

こらぼ 秋 collaboration

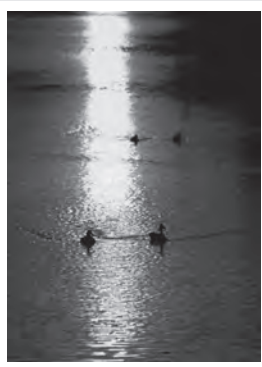
2011.10.1 VOL.28

●発行日：2011年（平成23年）10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。

今月の表紙



「夕暮れ」

天気の良い日にはとてもきれいな夕暮れの景色が見られます。すべての風景が夕日に赤く染められ、空が刻一刻と変化するときに見せる一瞬のきらめきはとても幻想的で、思わず周りを見渡してしまいます。水面に映る夕日はとくに言葉を失うほどの美しさで、疲れや嫌なことを忘れさせてくれます。

今年「こらぼ」の表紙に使った写真はすべて、一年を通して福岡市の大濠公園周辺を撮影したものです。都心でも美しい景色に出会うことができますので、散策しながら心身ともに癒されてはいかがでしょうか。

PHOTOGRAPHER PROFILE

呉 雪陽(ご せつよう)

1974 年 中国ハルビン市生まれ

1994 年 来日

2000 年 九州産業大学芸術学部写真学科卒業

2002 年 九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了

2002 年 4 月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞（2000～2001年度）

日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展（2001年 2 月）

第 4 回三木淳賞受賞 ニコンサロン Juna21 写真展年度賞（2001年度）

写真展に「中国・張祥村の夢」（東京新宿コニカプラザ）、2 人展「温もり」（福岡富士フォトギャラリー）、「氷上の花火」（2001年、新宿ニコンサロン）などがある。

現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真館』を公開中。

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

C O N T E N T S

特集 目の病気

2 気になる目の症状ありませんか？

検査のはなし

アカントアメーバー角膜感染症について

アレルギーのはなし⑫

8 薬疹の検査について教えてください

健康最前線・21

妊婦健康診査のクラミジア検査

9 知って安心 保険 先進医療 Q&A

10 FITNESS&EXERCISE お掃除体操

11 anti-aging vol.12 簡単ネイルケア方法

12 健康よろず相談 No.28 がんの予防法について②

13 ちょっと気になる水と食のはなし 水・温泉について 食・食中毒防止について

14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー 冠婚葬祭のマナー LESSON 28 マナークイズ HOROSCOPE 10 月～12 月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる？



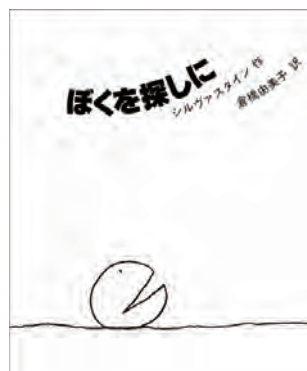
おすすめの 1 冊

「何か足りない、歌いながら、足りないから探します。みみずと話をしたり、花のおいをかいたり、楽しみながら、野を越え、海を越えて進みます。かけらを見つめますが、小さすぎたり、大きすぎたり。そしてとうとう、ぴったりのかけらに出会います。ところが…。

絵も文章もとてもシンプルなので子どもでも十分楽しめる絵本ですが、大人のための哲学書のような絵本です。

何かで迷ってしまった時、落ち込んでしまった時、この本をめくると何かを感じられるかもしれません。とても深く心に響く作品です。

「何か足りない、歌いながら、足りないから探します。みみずと話をしたり、花のおいをかいたり、楽しみながら、野を越え、海を越えて進みます。かけらを見つめますが、小さすぎたり、大きすぎたり。そしてとうとう、ぴったりのかけらに出会います。ところが…。



講談社 1575 円（税込）

シエル・シルヴァスタイン 作
倉橋由美子 訳

ぼくを探しに

気になる目の症状ありませんか？

目の病気には、アレルギー性のもから加齢に関連するものまでさまざまなものがあります。痛みがないからといって放っておくと物がかすんで見えたり、ひどい場合は失明したりすることもあります。気になったら早目の対処が大切です。

どのようにして
目が見えるのか？

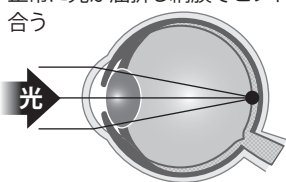
人間の眼球はおおよそピンポン玉と同じ大きさです。白目の部分は強膜と呼ばれ、眼球の最も外側にあり、眼球全体の構造を支えています。眼球の前方には透明の角膜があり、この奥に虹彩があります。

