

こらぼ collaboration



2016.1.1 VOL.45

●発行日：2016年(平成28年)1月1日
●企画・編集・発行：(株)シー・アール・シー アド本部
本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、
無断で複写、転載することを禁じます。

今月の表紙



「無邪気」

福岡市動物園では、冬になると不定期で猿山の露天風呂にお湯が張られます。猿たちが露天風呂でのんびりしている姿をイメージして、早速撮影に出かけました。しかし、いくら待っても猿たちはお湯に入りません。業を煮やした職員が餌を露天風呂に撒き、猿たちがお湯に浸かるのを促します。

そんな中、1匹の子猿がやってきました。やっと入るかな?と楽しみに見ていると、楽しく水遊びを始めました。なんともかわいい無邪気な姿を見られただけでもラッキーでした。今年もいい年になりそうです。

PHOTOGRAPHER PROFILE

呉雪陽 (ごせつよう)

1974年 中国ハルビン市生まれ
1994年 来日
2000年 九州産業大学芸術学部写真学科卒業
2002年 九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了
2002年4月 株式会社シー・アール・シーに入社 現在に至る

コニカフォトプレミオ入賞(2000~2001年度)
日本カメラ賞受賞 市民写真コンテスト「博多地撮り」展(2001年2月)
第4回三木淳賞受賞 ニコンサロンJuna21写真展年度賞(2001年度)

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

CONTENTS

特集 COPD

- 2 気づかず徐々に進行するCOPD
検査のはなし
マイコプラズマ核酸同定検査

- 8 簡単な検査のはなし・17
多尿のときの検査の進め方は?
院内感染対策・6
ガウンテクニック

- 9 知って安心 保険
女性保険のはなし

- 10 からだにいいことアレコレ
二日酔い

- 11 季節の健康食・17
ほうれん草

- 12 ちょっと気になる水と食と大気のはなし
ノロウイルス

- 働くための元気づくり
14 認知症① 認知症の代表的な4疾患
HOROSCOPE 1月~3月の健康運

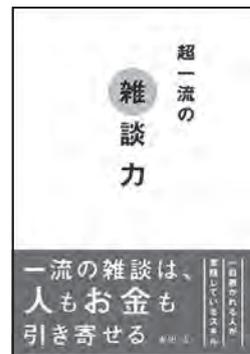
- 16 脳だめし あなたは何問できる?

BOOK おすすめの1冊

あたりさわりのない無意味な雑談ではなく、「意味のある雑談をすれば、仕事や人間関係が変わる」。そんなメッセージのもと、雑談力を高める方法を具体的、実践的に解説したのが本書です。

例えば、「声はドレミファソラシドの『ファ』か『ソ』の高さで、地声よりちょっと高い声で話すのがベスト。また、『なるほどですね』『そうですね』は話を聞いていない人の反応。『なぜですか?』『は愚問』など、全38項目でそのテクニックを紹介していきます。

さらに、日常で雑談力を鍛えるためのトレーニング方法も収録しており、初心者からある程度話し方に自信がある人まで、すぐに実践できるノウハウが詰まった一冊です。



安田正 (著)
文響社 単行本 1490円(税込)

超一流の雑談力

気づかず徐々に進行するCOPD

COPDは自覚症状がないまま徐々に進行していく病気です。
 COPDは肺の病気ですが、骨粗鬆症や心筋梗塞など全身に悪影響が生じる危険性があります。
 咳や痰が長く続く場合や坂道や階段で息が切れるようになったら、COPDかもしれません。早目に医療機関を受診しましょう。

COPDを知っていますか？

COPDとは聞き慣れない言葉ですが、英語の頭文字をとった病名で、日本語では「慢性閉塞性肺疾患」といいます。

COPDは、肺に炎症が起こり息が吐き出しにくくなる病気で、肺の生活習慣病ともいわれています。70歳以上の6人に1人がCOPDといわれるほど、よくある病気です。

以前は「肺気腫」と「慢性気管支炎」に分けて診断や治療がされていましたが、原因も治療薬も共通しているので、2001年の国際ガイドラインおよび日

本呼吸器学会の診療ガイドラインでCOPDと総称されました。

そのため、COPDの病型は、肺胞系の破壊が進行して起こる

気腫型COPD（肺気腫病変優位型）と気道病変が進行して起こる非気腫型COPD（末梢気

道病変優位型）に大別されます。

気腫型COPDは、胸部単純X線および胸部CTで気腫性陰影が優位に認められます。

一方、非気腫型COPDは、胸部単純X線や胸部CTでは気腫性陰影がないか微細に留まります。

ます。

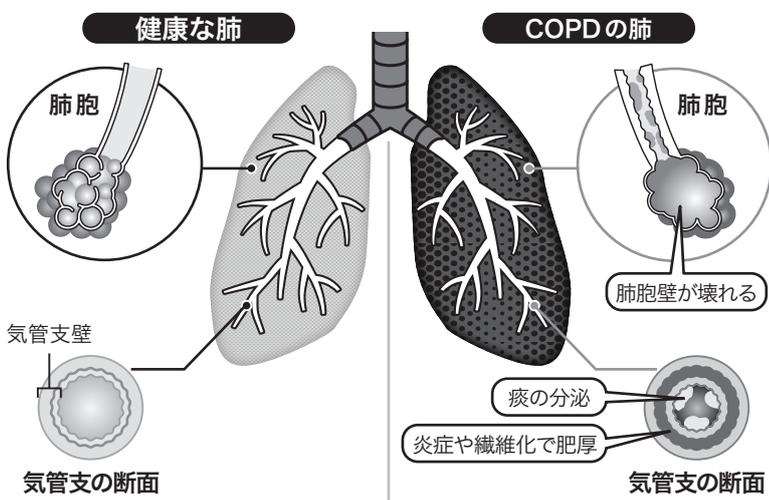
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

英語の頭文字をとって

- C hronic ... 慢性
- O bstructive ... 閉塞性
- P ulmonary ... 肺
- D isease ... 疾患



COPDの肺の様子

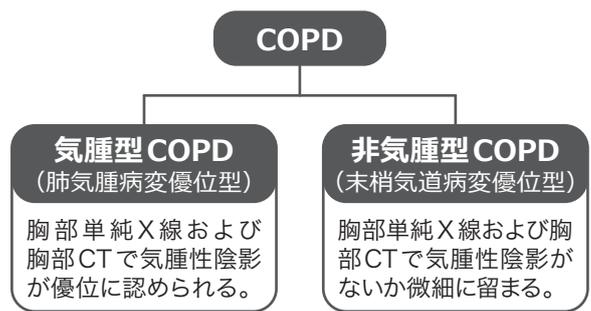


COPDの死亡順位(2014年)

