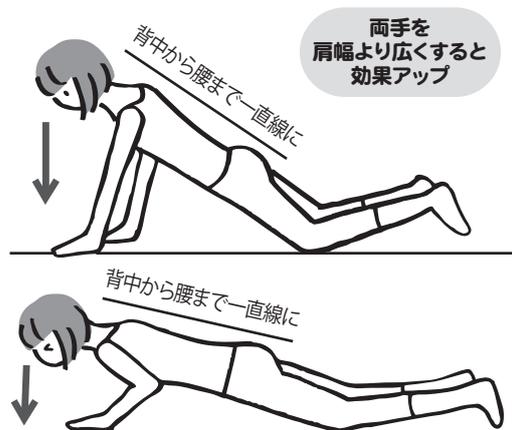
バストアップ体操

小さなバストや垂れてしまったバストに、コンプレックスを持ってる女性は少なくありません。バストの土台ともいえる大胸筋を鍛えて、垂れてきたお肉を持ち上げ、ハリのあるバストをつくりましょう。

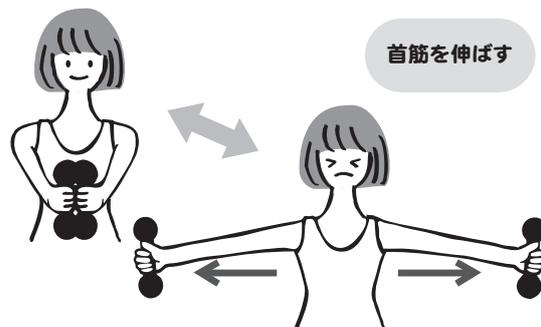
- ①背筋を伸ばし、胸の前で両手を合わせる。この時、両肘の角度は90度を保ち、両手を均等な力で強く押し合う。
(息を吐きながら20秒キープ)
②姿勢はそのまま、両手を押し合いながら、10秒かけて頭の上へ上げていく。
③一度頭の上で息を吸い、②と同じ要領で頭の上から元の位置まで両手を下げていく。
④①と同じ動き。
⑤次に、正面で合わせた両手を押し合いながら、10秒かけて横にずらしていき、正面へ戻る。反対側も同様に。
(胸の中心を意識しながら)
⑥①～⑤を5回繰り返し、5回を1セットとして1日3回行うと効果的。



- ①うつぶせになり、両足はやや浮かせた状態で、床に膝と両手をつく。
②腕立て伏せをするような要領で、両腕を曲げ、できるだけ胸とあごを床に近づける。
(5～10回)



- ①両手を胸の前へ垂直につき出し、ゆっくりと両腕を横へ広げていく。
②広げた両腕を胸の前までゆっくりと戻す。



体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

使い捨てグローブの取り扱いを始めました！

好評販売中!!

商品名・規格	パウダー	サイズ	包装
AQUSEAR プラスチックグローブ (未滅菌)	有り	S・M・L	100枚/箱
AQUSEAR プラスチックグローブ (未滅菌)	無し	S・M・L	100枚/箱

◆包装単位：1箱 100枚入、1ケース 100枚/箱×20箱 ◆輸入販売元：株式会社遠興
※本製品は、ディスポーザブル製品です。1回限りのご使用にしてください。
※本製品は、医療用ではありません。検査・検診・触診等にはご利用できません。
※本製品は、食品用ではありません。調理用等にはご利用できません。

お見積もりが必要な方は、
下記までお気軽に
お問い合わせください。



お問合せ先



シーアール・シーサービス

TEL 092-623-5131

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-16



毎日ケアして上向きバスト!

バストアップの体操と一緒に取り組むと効果的なのが、バストマッサージとバストアップに効果がある食材を取り入れることです。運動やマッサージ、皮膚や筋肉の維持に必要な食事を意識して、美しくきれいなバストを保ちましょう。

理想の胸の形とはどのようなものでしょうか?