虹彩は黒目の放射線状に伸び縮みする筋肉で、日本人の場合、角膜を通して茶色に見える部分です。この虹彩に含まれる色素の量が少ない白人は、青色をしています。

この虹彩の中央部は穴が開いていて瞳孔といいます。瞳孔は、いわゆる黒目の中心部分で、強い

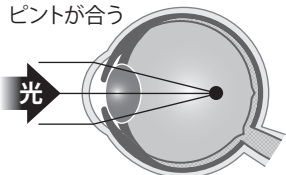
正常な眼

正常に光が屈折し網膜でピントが合う



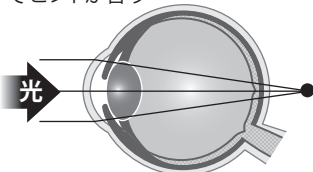
近視

光の屈折率が高い、または眼球が前後に長い場合、網膜の手前でピントが合う



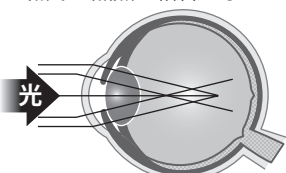
遠視

光の屈折率が小さい、または眼球が前後に短い場合、網膜より後ろでピントが合う



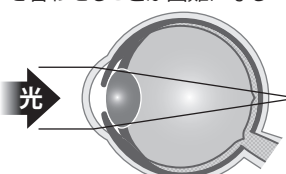
乱視

角膜での屈折が均一でないため、一点では焦点が結合しない



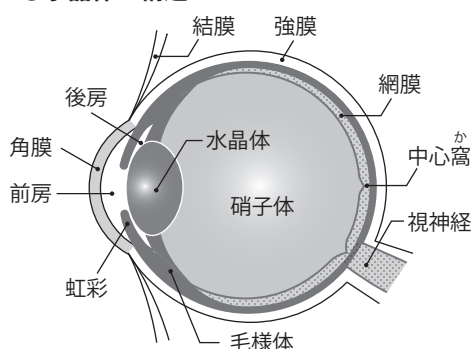
老視

水晶体の調整力が低下し、ピントを合わせることが困難になる



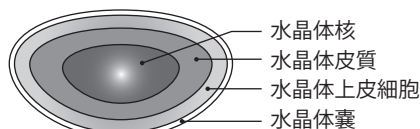
目の構造

●水晶体の構造

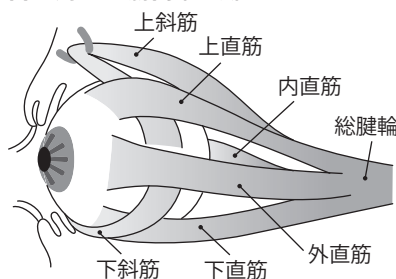


●水晶体の構造

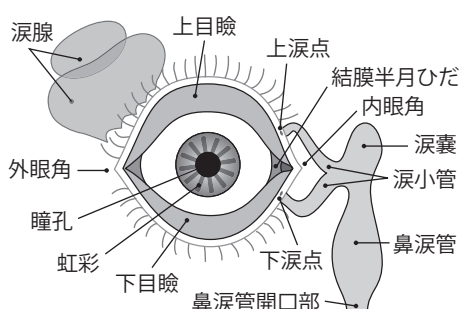
水晶体は、その多くが水とたんぱく質からできている。大きさは直径約9mm、厚さ約4mmの凸レンズのような形をしており、ほとんど無色透明。



●目の周りの筋肉(左眼)



●目の周りの涙器(右眼)



レーシック体験談

眼鏡、コンタクトに続く第3の選択肢 眼鏡なしの生活、世界が変わった

Aさんのデータ

- 手術前視力 0.02(両眼)
- 手術後視力 1.5(両眼)



Aさんは乱視と近視があり、普段は眼鏡とコンタクトレンズを併用。眼鏡をずっとかけていると目が疲れ、コンタクトレンズにすると片方の目のみ結膜炎になるといった症状に悩まされていました。

レーシックは高額ですが、眼鏡やコンタクトレンズのように何年かごとに作り直しをする必要がないので、Aさんは思い切ってレーシックを受けることにしました。

「手術したのは今から3年前。当時、レーシックの料金は両目で17万円。生命保険に加入していたため、約10万円の手術費用が支払われ7万円ほどで手術を受けることができました。手術は日帰り、手術をする前に半日ほどかけてレーシックができるかどうかの検査をします。手術時間は両目で10～15分間。目に水のようなものをかけられながら、レーザーの光を見るように指示されます。その間、何か焦げのようなニオイはしますが、痛みはなかつ手術されたかも分かりませんでした。片方の目が終われば残りの片方もします。手術後は別室で20分ほど安静にし、先生による簡単な問診の後、目をガードするサングラスをかけて帰宅します。その日は半日ほど、少ししみる感じがありました。手術の翌日、1週間後と1ヵ月後に定期健診があり、それで異常がなければ全て終了です」

その後Aさんは、眼鏡やコンタクトレンズでのトラブルに悩まされることはなくなりました。

2009年には東京都にある病院で、ずさんな衛生管理により重篤な視力障害が残ってしまうという事件も起きています。日本眼科学会が認定する「眼科専門医」名簿は、日本眼科学会のホームページに掲載されています。

光では収縮し、弱い光では大きく開いて、できるだけ多くの光を集めようとします。つまり、虹彩と瞳孔の働きは、カメラの絞りと同じように、目の中に入る光量を調節しています。瞳孔が黒っぽく見えるのは、ここから入った光がほとんど反射されずに網膜に吸収されるからです。

ト合わせをすることで、遠くや近くのものでもはつきりと見ることができます。この働きは自律神経によって、自動的に行われています。

水晶体を通った光は上下左右が逆転し、この逆転像が眼球の一番奥にある網膜に達します。逆転した像は、脳の慣れによって正しい方向で見えるように感じます。網膜とは、眼球の内壁でカメラのフィルムにあたる部分です。ここで光の情報を電気的な信号

に変えて脳に送っています。また、網膜には光の3原色と同じように、赤、青、緑の3色にそれぞれ反応する3種類の細胞と、薄暗いところでも敏感に反応する白黒系の細胞とが複雑に配置されていて、微妙な色具合や明暗が分かる仕組みになっています。網膜の最も後方の部分を中心窩とい、ここが物を見る中心となります。

また、涙は涙腺から分泌されます。涙の働きは、外界の細菌や異物から目を守るために必要なもので、角膜へ酸素や栄養分を届けています。

近視、遠視、乱視、老視

外から目に入った光は角膜や水晶体によって屈折し、網膜にピントを合わせます。この屈折力と眼球の長さのバランスが合わずピントが合わない状態を近視や遠視といいます。

近視は網膜より手前にピントが合うことをいい、網膜より後ろにピントが合うことを遠視といいます。その他に角膜の表面や水晶体の表面が球面になっていないため、屈折に強い部分や弱い部分ができることで、物が二重に見えたり目が疲れたりするのが乱視です。

また、遠視と老視は混同されがちですが、遠視は遠いところを見るとききの屈折異常のことをいいますが、老視は老化によって水晶体の弾力性が弱まり、近いところを見る時に網膜にピントが合わない状態のことをいいます。

アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎とは、何らかの異物が体の中に入ってきたことによる免疫反応によって、結膜に炎症の起こる病気です。アレルギー反応を起こしやすい体質の人は起こりやすくなります。アレルギー反応を生じさせるアレルゲンには花粉やダニ、ハウスダスト、ペットの毛、コンタクトレンズなどさまざまです。