順位	全体	男性	女性
1位	悪性新生物 (368,103人)	悪性新生物 (218,397人)	悪性新生物 (149,706人)
2位	心疾患 (196,926人)	心疾患 (92,278人)	心疾患 (104,648人)
3位	肺炎 (119,650人)	肺炎 (64,780人)	脳血管疾患 (59,212人)
4位	脳血管疾患 (114,207人)	脳血管疾患 (54,995人)	老衰 (57,073人)
5位	老衰 (75,389人)	不慮の事故 (22,562人)	肺炎 (54,870人)
6位	不慮の事故 (39,029人)	老衰 (18,316人)	不慮の事故 (16,467人)
7位	腎不全 (24,776人)	自殺 (16,875人)	腎不全 (12,841人)
8位	自殺 (24,417人)	COPD (13,002人)	大動脈瘤および解離 (7,816人)
9位	大動脈瘤および解離 (16,423人)	腎不全 (11,935人)	血管性などの認知症 (7,566人)
10位	COPD (16,184人)	肝疾患 (10,031人)	自殺 (7,542人)

出典：厚生労働省「人口動態統計 2014年」

COPDの種類



参考資料：
日本呼吸器学会 COPDガイドライン作成委員会編
「COPD(慢性閉塞性肺疾患)診断と治療のためのガイドライン、第3版、P5, 2009」

COPDの患者数は増加傾向

厚生労働省の統計によると2014年のCOPDによる死者数は1万6184人で、全体としては増加傾向にあります。COPDは20年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。日本でも20年以上前の喫煙率上昇の影響がCOPDの死亡率を高めていると考えられます。いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若

年化している日本では、今後さらに患者数が増加することが懸念されています。厚生労働省の統計によると2014年のCOPDによる死亡順位は全体で10位となっています。性別にみると男性の方が高く、2014年は8位でした。今後の見通しとして、COPDの死亡順位は確実に上がると

予想されています。その理由として、以下のものがあげられます。

- ① 心疾患や感染症などの他の原因による死亡の減少に伴ってCOPDは順位を上げていく。
- ② 現在、心不全や肺炎で死亡したとされている人の中にCOPD死が含まれると考えられるため、COPD診断率の向上によりCOPD死のランキングがさらに上がる。

COPDの原因は「喫煙」

COPDは主に喫煙が原因で起こる病気です。たばこを吸わない人でも受動喫煙によって、COPDを発症します。COPDは別名たばこ病と言われており、原因の90%以上は喫煙です。たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊されることによつて、呼吸がしにくくなります。喫煙開始の年齢が若いほど、ま

た1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいと言われています。たばことCOPDの関連を示す数字として「喫煙指数」があります。たとえば、1日40本、20年間喫煙している場合は、40×20=800で、この指数が700を超えるとCOPDだけでなく、咽喉がんや肺がんの危険性も高

くなるといわれています。
喫煙指数が同程度の男女を比較すると、男性よりも女性の方が重症化しやすい傾向があることもわかっていきます。

日本では、昭和初期（1930年代）から1970年代まで、たばこ消費量の増加が続きましたが、それから20〜25年後に、COPD死亡者数が増加してきます。とくに1985年以降は、男性において顕著です。

COPDの主な症状

COPDの主な症状は、階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのに咳や痰などの症状が2週間以上続いたりすることです。COPDはゆっくりと進行し、咳や痰などのありふれた症状のため見過ごしてしまいがちなので、発見の遅れにつながります。

COPDが重症になると少し動いただけでも息切れし、歯磨

その他に、大気汚染や職業上で吸入する粉塵、化学物質（蒸気、刺激性物質、煙）、受動喫煙などによってCOPDを発症することもあります。

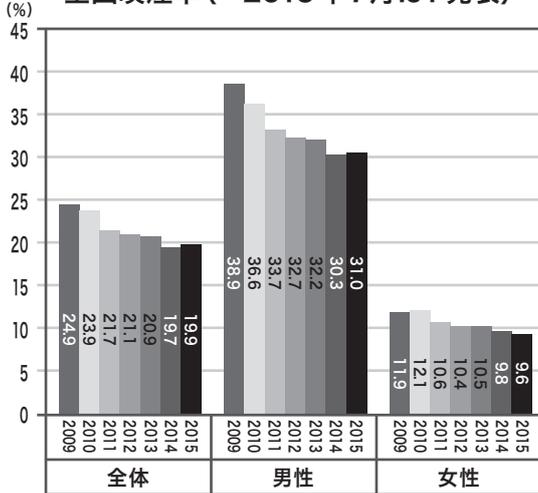
一方、喫煙者すべてがCOPDを発症するわけではなく、一般的に喫煙者の20〜30%に発症するといわれています。



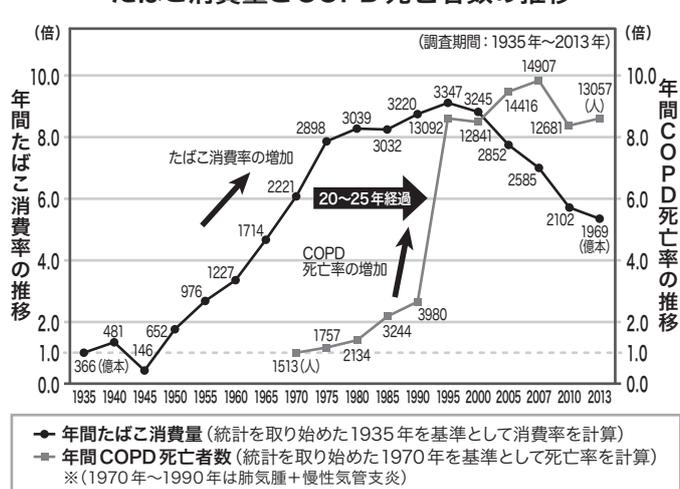
きや着衣の動作などの日常生活もままならなくなります。その一方で喘息とは異なり、通常安静にしている時には息切れしないのが特徴です。