女性のバストの形はさまざまですが、理想的なバストは、乳頭が上を向いている「円錐形」や「パラミット型」、「日本人に一番多い「丸いお椀形」といわれています。また、バストが横に流れていないのも理想のバストの形です。理想のバストラインは、鎖骨の中心から左右のバストトップまでの距離が正三角形になることです。正三角形の一边は16〜18cmであれば理想的です。

しかし、悲しいことに年齢を重ねるにつれ、ホルモンバランスの変化により、乳腺と脂肪の構成比が変わり、バスト全体が柔らかくなります。そのため、バストに張りがなくなつて下垂が進み、バストラインは崩れてしまいます。バストラインをきれいに保つためには、家庭で簡単に

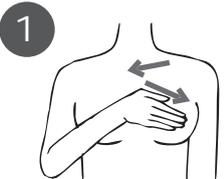
できるバストマッサージをオススメします。

また、バストアップやお肌のハリを保つためには、食生活も大切です。女性の胸に良いとされるものは、ビタミンA、B2、C、Eと筋肉や血液を作るたんぱく質です。これらの食材を毎日うまく取り入れることで、美しいバストを作ります。

その他に、乳腺はバストアップに重要な部分で、女性ホルモンによって刺激されます。女性ホルモンを大きく分けるとエストロゲンとプロゲステロンという2つのタイプがあり、どちらもバストアップには欠かせない働きを持っているので、サプリメントで補う方法もあります。

日頃からバストに良いとされる食材をバランスよく摂ることで、バストを美しく保ちましょう。

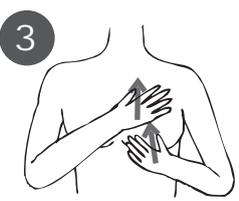
バストアップマッサージ法



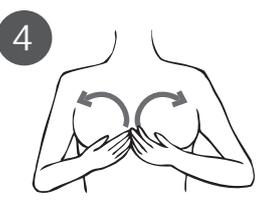
1 右手で、左の鎖骨の下から胸の中央まで斜めにスライドさせる。次に左胸上部を通過して左ワキまでスライド。(右側も同様に 各10回)



2 左胸を両手で包み込む。上の手(左手)は、胸の中央からワキへ、下の手(右手)はワキから中央へ動かす。(右胸も同様に 各10回)



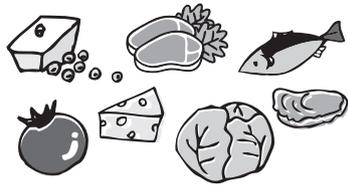
3 左胸を下からさすり上げるように、両手を交互にマッサージ。(右胸も同様に 各10回)



4 バストの下から半円を描くようにマッサージする。(10周)

バストアップによい食品

- ・大豆製品(豆乳、豆腐、納豆など)
- ・乳製品(チーズ、牛乳、ヨーグルトなど)
- ・肉類(鶏肉、豚肉、牛肉など)
- ・魚貝類(鮭、いわし、まぐろ、牡蠣など)
- ・野菜類(じゃがいも、キャベツ、トマトなど)



バストアップの妨げとなるもの

- ・ストレス、睡眠不足、偏った食生活、
- ・カフェインやアルコールの摂取、
- ・喫煙、悪い姿勢 など



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
- 労災二次検査実施機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 中央労働災害防止協会 名簿登録機関
- 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
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 特定健診・特定保健指導実施登録機関

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)

福岡支部 〒813-0062 福岡県福岡市東区松島3丁目29-18 TEL 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

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

がんの予防法について①



回答者

穴井 元昭

(株)シー・アール・シー
中央研究所 所長

あない・もとあき
1961年 九州大学医学部医学
科卒業。67年 医学博士。
75年 九州大学医療技術短期
大学部教授。95年 同名誉教
授。95年 シー・アール・シー
中央研究所 所長
産医大講座修了認定産業医

Q

わが国の死因のトップは「がん」ですが、予防法があったら教えてください。

(48歳 男性)