また、春季カタルは重症のアレルギー性結膜炎で、青少年に多く発症します。巨大乳頭性結膜炎は、コンタクトレンズ関連のアレルギーでも起こります。

アレルギー性結膜炎は、程度の差はあっても両目に症状が現れることが特徴です。

症状としては、目やまぶたやまぶたの縁などに強いかゆみが見られます。目をこすったりかいたりするほど症状が強くなり、目に小さなゴミが入ったときに感じるゴロゴロとした異物感が出てきます。これはまぶたの裏側にブツブツができ、まばたきの際に黒目と接触することによって生

じる症状です。場合によっては黒目に傷がつくこともあります。そのまま放っておくと結膜が充血して、まぶたが腫れてきます。また、目以外にくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状も伴うことがあります。

アレルギー性結膜炎の予防をするには、スギやヒノキ、ブタクサなどの花粉、ダニやペットの毛、ハウスダストなどアレルゲンとなるものをなるべく避けるようにします。

目に異常を感じたら、早目に眼科の医師の診断を受けるようにしましょう。

ドライアイ

ドライアイとは、目を保護している涙液の量が不足したり成分が変化したりすることで、目の表面が乾きやすくなり角膜や結膜に障害を起こしてしまう疾患です。

ドライアイになる原因はさまざまです。

①目を酷使する作業（パソコン

VDT症候群を予防するには

VDT症候群とは、パソコン作業により、目や体、心に不快な症状が出る病気です。主な症状は、目の疲れ、視力の一時的な低下、ドライアイ、肩・首のコリや痛みなどがあります。



や運動などによってまばたきの回数が減り、涙が目の表面に行き渡らず乾く。

②オフィスなど乾燥した室内に長時間いると、涙が蒸発して目が乾きやすくなる。

③睡眠不足やストレスにより自律神経の働きに悪影響を与え、涙の量と質が低下して目が乾きやすくなる。

④コンタクトレンズを常用しているときまばたきの回数が減少し、目が乾きやすくなる。

⑤降圧剤や精神安定剤などの薬の服用をしている人は、涙の分泌が減少しやすいといわれている。日常生活に気をつけていれば、目の乾きを軽減することができ

ます。

①目を酷使する作業は休憩しながらする。

②テレビやパソコンの画面は、目より下方に置くようにする。

③部屋の湿度を保つ。

④軽度のドライアイであれば、市販の目薬をさす。

目の健康に良い習慣 5

1 つぼ押しマッサージ



- ①両手の親指を、「太陽」にあて、人差し指の第2関節で、「攒竹」を8回指圧。
- ②眉毛の下に沿って、目頭から目じりに向かってマッサージ。(攒竹→魚腰→糸竹空)
- ③「睛明」を8回指圧。(左右の親指で鼻の根元をつまみ、上下に動かしても良い。)
- ④親指を下あごにあてて、人差し指と中指をそろえて「承泣」をゆっくり8回指圧。
- ⑤人差し指の第2関節で、「睛明」、「承泣」、「太陽」を、内側から外側へ、ゆっくりなでるようにマッサージ。

※眼球を強く押したり、痛みを伴うほど指圧しないように、ゆっくりとした呼吸でやさしく行いましょう。

3 目の運動

毛様体筋運動

- ①手元(約50cm 離す)を30秒間見る。
 - ②その後、遠くの景色を1分間見る。3回繰り返す。
- ※室内なら、カレンダーや時計などを見ると良い。

外眼筋運動

- ①目をギュッと閉じて3秒間静止。
- ②一気にパッと開けて3秒間静止。
- ③次に上を見て3秒間静止。下も同様に。
- ④左を見て3秒間静止。右も同様に。
- ⑤ぐるぐる回す。
- ⑥最後にもう一度、目をギュッと閉じ、パッと開ける。



5 食事

ビタミンA、C、B1、B2、E、アントシアニン、亜鉛などが、視力回復に効果があります。またビタミンCは、Eと一緒に取るとさらに効き目がUPします。



ビタミンA、E、B1、B2

ビタミンA、E、アントシアニン



ビタミンB1、B2、亜鉛

牡蠣

ビタミンE

落花生・アーモンド・たらこ・かぼちゃ・玉子など



ビタミンC

赤ピーマン・柿・いちご・みかん・ブロッコリーなど



2 目薬

目に不快感があるときや、気分をリフレッシュさせたいときなど、目薬をさすと手軽に解消できます。ただし、他の薬と同様、いろいろな種類や効能があり、正しい使い方があります。ポイントをおさえて、より効果的に、安全に、目の健康に役立てましょう。

点眼する際の注意点

- 目薬をさす前には手指を清潔に
- 基本的には1回1滴で十分
一度に数滴たらしても、目には水分を溜めておける許容量があるため溢れてしまう。
- 溢れた目薬はティッシュや清潔な布などでふき取る
目の周りに目薬がついたまま放っておくと、まぶたに接触性皮膚炎を誘発する恐れがある。
- 2種類以上の目薬をさすときは、5分以上さす間隔をあける
先にさした目薬の効果が出る前に押し流してしまうため。
- コンタクトにはコンタクト専用目薬を
コンタクトレンズ用でない目薬をさすとレンズの寿命を縮めることがある。できれば、外してからさすのが望ましい。
- ※医師に処方された目薬は、その指示に従ってください。



4 タオルパック

HOT タオル

疲れ目・ドライアイ解消に

- ①濡らして軽く絞ったタオルを電子レンジで30秒温める。
 - ②目を閉じて、温度調整したタオルをのせる。(5～10分間)
- ※目に炎症があるときは温めないこと。



COOL タオル

白目の充血など目に炎症があるとき

- ①タオルを氷水に浸して絞り、まぶたの上にのせて冷やす。
予め、濡れタオルを冷蔵庫で冷やしておくとも便利。
- ②タオルが温まったら、炎症が治まるまで①を繰り返す。

白内障

白内障はカメラのレンズにあたる水晶体が、加齢などによって濁ってしまう病気のことです。

水晶体は水とたんぱく質で構成されており、無色透明で光をよく通します。しかし、水晶体が加齢や紫外線などによって主な成分であるたんぱく質が変性して

白内障の症状

- 目がぼやける。かすんで見える。
- まぶしくなる。明るいところで見えにくい。
- 二重、三重に見える。
- 一時的に近くが見えやすくなる。眼鏡が合わなくなる。