さらに進行すると、肺だけでなく全身にも影響をもたらします。全身性炎症、心・血管疾患、骨粗鬆症、糖尿病などを併発しやすいことが知られています。とくに40歳以上の方で、喫煙歴のある方は要注意です。

全国喫煙率（～2015年7月、JT発表）



たばこ消費量とCOPD死亡者数の推移

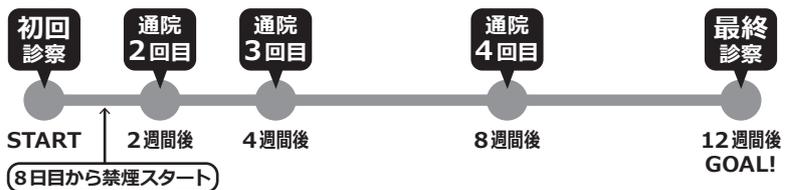


参考資料：厚生労働省「紙巻たばこの総販売本数」・「人口動態調査」

禁煙外来「最も重要な治療は禁煙です」

健康保険などを使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。はじめに喫煙状況などから健康保険などで治療が受けられるかをチェックします。毎回の診察では、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けたりすることができます。

●健康保険などを使った禁煙治療のスケジュール



※医療機関によっては、専任の看護師が問診や禁煙に関するアドバイスを担当する場合があります。
 参考資料：日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会「禁煙治療のための標準手順書 第6版 2014」

COPDの検査と診断

残念なことに、現時点でCOPDを根本的に治療し、もとの健康的な肺に戻すことはできません。そのため、早期発見、早期治療が重要となります。

下記のチェックリストで合計が4点以上であれば、COPDの可能性があると考えられますので、早目に専門医の診察を受けるようにしましょう。

咳、喀痰、労作性呼吸困難などの症状があり、喫煙歴などの危険因子をもつ中高年者にはCOPDの可能性が疑われます。

診断のために問診、視診、聴診、胸部X線検査、肺機能検査などが行われます。

胸部X線検査はCOPDがかなり進行しないと画像上での変化がでにくく、早期発見は難しいとされています。そのため、



COPDの早期発見や診断の確定には、スパイロメトリー検査（肺機能検査）が必須になります。スパイロメトリー検査とは、

肺の容積や空気を出し入れする換気機能のレベルを調べるもので、スパイロメーターという機械を使って測定します。

鼻をノーズクリップでつまみ、装置の先をくわえ、2〜3回普通に呼吸します。その後、一度大きく息を吐き、次に大きく息を吸って、一気に吐き出し、最後まで吐ききります。

最初の1秒間に吐き出す息の量が肺活量に占める割合（1秒率）によって、呼吸機能を計測します。この1秒率が70%以下の場合にCOPDと診断されます。

COPDが引き起こす恐れのある病気

循環器系 脳血管障害 虚血性心疾患 うっ血性心不全 貧血 多血症 閉塞性動脈硬化症	中枢神経系 睡眠障害 うつ病 認知症
消化器系 胃食道逆流症 胃潰瘍	呼吸器系 肺がん 肺炎 肺高血圧症 肺性心
代謝系 メタボリックシンドローム 糖尿病	骨格筋系 骨粗しょう症 四肢の筋力低下

COPD早期発見のためのチェック表

以下の各設問に対し、ご自身に最も当てはまる回答の点数を書き込んでください。合計が4点以上であれば、COPDの可能性があると考えられますので、早めに医療機関を受診しましょう。

COPD集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)

- 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？
 全く感じなかった(0点) 数回感じた(0点) ときどき感じた(1点) ほとんどいつも感じた(2点) ずっと感じた(2点)
- 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？
 一度もない(0点) たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ(0点) 1カ月のうち数日(1点) 1週間のうちほとんど毎日(2点) 毎日(2点)
- 過去12カ月のご自身に最も当てはまる回答を選んでください。呼吸に問題があるため、以前にくらべて活動しなくなった。
 まったくそう思わない(0点) そう思わない(0点) 何ともいえない(0点) そう思う(1点) とてもそう思う(2点)
- これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？
 いいえ(0点) はい(2点) わからない(0点)
- 年齢はおいくつですか？
 35〜49歳(0点) 50〜59歳(1点) 60〜69歳(2点) 70歳以上(2点)

合計	点
----	---

COPDの増悪

風邪やインフルエンザなどの呼吸器の感染症をきっかけに、呼吸困難などの症状が悪化して、いつもの治療で改善せず、治療内容を変更する必要がある状態をCOPDの「増悪」といいます。

増悪の原因は、ウイルスや細菌などの呼吸器の感染症や大気汚染がきっかけで起こることが多いのですが、原因がはっきりわからないこともあります。

症状としては、肺機能は安定期より低下し、息切れが悪化し、咳や痰の増加がみられます。

その他、発熱や頻脈、倦怠感・疲労感、不眠などの症状を伴うこともあります。いったん増悪を起こすと呼吸機能が回復するまでに1カ月以上を要する場合があります。

また、命にかかわることもありますので、普段から増悪を起こさない対策が重要となります。

参考資料

日本医師会ホームページ
 独立行政法人 環境再生保全機構ホームページ
 一般社団法人 COPD情報サイト

増悪の予防

感染予防の対策を

普段からうがいや手洗いなどの感染予防対策を行いましょう。

インフルエンザワクチンを毎年接種する

インフルエンザワクチンには、増悪の頻度を減少させたり、インフルエンザや肺炎による入院や死亡を減少させる効果があります。

肺炎球菌ワクチンを接種する

肺炎球菌はCOPDの増悪や肺炎を起こす病原体の一つで、この菌に対するワクチンには、この菌による肺炎を予防する効果があるとされます。

吸入薬を利用する

COPDの治療に定期的に用いられる吸入薬にも増悪予防効果があります。そのため、これらの薬剤が処方されている場合には、医師の指示通りに継続して使用することが重要です。