A

がんは予防できる

特定のがん、たと
えば子宮頸がんはヒ

トパピローマウイルスが原因と
され、予防ワクチンが開発され実
用化されています。しかし、それ
以外の多くのがんでは特定の原
因は分かっていませんが、世界の
疫学者の共同研究によって、食物
や栄養、運動、飲酒、肥満などの生
活習慣に注意すれば、がんの発生
を30〜40%予防できることが明
らかになっていきます。わが国で
は2人に1人ががんに罹り、3人
に1人が命を奪われている恐ろ
しい病気です。

がんの予防法

世界の主要な疫学研究者によ
る共同研究の結果が1997年

に「がん予防のための14カ条の勧
告」として発表され、全世界の成
人と2歳以上の子供に適用でき
ることがわかっています。たば
こは食品ではないので14カ条に
は入っていませんが、喫煙はほと
んどのがんの発症率を高めます。
喫煙は百害あって一利なしです。
それでは、がんの予防に効果が
ある順に説明します。

- ① 多種類の野菜や果物、豆類など
を主にした食事を摂ること。主
食のどんぶり質はなるべく精製
度が低いものがよい。
- ② 正常体重を維持する。やせ過
ぎや肥り過ぎを避けること。
- ③ 1日に1時間の速歩かそれに
匹敵する運動、さらに1週間にす
くなくとも合計1時間の活発な
運動をすること。
- ④ 年間を通して、1日に400〜
800gの多種類の野菜や果物
を食べること。
- ⑤ 1日に600〜800gの多
種類穀物類、豆類、根菜類、い
も類やバナナなどを食べることに
す。
- ⑥ 飲酒はしない方がいい。どう
しても飲む場合は、1日当り男性
は日本酒1合相当、ビールだった
ら500mL以下、女性は男性の半
分。
- ⑦ 牛肉や豚肉などの赤身の肉は
一日80g以下にして、できれば魚
や鳥類の肉が望ましい。
- ⑧ 脂肪の多い食品、殊に動物性の
脂肪を多く食べないようにする
こと。
- ⑨ 塩分の多い食品を避けて、成人
では一日6g以下にする。
- ⑩ 室温に長期間保存して、カビの
毒に汚染されているかも知れな
い食品は食べないこと。
- ⑪ 腐敗しやすい食品は冷蔵庫か
冷凍庫に保存すること。
- ⑫ 食品添加物については、それほ
ど心配しなくてもいい。
- ⑬ 黒焦げになった食品は食べな
ないようにする。また、直火で焼い
た焼肉や焼魚、塩干燻製の肉類は
あまり食べない方がいい。
- ⑭ 右に述べたがん予防に役立つ
食事や生活習慣を守っていれば、
補助食品や補助栄養剤は不必要
であり、役に立たない可能性もあ
る。

まとめ

興味深いことに、喫煙や体重、
運動、飲酒などは高血圧や糖尿病
などの生活習慣病の予防や治療
とも重なっており、がん予防の生
活習慣を守るとは他の生活習
慣病の予防にもなることになり
ます。

ちょっと気になる水と食のはなし

放射能汚染された食品の取り扱いについて

このたびの東日本大震災により被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。また、一日も早い復旧復興をお祈り致します。

この震災と津波により、福島第一原子力発電所が被害に遭い、放射能漏れによる不安な日々が続いています。そこで今回は放射能に汚染された食品の取り扱いについて紹介します。

平成23年3月11日、内閣総理大臣による原子力緊急事態宣言が出されました。その中で、飲食に起因する衛生上の危害発生を防止し、国民の健康の保護を図ることを目的とする食品衛生上の観点から、当分の間、原子力安全委員会により示された指標値を暫定規制値とし、これを上回る食品については、食品衛生法第6条第2号に当たるものとして、食用に使われることがないようにという通達が厚生労働省より出されました。その後、規制値の対象となっていなかった魚介類中の放射性ヨウ素については、当分の間、飲料水及び牛乳・乳製品以外の食品として、暫定規制値が設定されている野菜類中の放射性ヨウ素と同一の暫定規制値である2000Bq/kgを適用することになりました。