白内障の手術



- ①点眼薬により麻酔をした状態で、角膜を3mmほど切開する。
- ②水晶体の核と皮質を超音波で碎き、吸引する。
- ③残した後囊の中に、たたんだ状態の眼内レンズを水晶体のあった位置に入れ、広げて固定する。眼内レンズの寿命は約50年と言われており、ほとんどの人の場合は入れ替える必要はない。

白く濁ると、目に入ってきた光は水晶体をうまく通過できずに、網膜に鮮明な像を映せなくなりま

白内障」といいます。白内障は50代後半から増え始めます。しかし、最近ではアトピー性皮膚炎や糖尿病などの合併症として、若い人の発症も増えていきます。

緑内障

緑内障は、何らかの原因で視神経が障害されて、視野が欠けていく病気です。視神経と深く関係している眼圧の上昇がその病因の1つと言われています。初期の緑内障では自覚症状がほとんどなく、知らないうちに病気が進行していることが多くあり、失明につながることもあります。

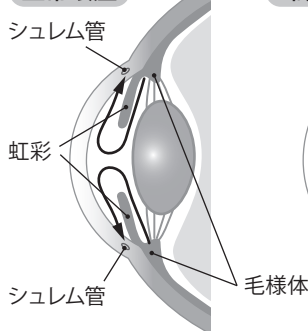
眼圧とは目の内側の圧力のこととで、眼球の形を保つ役目をしています。眼圧は水晶体と角膜の間を流れる房水という透明な液体によって一定にコントロールされています。房水は水晶体や角膜などに酸素と栄養を供給しています。しかし、この房水がうまく排出されないなどにより眼圧が上がると、視神経を過剰に圧迫してしまいます。

房水とは眼球を満たしている体液のことで、眼圧を一定に保つ役割がある。房水は毛様体で作られ、矢印のような流れでシュレム管から眼外へ排出される。房水の排出が滞ると眼圧が高くなり、緑内障を発症する。

●視野の欠け方の例



正常眼圧



高眼圧



※房水の流れ →

慢性の緑内障の場合、長い時間かけて徐々に進行します。初期の段階では視野が欠けた部分ばかりで、見えます。しかし、両目で見てみると片方の目が視野の欠けた部分を補うため、視野の異常になかなか気づかないのが現状です。また、急性緑内障発作とよばれるタイプもあります。これは眼圧の急激な上昇によって、突然激しい目の痛みや頭痛、目の充血、吐き気などの症状が現れます。急性緑内障発作が起こってから、すぐに眼圧を下げる治療を受けなければ、失明する危険性もあります。

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、物がゆがんで見えたり視野の中央が暗く見えたりする病気です。

加齢黄斑変性は滲出型と萎縮型に分けられます。水がにじみ出てきて黄斑に障害が生じる滲出型は、女性に比べて約3倍の頻

度で男性に多くみられます。

失明原因として緑内障、糖尿病網膜症、網膜色素変性に次いで加齢黄斑変性は第4位となっており、その原因は高齢者人口の増加と食生活の欧米化によるものと言われています。加齢に伴って起こる病気ですので、50歳以上の人の約1%にみられ、高齢になるほど多くみられます。

早期治療のためには早期発見が重要となります。自分で簡単にチェックする方法として、10cm角ほどの紙に碁盤の目(方眼紙)

のような格子を印刷したものを

用意します。それを30cmほど離れて片目ずつで中心部を見ます。格子の中心部がゆがんで見えたり線が欠けて見えたりしたら、専門医に相談しましょう。

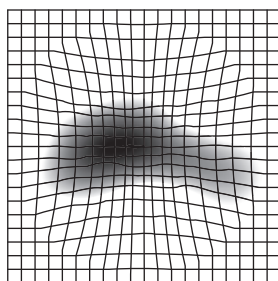
予防法としては、危険因子である喫煙をやめることが大切です。またビタミンA、C、Eや亜鉛、ルテインなどを摂るようにしましょう。

(参考資料) 難病情報センターホームページ
日本眼科学会ホームページ

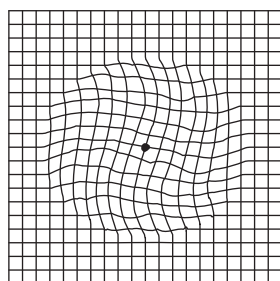
加齢黄斑変性チェック!

- ☐ 新聞の文字が読みづらい
- ☐ 囲碁や将棋の盤の目がゆがんでみえる
- ☐ テレビや映画が見えにくい
- ☐ 顔を横にして斜め目線でものを見る
- ☐ 料理や裁縫をしている時に、手元がはっきりしない
- ☐ 自動車の運転中に白線がゆがんだり、標識がはっきり見えない
- ☐ 電話帳やくすりの説明書など細かい文字が読み難い
- ☐ 段差がはっきり見えない
- ☐ ゴルフのプレー中に黒いホールが2つ見えることがある
- ☐ 料理のコントラストがはっきりしない
- ☐ 話し相手の表情が確認し難い

●自己チェックシートでの加齢黄斑変性の見え方



線がぼやけて薄暗く見える



中心がゆがんで見える

※自己チェックシートは下記アドレスよりダウンロードできます。
<http://www.kareiouhan.com/selfcheck/index.html>

出典: NEI VFQ-25 より

検査のしな

アカントアメーバー

角膜感染症について

アカントアメーバー角膜感染症は非常にまれな感染症です。近年、ソフトコンタクトレンズの使用が増加していますが、コンタクトレンズ用消毒剤の消毒効果のみでは、アカントアメーバーを完全に排除できないことから問題となっています。感染した場合の症状として、充血や視力障害、強い眼痛などがあり、失明に至る恐れもある難治性の角膜疾患とされています。