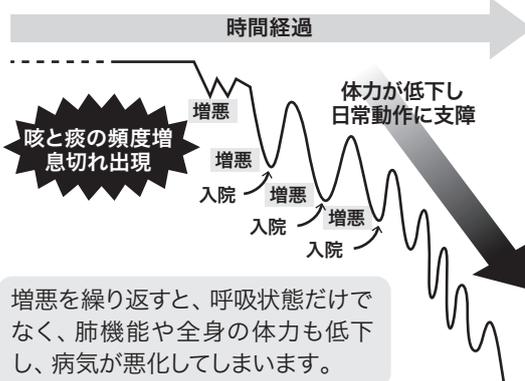
運動療法をおこなう

運動を継続して、身体活動を向上させることも増悪予防に重要です。普段から継続するようにしましょう。

早期発見・早期治療を

次のような症状が出たら、早めに受診しましょう！

- ・安静にしていてもいつもより呼吸が苦しい
- ・発熱がある
- ・痰の量が増えた、痰の切れが悪くなった
黄色の痰が出るようになった
- ・咳の回数が増えた
- ・風邪の症状がある
- ・ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がある



効率の良い呼吸法

COPDによって失われた肺の機能を元に戻すことはできません。「口すぼめ呼吸」と「腹式呼吸」を併用することで、たくさんの空気を肺の中に取り入れることができ、息切れが楽になります。普段から練習しておきましょう。

1. 鼻から息を吸って腹式呼吸

軽く口を閉じ、鼻からゆっくり息を吸う。

1、2



Point

お腹がふくらむように意識しながら息を吸う。その時、肩が上がらないように注意。

横隔膜が下がる ←



2. 口から息を吐いて口すぼめ呼吸

口をすぼめ、息を吸う時の2倍の時間をかけてゆっくりと息を吐く。

3、4、5、6



Point

30cm先のろうそくの炎を吹き消すようなイメージでゆっくりと吐く！

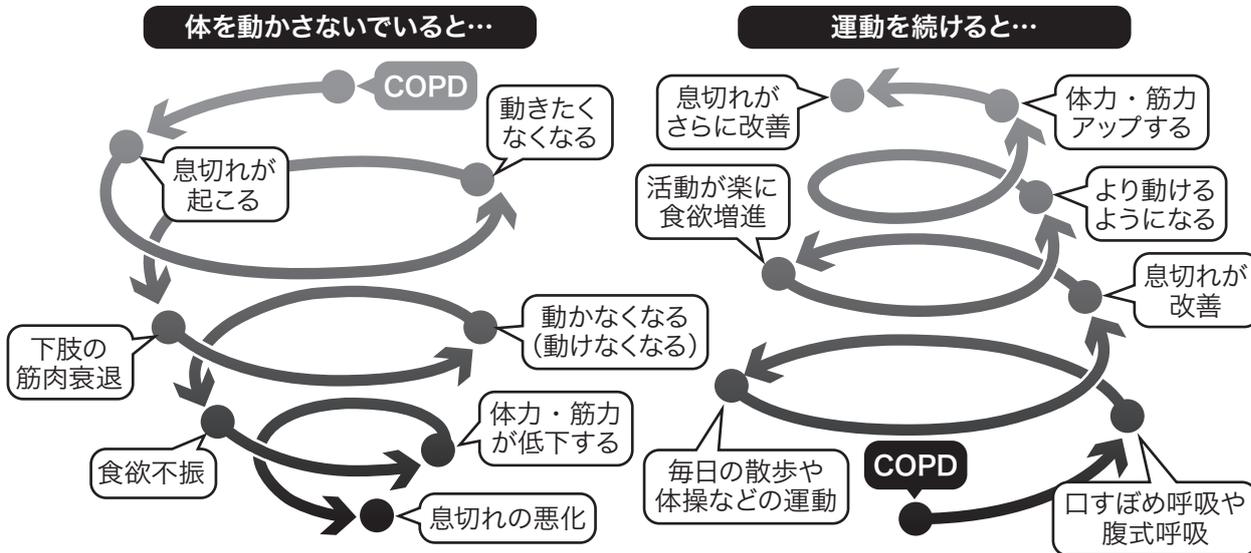
横隔膜が上がる →



COPD運動療法

息切れがすると体を動かすのがおっくうになります。体を動かさないと筋肉が弱ってさらに動かなくなり、結果としていっそう息切れが強くなるという悪循環に陥りがちです。無理のない範囲で体を動かして体力をつけ、悪循環を改善することが大切です。

●症状に応じた運動を



参照：独立行政法人 環境再生保全機構「呼吸リハビリテーションマニュアル① COPDの基礎知識とセルフマネジメント」

体格によって適切な対策をとりましょう

やせタイプ

やせ気味の人が必ずしも栄養状態が悪いとはいえませんが、やせ過ぎていると、呼吸不全が進行しやすく、なかなか改善しにくくなります。入院した場合には入院期間が長くなります。



●対策

- ①1日3食しっかりと食事をとる。
- ②十分なエネルギーや栄養素を毎日の食事ととる。
- ③毎日、体重を測る習慣をつける。

肥満タイプ

内臓脂肪の蓄積は横隔膜の運動を低下させるため、呼吸がうまくいかなくなり、体の中に二酸化炭素がたまりやすく、息苦しくなります。また、高血圧、糖尿病、心筋梗塞などの慢性疾患を併発しやすくなります。



●対策

- ①医師や栄養士と相談し、適切な食事制限をおこなう。
- ②1日に必要なエネルギー量を把握し、適度な運動を続ける。
- ③毎日、体重を測る習慣をつける。

検査のはなし

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。

また、培養法及び臨床診断結果と良好な相関を示すと共に、ほぼ同等な検出感度が得られています。

マイコプラズマ肺炎の検査に、マイコプラズマ核酸同定検査LAMP法があります。LAMP法は肺炎マイコプラズマの特異的DNAを直接検出する遺伝子増幅検査方法です。既存の方法では発症1週間以内と2〜3週間後の回復期の2回抗体を測定し上昇しているかを見るため時間がかかります。しかし、LAMP法は、発症初期での検出が可能で、抗体検査より早期報告ができるため、迅速な診断につながります。

初期症状が風邪に似ていて、見分けがつきにくいのですが乾いた咳が長く続くような場合には、マイコプラズマ肺炎の疑いがあります。

マイコプラズマ肺炎は秋から冬にかけて患者数のピークを迎えます。



Q 多尿のときの検査の進め方は？

A

1日の尿量が3L以上を多尿といい、溶媒(水)そのものが多い水利尿、溶質が多い浸透圧利尿とその両者の混合に大別されます。水利尿の代表的疾患が尿崩症、浸透圧利尿の代表的疾患が糖尿病、混合性利尿は血糖コントロール不良な糖尿病を有する腎不全などでみられます。