また、スーパーなどの飲料水が品薄となる事態となりましたが、水道水が暫定規制値を超過した場合の水道の対応については

- ① 規制値を超えるものは飲用を控えること
 - ② 生活用水としての利用には問題がないこと
 - ③ 代替となる飲用水がない場合には、飲用しても差し支えないこと
- となっています。しかし、食品

衛生法に基づく暫定規制値には、放射性ヨウ素が100Bq/kgを超えるものは、乳児用調製粉乳及び直接飲用に使われる乳に使用しないこととあります。

なお、放射性ヨウ素100Bq/kgという数値は、長期にわたり摂取した場合の健康影響を考慮して設定されており、代替となる飲用水が確保できない場合には、摂取しても差し支えはありません。非常事態の時にこそ適切な対応が必要となります。国や地方自治体による情報の確認を行い、冷静な対応を心掛けましょう。

表. 飲食物摂取制限に関する指標

核種	原子力施設等の防災対策に係る指針における摂取制限に関する指標値 (Bq/kg)	
放射性ヨウ素 (混合核種の代表核種： ¹³¹ I)	飲料水	300
	牛乳・乳製品*	
	野菜(根菜、芋類を除く)、魚介類	2000
放射性セシウム	飲料水	200
	牛乳・乳製品	
	野菜類	500
	穀類	
ウラン	肉・卵・魚・その他	100
	乳幼児用食品	
	飲料水	
	牛乳・乳製品	
	野菜類	
プルトニウム及び 超ウラン元素のアルファ核種 (²³⁸ Pu, ²³⁹ Pu, ²⁴⁰ Pu, ²⁴¹ Am, ²⁴² Cm, ²⁴³ Cm, ²⁴⁴ Cm 放射能濃度の合計)	穀類	10
	肉・卵・魚・その他	
	飲料水	1
	牛乳・乳製品	
	野菜類	

*100Bq/kg を超えるものは、乳児用調製粉乳及び直接飲用に供する乳に使用しないよう指導すること

放射能・放射線の単位について

- ベクレル(Bq)
食品に付いていたり水などに入っていたりする放射性物質が、放射線を出す能力を表す単位。
- シーベルト(Sv)
放射線を受けた時の人体への影響を表す単位のこと。

訪問時のマナー



前号では、来客時の接客マナーについて紹介しましたが、今回は訪問時でのマナーについて紹介します。

アポイントを取る場合、既存顧客か新規顧客によって、相手に伝える内容が違います。

- ① 既存顧客の場合
 - ・日時
 - ・訪問理由を明確に伝える（挨拶だけなのか商品説明なのか、商談なのかなど）
- ② 新規顧客の場合
 - ・自己紹介
 - ・訪問目的
 - ・訪問時間
 - ・所要時間（30分ほどお時間をいただけますか？など）

●アポイントの取り方
 お客様のところへ訪問する際は、あらかじめ電話連絡をし、相手の都合を確認します。最近はメールという伝達手段もありますが、メールは相手を読んだかどうかはつきりしませんので、メールを送った際には、電話をかけて確認することが大切です。

これらのことを相手にはつきり伝えます。アポイントが取れた場合はお礼を言って「〇月〇日にお伺いさせていただきます。よろ

しくお願いします」と復唱するようにしましょう。

アポイントをとっていない場合や飛び込み営業の場合は、相手の仕事を中断させてしまうので、ポイントのみを伝え、早目に辞去するようにしましょう。

●訪問のための準備

アポイントを取った後は、訪問するための準備をしっかりしておくことが大切です。訪問先までの道のり、所要時間、公共交通機関を利用する場合は、時刻表や乗り継ぎなどの確認をしておきます。新規顧客に訪問する際は、名刺入れに名刺が必要枚数入っているか

LESSON

27

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



お客様に当社の商品の説明をしました。
 どのような言い方が適切でしょうか？



- ① ただ今の説明でご納得なされたことと存じますが、ご質問はありますか？
- ② ただ今の説明で納得されたことと存じますが、ご質問はありますか？
- ③ ただ今の説明でご納得して下さったことと存じますが、ご質問はありますか？