この検査は角膜の一部を擦り取って、アカントアメーバーを検出します。顕微鏡での観察や培養法が行われています。

治療としてはアメーバーに対する特効薬がないため、抗真菌薬が処方されます。それに加えて、感染した角膜表面を何度も削る治療が併用されることもあります。

最近のソフトコンタクトレンズは1日で使い切るタイプが増えてきています。使用方法を間違えると、さまざまな危険性が高まります。説明書をよく読み正しい使い方をしましょう。

薬疹の検査について 教えてください

薬剤が抗原となつてアレルギー反応を起こすものを薬剤アレルギーといい、じんましんやアナフィラキシーなどの1型アレルギー（IgE関与）と薬疹などの4型アレルギー（感作リンパ球関与）とに大別されます。

薬疹は、薬剤が原因となつて生じた中毒疹をさしますが、そのほとんどが4型アレルギーです。発熱、シヨック、肝障害、発疹、喘息などの全身症状を伴う場合、ウイルス性発疹症との鑑別が重要です。白血球分類で好酸球増多が認められれば、薬疹である可能性が高いといえます。

次に、アレルギー反応は、再投与によつても同様あるいはさらに重篤な障害を引き起こすため、薬疹が治癒した後には原因薬剤の特定が必要です。

原因薬剤を突き止めるのに最も確実なのは、再投与により同

様の障害が出現するかどうかをみる内服誘発テストですが、大きな危険が伴います。また、皮膚に貼付して反応をみるパッチテストがあります。これらは生体内のアレルギー反応をみる検査です。

一方、生体に害が及ばないよう採血して行う検査が薬剤によるリンパ球刺激試験（DLST）です。DLSTは、患者血液からリンパ球を分離して、疑われる薬剤と反応させ、薬剤による刺激があるかどうかをみます。通常、薬疹の検査という場合、DLSTをさします。



妊婦健康診査のクラミジア検査

妊婦の健康管理充実と経済的負担軽減を目的として、妊婦健診の公的負担拡大が各地方自治体で進んでいます。厚生労働省は平成19年に示した検査項目に、HTLV-1抗体とクラミジア検査を平成23年4月から追加する通知を行いました。HTLV-1抗体は報道などで大きく取り上げられ、各地方自治体でも導入が一気に進みましたが、クラミジア検査の公費負担導入は各地方自治体によって格差が生じています。

通知の文言として「性器クラミジア」の検査を表示しています。クラミジア検査は、診療報酬点数で「D012-20」クラミジアトラコマチス抗原（170点）、「D012-24」グロブリンクラス別クラミジアトラコマチス抗体価（220点）、「D023-2」クラミジアトラコマチス核酸同定検査（210点）と分類されており、検査の目的と診断手法の違いなどで使い分けされています。

平成22年12月に出された厚生労働省からの事務連絡では、「性器クラミジア（クラミジアトラコマチス核酸同定）210点」と示されています。また、「実施時期は、妊娠30週頃までに実施」となっています。「クラミジアトラコマチス核酸同定検査」には、SDA法、PCR法、TMA法、液相ハイブリダイゼーション法の4種類の検査方法が該当します。また、それぞれの検査方法で採取・保存容器が異なるため、指定された採取・保存容器での提出が必要です。

妊婦健康診査では「クラミジアトラコマチス核酸同定検査」が指定されていますが、STD検査（性感染症検査）では、淋菌も同時に検出することができる「淋菌及びクラミジアトラコマチス同時核酸増幅同定検査（300点）」を検査される場合も多く、ぬぐい液以外に尿や咽頭も検査材料となっています。咽頭が材料の場合には、特定の検査方法でしか保険申請ができませんので、注意が必要です。

先進医療 Q & A

前号では先進医療制度の概要と先進医療を保障する保険について紹介しました。今号では先進医療の実施状況などをQ & Aで紹介します。

Q 先進医療はどれぐらいの種類がありますか？

平成23年7月1日現在で123種類が認められています。ただし、保険導入や廃止による削除や新しい技術の追加により、技術の種類は変化していきます。

Q どのような先進医療が多く実施されていますか？

平成22年度の実施人数の多かった5つは下表の通りです。(平成23年7月1日現在で先進医療と認められるものに限り)

技術名	適応症	実施人数
多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術	白内障	2,159人
陽子線治療	限局性固形がん	1,225人
重粒子線治療	限局性固形がん	729人
光トポグラフィー検査を用いたうつ症状の鑑別診断補助	うつ症状	374人
抗悪性腫瘍剤感受性検査(HDRA法又はCD-DST法)	消化器がん、頭頸部がん、乳がん、肺がんなど	362人

Q 先進医療を受けると、どれぐらいの費用が掛かりますか？

先進医療を受けると先進医療の費用と保険診療分の自己負担分が患者負担となりますが、技術によって負担額が大きく異なりますので一概にどれぐらいとはいえません。先進医療の費用は技術の種類によって、数万円から重粒子線治療(約300万円)の様に高額になるものまであります。また、同じ技術でも医療機関ごとに費用は異なります。

保険診療分の自己負担分も高額になる場合がありますが、一定額を超えた場合には高額療養費制度が適用されますので、負担は軽減されます。また、受けた先進医療を実施している医療機関が遠方にしかない場合には、交通費や滞在費の負担が大きくなることも考えておく必要があります。

Q どれぐらいの人が先進医療を受けていますか？

過去4年間における年別の患者数は表の通りです。直近の年度では9775人が先進医療を受けています。患者数の変化については、診療報酬改定により一部の技術が保険導入または廃止された事などに留意する必要があります。

平成18年度	14,179人
平成19年度	9,579人
平成20年度	20,013人
平成21年度	9,775人

※各年度7月1日～翌年6月30日まで

Q 先進医療を実施している医療機関はどれぐらいありますか？

平成22年度(平成21年7月1日～平成22年6月30日)の実績では全国で488施設が先進医療を実施しています。ただし、約8割の技術は実施施設が10施設以下で、実施施設が1施設の技術も少なくありません。

医療保険紹介



- アフラック もっと頼れる医療保険 **新 EVER**
- アフラック **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/>