水利尿と浸透圧利尿の鑑別では、まず尿比重を測定します。さらに確定診断のために尿浸透圧を測定します。

血漿と浸透圧が等しい尿を等張尿といい、浸透圧300mOsm/L、尿比重1.010に相当します。尿浸透圧が300mOsm/L以下、かつ150mOsm/L以下、尿比重1.005以下の低張尿なら水利尿、300mOsm/L以上の高張尿であれば浸透圧利尿の可能性が高いといえます。ただし、尿浸透圧の値は飲水量、食物の摂取量、発汗、発熱、嘔吐、下痢などにより影響されるため、尿浸透圧の評価は血清浸透圧と比較して判断する必要があります。

水利尿の場合、抗利尿ホルモン(A DH)の低下によって腎臓での水再吸収

表. 多尿を来す病態と疾患

A. 水利尿	
1. ADH 分泌低下	中枢性尿崩症 薬剤(オピオイド拮抗薬、α2 受容体刺激薬など)、寒冷利尿
2. ADH の腎での反応低下	腎性尿崩症
3. 薬剤	炭酸リチウム、アムホテリシン B など
4. 心因性多尿	
B. 浸透圧利尿	
1. 電解質	生理食塩水投与、利尿薬、腎不全 低アルドステロン症、Na 利尿ペプチド増加時
2. 非電解質	マンニトール、血管造影剤、糖尿病、腎性糖尿 高蛋白食、経管栄養、高カロリー輸液など

【参考文献】臨床検査のガイドライン JSLM2012

抑制により生じると考えられていることから、ADHを測定します。水利尿ではADHの分泌不全(中枢性尿崩症など)、ADHの腎臓での不応性(腎性尿崩症など)ならびに心因性多尿を鑑別します。

一方、浸透圧利尿の場合、尿中電解質(尿中Na、尿中K)や尿糖、尿中尿素窒素を測定することで原因を特定します。

院内感染対策・6

◆ガウンテックニック

ガウンテックニックを行う目的は、医療従事者が血液や体液、排泄物などで汚染の恐れがある処置やケアを行う場合や医療従事者の汚染された制服から患者を保護する必要がある場合です。簡単にいうと、菌を「持ち込まない」「持ち出さない」ということです。

病院内で必要となるガウンテックニックは、未滅菌ガウンと滅菌ガウンの2通りあります。

一般的に病棟などで使われるのは未滅菌ガウンです。

一方で滅菌ガウンが必要なときは、救急外来、手術室、内視鏡室、血管造影室などで、いずれも患者が出血していたり、これから出血するかもしれない場合です。

滅菌ガウンを着る場合、襟紐を持ってガウンを広げます。他の人を持つてもらいながら袖を通し、腰や襟の紐を結んでもらいます。

自分だけで着ると、紐などがしっかりと結ばなかったり、隙間が空いたり、滅菌面に触れてしまったりします。必ず他の人に手伝ってもらおうにしましょう。

脱ぎ方も重要です。首紐と腰紐を

ほどいたら、ガウンの袖から腕を抜きます。この時外側に触れないように注意しましょう。ガウンの外側を内側に巻いて、束ねて感染性廃棄物として処理します。

未滅菌ガウンも滅菌ガウンも使い捨てが理想です。

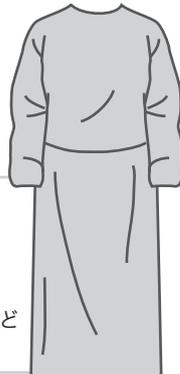


エプロンタイプ

- 一般的に病棟で使用
- ※滅菌タイプ、未滅菌タイプがあり、患者の状態によって使い分ける。

ガウンタイプ

- 衣類の前腕部を汚染しやすい処置を行う時
- 疥癬患者に接触する時
- 拡散する血液や体液が非常に多い時
- ※救急外来、手術室、内視鏡室、血管造影室などでは、滅菌タイプを使用する。



女性保険のはなし

乳がんを公表したタレントの北斗晶さんは、自身のブログで「がんになる前に婦人科の保険部分を見直ししていたので、本当に良かった」とつぶやいています。がん治療には高額な費用がかかってくる。もしもの時のために、ご自身の保険を見直してみたいいかがでしょうか？

2011年度地域がん登録全国推計のがん罹患データによると、女性のがん罹患数が多い部位は乳房です。その数は年々増加の一途をたどっており、現在、生涯に乳がんを患う日本人女性は12人に1人といわれています。

また、子宮がんの罹患率も20歳代後半から40歳前後まで高く、近年では罹患率、死亡率ともに若年層で増加傾向にあります。その他に、子宮の内外に良性腫瘍ができる子宮筋腫や子宮内膜が子宮の中以外に増えてしまう子宮内膜症、流産や子宮外妊娠など、さまざまな女性特定疾病があります。

これら女性特有の疾病の保障に特化した医療保険のことを女性保険といい、通常の医療保険に比べ女性への保障内容が手厚くなっています。

知って安心 保険

女性保険は単独の商品のほか、

医療保険に女性疾病特約をつけることで女性特有の疾病に対応できるものなど、各社からさまざまなタイプの商品が出ています。基本的な保障内容は普通の医療保険と同じですが、女性保険ではさらに女性特有の病気や手術の時に手厚い保障が上乗せとなります。各社によって違いはありますが、多くの女性保険で採用されている特徴として、女性特有の疾病であれば、入院1日あたりの給付額に上乗せするというものがあります。

女性特有の疾病とは良性、悪性両方を含む乳房の新生物や上皮内新生物、その他の乳房の疾患、妊娠および出産の合併症、異常分娩(帝王切開)、卵巣機能障害などです。女性特有の臓器ではありませんが、関節リウマチや甲状腺の

病気は比較的女性に多いということで女性疾病としている商品もあります。

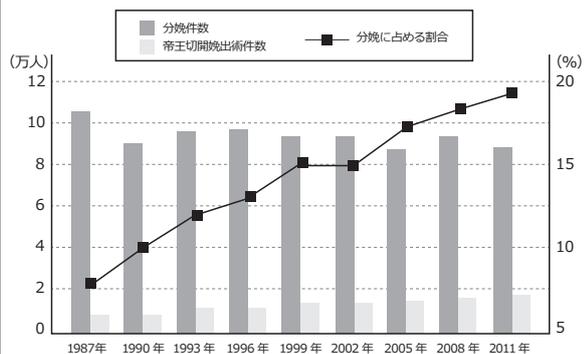
また、保険の商品によっては、手術で乳房を摘出してしまった場合、乳房再建費用を保障してくれるものがあります。