①は「ご～なさる」という尊敬表現の助動詞「れる」を重ねた過剰敬語で不適切、③は「ご～する」という謙讓表現を含むため不適切です。従って、②の「納得された」が「納得した」の尊敬表現としては適切な言葉です。

こたえは②

7月~9月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



体調は下降気味になりそう。忙しくても朝食を抜くことは厳禁。バランスのいい食事をしっかり摂って体力維持を心がけましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



健康運上昇。体調が万全のため、今までできなかった仕事や趣味にチャレンジしてみると、うまくいきそうな予感。

双子座 5/21 - 6/21



夏は戸外でのイベントが多い季節。夏の照りつける太陽は肌や髪を傷めてしまうので、外から戻ったら、ケアこまめにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



体調管理のためのオススメの運動はウォーキング。正しいフォームで歩くことは、シェイプアップにもつながります。

獅子座 7/23 - 8/21



ストレス解消は友達のおしゃべり。仕事とプライベートのスイッチを上手に使い分けて、身も心もリフレッシュしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



飲み会続きで体調も下降気味。そんな時は家でゆっくり過ごすことが体調回復のカギ。オススメは半身浴。

天秤座 9/23 - 10/23



体調良好の時期ですが、栄養バランスを考えて食事をしなければ、体調が崩れがちになりそう。野菜中心の食生活を考えてみて。

蠍座 10/24 - 11/22



ダイエットのチャンス到来。ウォーキングやジョギングなど自分にあった運動でたっぷり汗をかくと、目標体重に近づけそう。

射手座 11/23 - 12/21



仕事が忙しくストレスが溜まってイライラしそう。そんな時は体を思いっきり使って、頭の中を空っぽにしてみよう。

山羊座 12/22 - 1/20



夏バテ対策には栄養バランスを考えた食事を摂ることが大切。疲れたなと思ったら早目の就寝を心がけましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



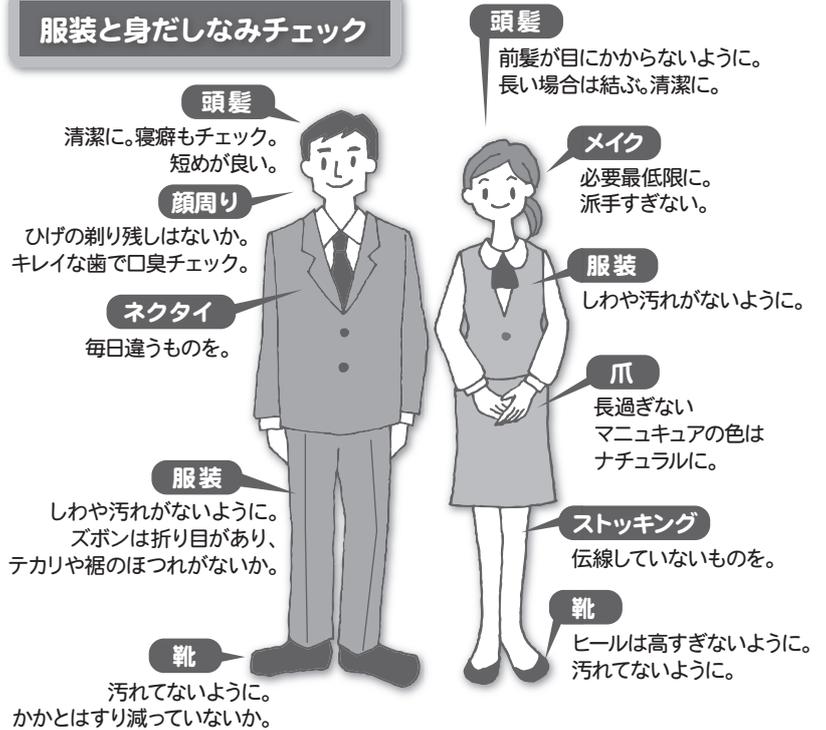
冷たい飲み物を飲み過ぎると胃腸が冷えて、夏バテ気味に。温かい飲み物で、胃腸を優しくいたわってあげましょう。