〈参考資料〉厚生労働省ホームページ

FITNESS
&
EXERCISE

掃除をしながら、カラダもキレイにしませんか？

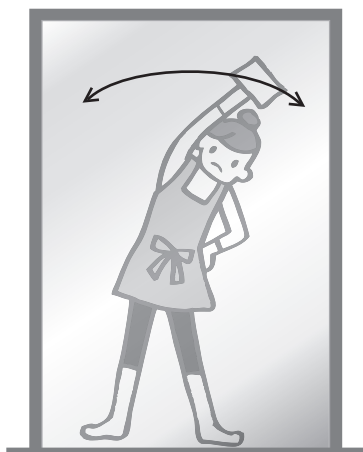
お掃除体操

キレイなボディラインを保つには、毎日のストレッチとエクササイズが欠かせません。また、お部屋をキレイにキープするのも毎日の掃除が大切です。掃除をしながら体操すれば、一石二鳥！時間も短縮できます。

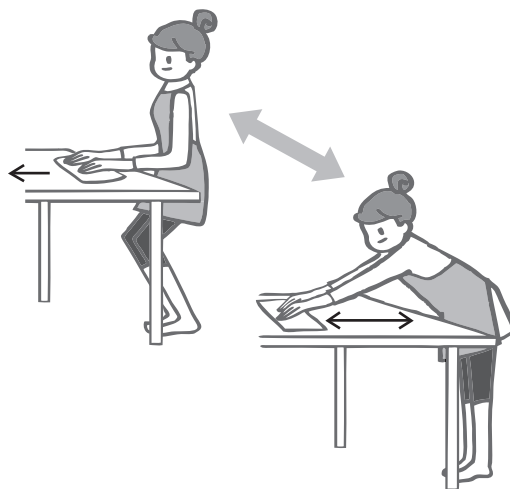
1. ①食器洗いをする際に、かかとを高く上げて30秒間キープする。
②1分程休んで、①を繰り返す。



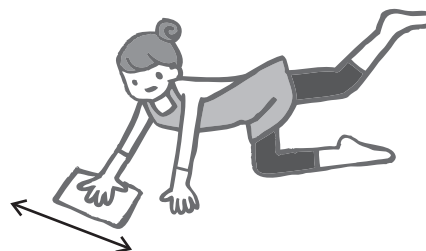
2. ①窓ふきをする際、片手で雑巾を持ち、両脇を意識しながら左右に手を動かす。
②手を換えて、繰り返す。



3. ①テーブルを拭く際、お尻を垂直に降ろし膝を曲げ、手前から奥へ拭く。このとき、膝がつま先より前にならないように注意。
②奥を拭くとき、肘と膝はゆっくりと伸ばす。これを繰り返す。



4. ①床を拭く際には、四つん這いになり、雑巾の上に右手を置き、左足を上げて左右に拭く。
②手足を換えて、繰り返す。



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、ディスプレイ製品です。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

簡単ネイルケア方法

人に名刺を渡すときやパソコンのキーを打つときなど、自分の指先を見て愕然としてしまった経験はありませんか？ 自分が思っている以上に、指先は他人からよく見られているもの。今回は、自宅でできる簡単なネイルケア方法を紹介します。

爪は皮膚が角質化して硬くなったもので、ケラチンというたんぱく質で作られています。爪は10%〜15%程度の水分を含んでおり、とくに乾燥する冬場に爪が割れやすいのは、爪に含まれる水分量と関係していると言われています。また、爪のささくれの主な原因は、爪の油分や水分の不足です。冬などの大気が乾燥している時はささくれができやすくなります。その他にマニキュアの除光液は、皮膚の油分を取ってしまうのでささくれができてしまうことがあります。乾燥を防ぐために小まめにネイルオイルをつけることが大切です。

爪が伸びる早さは日本人の成人で1日に約0.1mmです。およそ半年ほどで根元から先端まで生え変わります。爪の根元に見える白い部分のことを「爪半月（そうはんげつ）」とい

ツメのお手入れ

1. ツメの長さとしを整える

エメリーボード（紙ヤスリ）をツメに対し45度の角度に当て、一方向に動かしながら、好みの長さ、形に削る。

2. 指先をぬるま湯に浸す

フィンガーボウルにぬるま湯を入れ、5〜10分指先を浸して、甘皮を柔らかくする。

3. 甘皮を押し下げる

水分をよく拭きとり、キューティクルリムーバー（甘皮を柔らかくする）を甘皮部分に塗る。さらにキューティクルスクレイパー（甘皮処理スティック）で、円を描くように甘皮を押し下げる。

4. 甘皮を擦り取る

ガーゼを親指に巻き、水に浸す。その親指で、甘皮、ツメの裏の汚れをていねいに擦り取る。

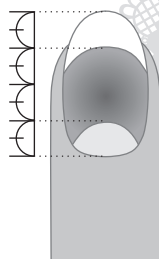
5. ツメの表面を整える

バフファ（ツメ磨き用器具）でツメを磨く。

6. ベースコート塗る

ベースコート（ツメ保護剤）を塗って仕上げる。

理想的なツメ



滑らかで、透明感と潤いがある。
きれいなピンク色。
ささくれ、ひびわれがない。
ツメ根元の白い部分とツメ先の白い部分が、全体の4分の1程度。



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
山口支部 〒745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手 7510-37
長崎支部 〒859-0405 長崎県諫早市多良見町中里 129-9

TEL 092-623-1740 FAX 092-623-6582
TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332
TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

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

がんの予防法について②



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

前号ではがんの一般的予防法について述べましたが、今回はわが国にはどのようながんが多いのか？
また、その予防法について述べます。

胃がん

日本ではこの40年間でかなり減少してきましたが、発生数は男女ともに最も多いがんです。塩魚や漬物などの高塩食品の摂取は胃がんの危険性を高めます。

肺がん

胃がんの発生より少ないですが、予後が悪いので平成5年以降は男性のがん死亡数のトップになりました。早期に転移を起すために、肺がん患者の約10%しか生存できず、予防が大切となっています。わが国では男性の肺がんの約3分の2は、喫煙が原因です。