保険商品によって内容は異なりますが、乳房再建のための費用は上限が決められていたり、その範囲内であれば複数回対応可能な保険もあれば、ひとつの乳房につき1回が限度という保険もあります。事前に給付回数や給付額等の内容、免責期間などを十分に確認しておく必要があります。

妊婦が女性保険に加入する場合、妊娠7カ月(27週)以内ならほとんどの会社で「特定部位の不担保」という条件付きでの加入になります。これは「この特定の体の部分に起きた疾病は保障しません」という条件です。また、妊娠7カ月以降での加入はできないのが一般的です。周産期の女性はなにかとトラブルが起こりがちなので、保険会社が基準を設けています。とくに帝王切開により出産した人は、2011年の統

計では、総出産数104万人のうち19.2%にあたる約20万人に上り、年々増加傾向にあります。

医療機関における分娩状況と帝王切開の割合の推移



参考：厚生労働省「平成20年(2008)・平成23年(2011)医療施設(情報・動態)調査・病院報告の状況

保険紹介

アフラック

・ちゃんと応える医療保険

**EVER
Lady's EVER**

・新 生きるためのがん保険

**Days
レディース Days**

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

(株)シー・アール・シー・サービス TEL 092-623-2181

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



からだにいいこと
アレコレ!

二日酔い

二日酔いは、アルコールを大量に飲むことにより、体が脱水・低血糖・肝機能の低下(アセトアルデヒド※の分解がされない)状態になることで起こります。

楽しいお酒のあと辛い症状で悩まされないためにも、二日酔いの予防と対処法を知っておきましょう。

※アセトアルデヒド：肝臓でアルコールが分解されるときにできる有害物質。頭痛や吐き気の原因となる。

二日酔いを防止するには

1. アルコールの吸収を遅くする

空腹時に飲まない。

脂肪分の多い食品(オリーブ油やマカダミアナッツ、ドレッシングなど)をお酒を飲む前に胃に入れておくと、アルコールの吸収を妨げる効果がある。炭酸でお酒を割るとアルコールの吸収を早めてしまう。水やお茶で割るのがおすすめ。



2. 脱水状態を予防

お酒を飲んだ後や寝る前には常温の水を500mL程飲み、しっかりと水分補給をする。

3. 肝機能強化

お酒を飲む際に、タウリン(タコ、イカ、貝類など)、オルニチン(ゴマ、鶏肉など)、アラニン(しじみ、あさりなど)、スルフォラファン(ブロッコリー、カリフラワーなど)を摂ると肝臓のアルコールを分解する働きを助ける。



二日酔い解消法

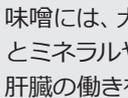
1. 水分をたくさん摂る

常温の水またはスポーツドリンクを、コップ1~2杯飲む。体温に近い温度の方が体への負担が少なく、水分吸収がより早く行われる。スポーツドリンクは水よりも体内に吸収されやすく、ミネラルや塩分・ビタミンを含んでいるため、栄養補給にもなり効率的。



2. トマトを食べる・トマトジュースを飲む

トマトに含まれるリコピンが、アセトアルデヒドの作用を抑える働きがある。また、解毒作用のあるグルタチオンや利尿作用の高いカリウムも多く含まれているため、二日酔いの症状を軽減する。



3. 味噌汁を飲む

味噌には、大豆の良質なたんぱく質とミネラルや塩分が含まれており、肝臓の働きを助ける効果がある。



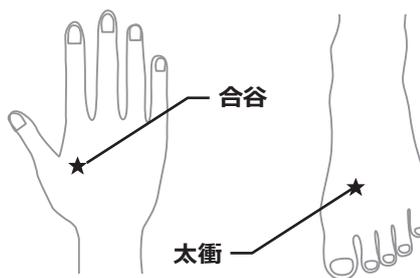
二日酔いに効くツボ

・合谷(ゴウコク)

手の親指と人差し指の付け根の間にあり、長めに強く押すのがポイント。吐き気だけでなく、頭痛、腹痛、下痢、便秘など、幅広い症状に効くツボ。

・太衝(タイショウ)

足の親指と人差し指の骨の合わせ目の少し手前にあり、少しへこんでいる場所。足の甲に対して垂直に押す。肝機能を高めるツボ。



安眠・ストレス解消に

Abies®「モミの木の魔法」®

シベリアの天然100%のモミ精油です。

安眠・ストレス解消に

香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

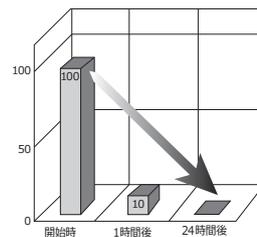
ウイルス対策に

ウイルスの不活化が確認されました。インフルエンザも怖くない安心で快適な空間を作ります。

特許取得 第5537893号



インフルエンザウイルス



【製造・販売元】 株式会社ゼックフィールド

お問い合わせ先



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
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/

ほうれん草

Spinacia oleracea



西アジア原産で、ペルシャで栽培されていたほうれん草。日本には17世紀に中国から葉に切れ込みのある剣葉の東洋種が渡来しました。

西洋種の導入は明治以降で、現在は西洋種と東洋種を交配した、剣葉系と丸葉系の一代雑種が主流です。剣葉は葉の基部に切れ込みがあり、葉の形は三角形。丸葉は葉に切れ込みがなく、広楕円形で茎は太いのが特徴です。

ほうれん草にはビタミン類やミネラル、食物繊維など、体にいい栄養素がたくさん含まれています。とくにβ-カロテンと鉄は豊富に含まれており、β-カロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜を正常に保つ働きや感染症を予防し免疫力を高め、がんを抑制する作用があるといわれています。また、鉄分は100g中に3.7mgとほぼ牛レバーに匹敵するほど含まれています。

ビタミンCの含有量は、夏のほうれん草に比べ冬に摂れる方が3倍あります。

その他に根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

ほうれん草は葉が濃い緑色で肉厚、張りのあるもの、株が小さく、茎

の部分が短めのものを選びましょう。

水分が蒸発しやすいので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存するようにしましょう。長期間保存する場合は、かためにゆでてから適当な大きさに切り、冷凍保存しましょう。