魚座 2/19 - 3/20



寝付けない夜は布団の上でストレッチ。カラダをゆるめてから就寝すると心地よい眠りが得られるでしょう。

服装と身だしなみチェック



のチェックも忘れずに。名刺交換の途中で名刺が切れてしまった、なんてことがないようにしましょう。

また、訪問内容については、社内で上司と打ち合わせをして、具体的に話す内容も整理しておきます。もちろん、必要な書類があればあらかじめ準備しておきます。その他に上司や前任者から訪問先の情報を聞いておくと、不意な質問にも対応できることがあります。

訪問する前日か当日には、相手先に電話をして、訪問することの確認をするよう

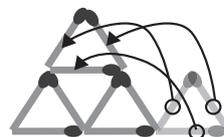
にしきましょう。

●受付でのポイント

訪問先には予定時刻より5〜10分前には到着するようにしましょう。こちらからアポイントを取ったのに相手を待たせるのは大変失礼なことです。ただし、早く行き過ぎてもダメ。早く着き過ぎた時は、近くの喫茶店などで時間を調整するのもいいでしょう。その際、トイレなどで服装や髪のリネンなどの身だしなみを再度チェックしておくことも大切です。

P16の答え

- ①募
- ②鮮
- ③和
- ④認定資格
- ⑤克服
- ⑥観→鑑
- ⑦官→管
- ⑧十→充
- ⑨系→経
- ⑩長→調
- ⑪じんそく
- ⑫いかく
- ⑬ほうごうしゅじゅつ
- ⑭かも
- ⑮きよぎ
- ⑯右図参照



登録派遣スタッフ募集

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!まずは、お気軽にお電話ください。あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いします。

CRCサポート
TEL092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/crcsupport/>



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

①参加者を（ ）る。
ツノ

②（ ）やかな衣装。
アザ

③（ ）やかな雰囲気。
ナゴ

④（ ）ニンテシカク
（ ）を持っていて。
コクフク

⑤苦手な科目を（ ）。
コクフク

間違いを書き直しましょう

⑥宝石の鑑定士。（ ）

⑦官弦楽団の一員。（ ）

⑧設備を拡大する。（ ）

⑨中枢神経系。（ ）

⑩浴衣を新長する。（ ）

線の部分の読みを書きましょう

⑪迅速な対応をする。

⑫相手を威嚇する。

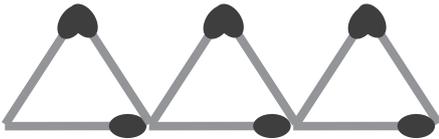
⑬傷口の縫合手術。

⑭物議を醸すような発言。

⑮虚偽の証言をする。

次の問題に答えましょう

⑯マッチ棒を3本だけ動かして、5つの正三角形を作ってください。



医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県 大分県

詳しくはお問い合わせ下さい。



シー・アール・シー MS事業部

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

092-626-3807

次号予告：2011年10月1日発行予定

こらぼ 秋 VOL.28 2011.10.1
collaboration

特集 気になる目の症状

発行所 / (株)CRCアド
住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29
電話 / 092-511-3622 定価 / 600円



小川 幸士
(株)臨床病態医学研究所
平成2年入社

臨床検査技師



新谷 美和
(株)シー・アール・シー
食品環境衛生研究所
平成16年入社

中級食品表示診断士



松尾 和宏
(株)シー・アール・シー
昭和60年入社

臨床検査技師
認定輸血検査技師
日本輸血・細胞治療学会
I&A(視察と認証)視察員



中島 洋典
(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



三上 裕子
(社)日本健康倶楽部
昭和60年入社

衛生検査技師
管理栄養士



多賀谷 伸治
西日本健康(株)
平成7年入社

臨床検査技師
2級ファイナンシャル
プランナー



内田 和夫
(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

こらぼ編集委員紹介