肝臓がん

肝臓がんも予後が悪く、生存率は約10%です。わが国での肝臓

がんの原因はC型やB型肝炎ウイルスの感染で、多量の飲酒も肝臓がんの危険因子です。

結腸がん・直腸がん

結腸がんは最近急速に増えています。運動は結腸がんや直腸がんの予防につながります。飲酒や肉類の摂取はリスク要因です。

食道がん

原因は圧倒的に飲酒と喫煙です。飲酒と喫煙がなければ食道がんの大部分は予防できます。飲酒と喫煙は相乗的に働きます。例えば、飲酒が4倍、喫煙が3倍に危険性を上げるとすると、両方が作用すると危険性は12倍になります。

膵臓がん

身体の内奥の方にある臓器なので、発見が遅れるために予後が非常に悪く生存率は10%以下です。

口腔咽頭がん

口の中や食物が通過する咽頭に喫煙などの嗜好品や食物が影響することは容易に予想でき、喫煙や飲酒はこのがんの危険因子です。

喉頭がん

喫煙の影響を最も多く受けるがんです。喫煙者は非喫煙者の約30倍も多くのがんを発生し、飲酒も危険因子の1つです。

乳がん

飲酒や肥満は確実に危険因子です。メカニズムははっきりし

子宮体がん

まだ研究が必要ですが、肥満は危険因子の1つです。

子宮頸がん

ヒトパピローマウイルスが主な原因です。発見が容易なので、生存率が約70%と高いのが救いです。子宮検診を受けましょう。

以上、記載しているがんのほとんどに、野菜や果物を摂取することによって、がん予防につながるといわれています。積極的に摂取するようにしましょう。

ちょっと気になる水と食のはなし

温泉について

温泉と聞くと熱い湯をイメージするかと思いますが、温泉法ではもっと広い意味で定義されています。今回は温泉についてご紹介します。

1948年に制定された温泉法によると、温度が25℃以上であれば成分に関係なく「温泉」となります。また、成分さえ満たしていれば温かなくても「温泉」とされます。温泉の泉質もさまざまあり、単純温泉や二酸化炭素泉、炭酸水素塩泉、塩化物泉、硫酸塩泉、含鉄泉、含アルミニウム泉、含銅一鉄泉、硫黄泉、酸性泉などがあります。

以前は一度温泉成分の分析を受ければ、その泉源が枯れるまでその成分分析書は有効でした。しかし、衛生上の観点や温泉

利用者への信頼の確保の観点から温泉利用事業者に対して、温泉成分の10年ごとの定期的な分析とその結果に基づく掲示内容の更新が義務づけられました。表示すべき項目は表の通りです。

今まで泉質だけを確認されていた人も今後は温泉成分表がきちんと掲示されているかを確認してから温泉に入ってみてはいかがでしょうか？

表. 温泉利用事業者が掲示しなければならない項目

- | | |
|------------------------------------|---|
| ①源泉名 | ⑩温泉を加温して公共の浴用に利用する場合は、その旨およびその理由 |
| ②温泉の泉質 | ⑪浴槽などで使用された温泉を再び浴槽などで使用する場合は、その旨(ろ過を実施している場合はその旨も含む)およびその理由 |
| ③源泉および温泉を公共の浴用または飲用に供する場所における温泉の温度 | ⑫温泉に入浴剤を加え、または温泉を消毒して利用する場合は、入浴剤の名称または消毒の方法およびその理由 |
| ④温泉の成分 | |
| ⑤温泉の成分の分析年月日 | |
| ⑥登録分析機関の名称および登録番号 | |
| ⑦浴用または飲用の禁忌症 | |
| ⑧浴用または飲用の方法および注意 | |
| ⑨温泉に水を加えて公共の浴用に利用する場合は、その旨およびその理由 | |

※⑩⑫は実施している場合に提示すること

食中毒防止について

食中毒の発生ピークは夏の時期と思っている人が多いかもしれませんが、平成22年の発生件数のピークは10月でした。

厚生労働省に報告された食中毒事件だけでも、家庭での食事が原因の食中毒が全体の20%近くを占めています。食中毒には腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などの細菌性食中毒、食品に洗剤などの物質が混入して発生する化学性食中毒、毒キノコやふぐなどの自然毒食中毒があります。発生が多いのは細菌性食中毒で全体の約90%を占めています。

ところで、HACCP(危害分析重要管理点)という言葉をご存知ですか？HACCPとはアメリカのNASAで宇宙飛行士が食中毒にならないために食品の安全性を確保する方法で、最終製品の検査によって安全性を保証しようとするのではなく、製造における重要な工程を連続的に管理することによって、ひとつひとつの製品の安全性を保証しようとする衛生管理の手法です。

家庭では細菌をどのようにして防ぐかの手順を明らかにし、調理時に特に注意を払うことが重要であり、食中毒の予防に「ばきれい」ではなく「清潔」「衛生的」が大切です。そのために家庭での予防ポイントは、食品の購入や保存、下準備、調理、食事、残った食品の6つあります。購入時に新鮮なものを選び、冷蔵や冷凍食品は適切な温度管理をすること。調理をする場所がきちんと清潔に保たれているか、加熱調理は十分に加熱されているか。(中心温度が75℃1分間以上の加熱が目安)調理前後の食品は室温で長く放置しないこと。残った食品を食べた時に少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てること。

食中毒予防の三原則は細菌を「付けない、増やさない、やっつける」。これからの季節も食中毒には注意をしてください。



冠婚葬祭のマナー



人と上手にお付き合いするためには、最低限守らなければいけないルールがあります。今回は冠婚葬祭のマナーについて紹介します。

言を添えることも忘れずに。また、欠席の場合は、理由と残念な気持ちを添えることも大切です。

のし袋の使い方

のし袋の水引には、一度結んだら解けない「結びきり」と、ほどこいて何度でも結ぶことができる「蝶結び」があります。「結びきり」は結婚やお悔やみごとのように二度と繰り返してはいけない時に使い、「蝶結び」は何度繰り返してもよい一般的な祝いの時に使います。表書きは毛筆や筆ペンなどを使って個人の場合はフルネームで書きます。

また、のし袋の裏の折り返しは、慶事の場合、下側を上側にかぶせます。弔事の場合はその逆で「悲しみを流す」という意味で裏の折り返しは下向きにします。

(図)