ほうれん草のキッシュ

- 1.ほうれん草は一口大、ベーコンは1cm幅、しめじは石づきを取り、フライパンにバターを熱して、中火で炒める。
- 2.水気がなくなったら、塩コショウで味付けをする。
- 3.ボールに卵2個、生クリーム100cc、粉チーズ大さじ1、塩、コショウ適量をしっかり混ぜる。
- 4.型に冷凍パイシートを隙間なく敷き、フォークで空気穴をあける。
- 5.型に1を入れた後、3を流し込み、200℃に予熱したオーブンで25分ほど焼く。

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

- 公益財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

一般社団法人

日本健康倶楽部

福岡支部・山口支部・長崎支部

福岡支部 〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18
山口支部 〒745-0851 周南市大字徳山字東卯の手7510-37
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9

TEL : 092-623-1740
TEL : 0834-32-3694
TEL : 0957-43-6103



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

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

ノロウイルス

◆ノロウイルスの食中毒

厚生労働省の統計によると、2014年にわが国で発生した食中毒は、事件数976件、患者数1万9355人にのぼりました。そのうち患者数の90%以上にあたる1万7917人から微生物を原因とした健康被害が出ています。

食中毒は食品の変質や食品中の有害物質によって起きることもありますが、ほとんどは環境

中に生息する微生物に食品が汚染されることによつて起きます。とくに12〜3月の冬季に集中して発生するノロウイルスは、食中毒の原因ウイルスです。

ノロウイルスに汚染された食品を食べてから、1〜2日で吐き気やおう吐、腹痛、下痢、軽度の発熱などが起こります。症状は成人では軽いですが、免疫力の弱い乳幼児や高齢者では、重症化することがあります。

ノロウイルスの食中毒の原因として、カキなどの二枚貝からの感染が知られていますが、患者の吐しゃ物や糞便を通しての二次感染も原因となります。

食中毒の予防には「付けない、増やさない、やつつける」の3原則がありますが、腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ、カンピロバクターなどの食中毒菌やノロウイルスは少量でも食中毒を起すので、「増やさない」対策、だけでは不十分です。また、食品の種類・形態あるいは目的によつては微生物が死滅する高温での加熱「やつつける」対策ができない

ものもあります。

そこで食品を汚染させないために「付けない」対策が重要になります。

◆検便検査

人によつては、感染しても発症せずに（不顕性感染）ノロウイルスを便から排出し続けている場合があります。その場合、ウイルスは目に見えるものではないため、知らず知らずに食品を汚染し、集団食中毒に発展してしまうことにもなります。そのため、食品取扱い従事者の定期的な検便検査は必要で、大量調理施設衛生管理マニュアルでは、「定期的な健康診断及び月1回以上の検便を受けること。検便検査には、腸管出血性大腸菌の検査を含めること。また必要に応じて10月から3月にはノロウイルスの検査を含めること」としています。

さらに、不顕性感染の可能性を考慮し、その生活環境におい

ノロウイルスふきとり検査

弊社では、施設内のノロウイルスのふきとり検査を承っております。

検査結果ご報告までの流れ

- ①事前打ち合わせ
- ・ふきとりポイント(場所、数)
- ・日程(実施日、検体到着日)
- ②弊社より検査資材発送
- ③お客様にてふきとり実施
- ・検体情報を検査申込用紙に記入
- ④検体を弊社宛に発送
- ⑤検査実施
- ⑥検体到着日より1〜2営業日で結果をご報告(冬季限定…10月1日〜3月31日)