中袋の表側には、漢数字を使って金額を書きます。ただし、壺(一)・弍(二)・参(三)・阡(千)・萬(万)の5つの漢字は旧漢字を使います。縦書きで、金五阡円也、金壺萬円也などと書きます。

ふさわしい服装

結婚式の場合、女性は花嫁のウエディングドレスと

LESSON

28

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



お客様から提案されたことは、会社として引き受けることができない内容でした。うまく断るにはどのように言ったらいいでしょうか？



- ① 大変申し訳ありません。弊社では、引き受けられません。 ② 恐れいりますが、弊社では無理です。 ③ 大変申し訳ありませんが、私どもではいたしかねます。

お客様の機嫌を損ねたくないという思いから曖昧な返事をしてしまう人がいますが、それがかえって失礼にあたることにもなりかねません。できないことは前もって伝えておくことが大切です。また、断る場合も否定文で断るのと肯定文で断るのは印象が違います。

こたえは③

10月～12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



仕事や時間に追われてイライラしがち。ストレス解消には、ぬるめのお風呂にゆっくり入って芯からカラダを温めましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



夏の疲れがそろそろ出てきそうな予感。身の回りを整理整頓して気持ちよく過ごせば健康運アップも間違いなし。

双子座 5/21 - 6/21



体調良好の時期ですが、一度体調を崩すと回復するまでに時間がかかりそう。油断は禁物。日頃からの予防が大切です。

蟹座 6/22 - 7/22



寝る前に軽くストレッチをすると健康維持につながります。カラダも心もリセットし、良質な眠りを手に入れましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



残業続きで夜遅く食事をしがち。夜遅くの食事は胃腸に負担をかけてしまうので、食事内容には気を付けるようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



スポーツの秋。ウォーキングやジョギングなどでたっぷり汗をかくと、心地よい眠りを得ることができるでしょう。

天秤座 9/23 - 10/23



体調を崩しやすい時期なので、外から帰宅したら風邪予防に手洗いとうがいがかかさずするようにしましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



疲れたなと感じたら、適度な運動と質のいい食事でリフレッシュ。忙しくても、自分のための時間を作ると良いでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



食欲の秋ですが、胃腸に負担をかけてしまうので食べ過ぎには注意。週に一度の「休肝日&ダイエット日」がオススメ。

山羊座 12/22 - 1/20



疲れがたまりがちになるので食事内容の充実を。お昼はできるだけ外食を避け野菜中心の手作り弁当を摂るようにしましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



気力&体力ともに充実の時期。自分好みの運動をチョイスしてメタボ対策にとりかかる、良いチャンスです。

魚座 2/19 - 3/20



睡眠不足と過労に注意。まずは生活習慣の見直しと疲れをためない日頃の心がけが大切。何事も無理は禁物。

◆のし袋の使い方

慶事		弔事	
水引	結び切り	一度きりのお祝い 結婚、快気祝い、見舞いなど	結び切り 弔事一般
	蝶結び(花結び)	結婚、見舞い以外の慶事一般 出産、入学、長寿、新築・開店、中元・歳暮・年賀など	※水引の色 ・慶事 … 紅白・金銀・赤金 ・弔事 … 白黒・黄白・青白・銀 濃い色が右、薄い色が左になるように結ぶ。
裏の折り返し		上向き (下の折り返しが手前) 「慶び・幸せを受けるように」という意味がある。	下向き (上の折り返しが手前) 「悲しみを流す」という意味がある。
のし		のし(熨斗)は、昔アワビを細くむき伸ばしたものを贈り物に添えていたことが起源。「伸ばす、永遠」の意味が込められているため、のしをつけない場合もある。 あり … 結婚、慶事一般 なし … 病氣・災害見舞い、弔事、鮮魚や肉など生ものを贈るとき	

かぶらないように白いドレスは避けるようにしましょう。
弔事の場合、通夜は喪服でなくてもいいですが、遺族が不愉快にならない地味なものを選びましょう。とくに女性の場合、バックやアクセサリーなどが派手にならないよう気をつけましょう。

名刺の左下を内側に少し折り曲げ弔意を表します。香典は通常、通夜に出します。表書きには宗教の関係もありますが、「御霊前」が一般的です。受付で渡す際、「この度はご愁傷さまで」というお悔やみの言葉も忘れないようにしましょう。

P16の答え

①存分	②要領	③裁
④後始末	⑤敬	⑥兵→水
⑦台→内	⑧替→換	⑨捕→補
⑩却→脚	⑪つうかい	⑫いそうろう
⑬しっつい	⑭ばっすい	⑮たいだ
⑯下図参照		

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 思う (ソフン) (遊ぶ。ヨウリョウ)

② あの子は (サバ) (がいい。ヨウリョウ)

③ 法で (アトシマツ) (く。)

④ (ウヤマ) (をする。)

⑤ 両親を (う。)

間違いを書き直しましょう

⑥ 兵河期の就職戦線。 ()

⑦ 神社の境台で合格祈願。 ()

⑧ 遺伝子組み替え作物。 ()

⑨ 捕給物資の運搬。 ()

⑩ 却光を浴びる。 ()

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 痛快な気分。

⑫ 友達の家に居候する。

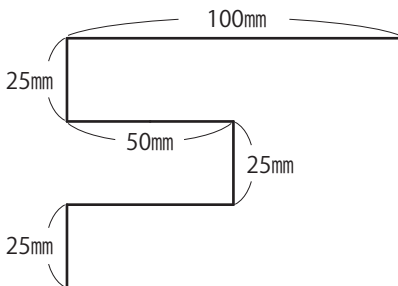
⑬ 信用を失墜させる。

⑭ 教科書から抜粋する。

⑮ 怠惰な生活態度を改める。

次の問題に答えましょう

⑯ 次の図形を直線で4つに切り、並べ替えて正方形を作りましょう。



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事業課

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

092-626-3807



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

こらぼ編集委員紹介



次号予告：2012年1月1日発行予定

こらぼ collaboration

冬

VOL.29
2012.1.1

特集 冬は脳卒中に注意

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



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



赤瀬 秀樹
(株)シー・アール・シー・
サービス
平成3年入社

生保・損保募集人
資格