※4月1日〜9月30日の検査所要日数に関してはお問い合わせください。

検査結果は郵送でのご報告となりますが、ノロウイルスが検出された際は、随時ご連絡をいたします。

尚、定性検査ですので、陰性もしくは陽性でのご報告となります。定量(数値)でのご報告はできませんので、ご了承ください。

詳しい検査内容につきましては、左記までお気軽にお問い合わせください。

シー・アール・シー

食品環境衛生研究所
TEL(092)62312211

てノロウイルスに感染しないよ
うな自覚を持つことが大切です。

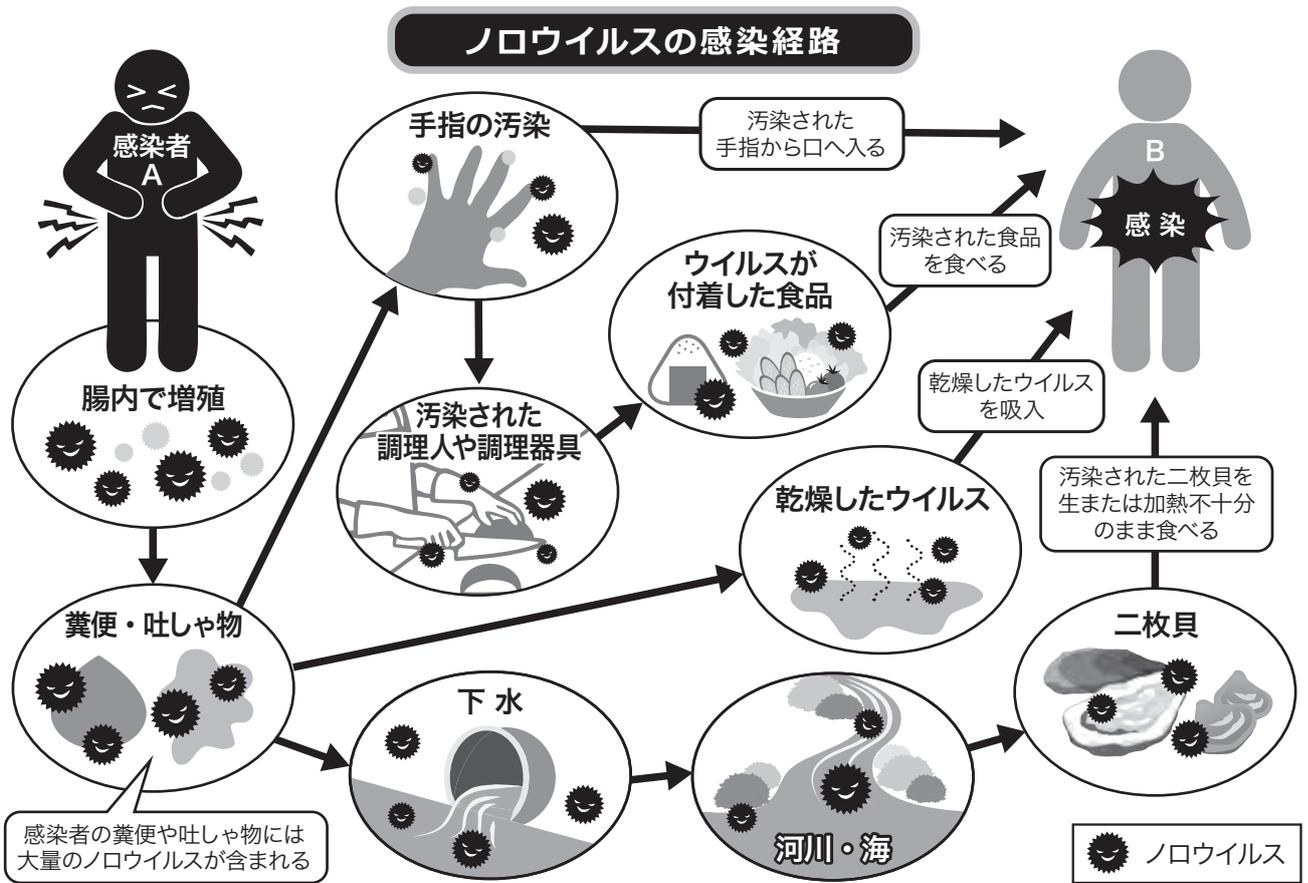
◆ノロウイルスふきとり検査

食品取扱に従事者の徹底した
安全管理に向け、検便検査に加
えて施設内のノロウイルスふき
とり検査も重要となってきます。

ふきとり場所の例としては、
厨房内のまな板や包丁などの調
理器具類、冷蔵庫やトイレなど
の取手、洗面所や厨房、トイレ
などの蛇口、調理者の手や指な
どです。

ノロウイルスは感染力が大変
強く、少量(10~100個)でも
体内に侵入すると爆発的に増殖
します。また、熱や酸、消毒用
アルコールにも強く、不活化に
は85℃で1分以上の加熱、高濃
度の次亜塩酸ナトリウムによる
消毒が必要です。

そのため、施設内のふきとり
検査も定期的に行うようにしま
しょう。



業務のご案内 (分析・検査に関するご相談やご不明な点等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。)

- **水道法20条に関する水質検査** (水道法20条登録水質検査機関第203号)
水道水、専用水道、水道用薬品、クリプトスポリジウム検査等
- **環境計量証明事業に関する検査** (環境計量証明事業登録(福岡県)濃度第39号)
工場排水、土壌分析、底質、産業廃棄物、汚泥、ゴルフ場残留農薬、大気濃度測定
- **騒音・振動測定に関する業務**
(環境計量証明事業登録(福岡県)首座レベル第49号・振動加速度レベル第38号)
道路交通騒音・振動調査、工場騒音・振動調査、建物内の騒音・振動調査
- **その他の水質検査等**
ビル管理法に基づく水質検査、井戸水の水質検査、プール水・浴槽水の水質検査等

- **作業環境測定に関する業務** (作業環境測定機関登録第40-36号)
空気中の特定化学物質濃度、有機溶剤濃度、鉛等の金属濃度測定
- **温泉分析に関する業務** (温泉成分分析機関登録福岡県第6号)
温泉成分分析(温泉利用申請時)、メタンガス測定
- **食品検体検査に関する業務**
微生物検査、食品添加物検査、栄養表示成分検査、
残留農薬検査、異物検査、肉種鑑別DNA検査
- **食品工場・厨房内等の衛生調査**
調理施設での拭き取り検査、衛生指導等



シーアールシー 食品環境衛生研究所

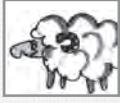
〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18 TEL092-623-2211 FAX092-623-2212

- 佐賀営業所 〒840-0023 佐賀市本庄町袋131-16 TEL 0952-27-0831
- 諫早営業所 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL 0957-28-5031
- 鹿児島営業所 〒890-0034 鹿児島市市田上8-12-23 TEL 099-282-1765

1月～3月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



眼精疲労になりやすい時期。目がかすむ、ショボショボするなどの症状があった場合は、蒸しタオルで目を温めてみると効果がありそう。

牡牛座 4/20 - 5/20



健康面で大きな問題はありませぬ。何かはじめるにもいい時期。このチャンスを生かすと心身ともにリフレッシュできるでしょう。

双子座 5/21 - 6/21



年齢とともに基礎代謝は衰えるもの。今から筋トレや食事制限など、コツコツ進めていきましょう。将来、大きな効果につながります。

蟹座 6/22 - 7/22



疲れたなと思ったら、早目の休息をおすすめします。無理をすると長引いてしまうことも。日帰り温泉などでリフレッシュするの吉。

獅子座 7/23 - 8/21



何かとストレスを感じる時期。友達と食事したりや遊びに行ったりしてこまめにストレスを解消することを心がけましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



冷え性に悩まされそう。血液の循環の改善には毎日のストレッチが効果的。また、ぬるめのお湯にゆっくり浸かることもおすすめ。

天秤座 9/23 - 10/23



体力が満ち足り、充実した日々を送れそう。ただし、油断は禁物。無理のし過ぎはよくありません。疲れたと思ったら早目の休息を。

蠍座 10/24 - 11/22



年末年始の暴飲暴食の疲れが胃に出てきそう。そんなときは、刺激物の少ない消化のよいものを食べるように心がけましょう。

射手座 11/23 - 12/21



周囲への気の使い過ぎはストレスのもと。たまにはわがままになつてみていいかも。ゆっくり過ごすことを心がけて。

山羊座 12/22 - 1/20



風邪を引きやすい時期。予防のためうがい、手洗いをしっかりとしましょう。また、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



睡眠不足による生活リズムの乱れで体調を崩しそう。規則正しい生活と十分な休養で、体力維持を心がけるようにしましょう。

魚座 2/19 - 3/20



乾燥肌に悩まされそう。洗顔するときにゴシゴシとこすり洗いをする、肌に必要な潤いまで奪ってしまうので注意しましょう。

なつたんだらう」と言つてとても落ち込むことがよくあります。ADがゆっくり進行するのに対して血管型は階段状に悪化し、脳血管障害や脳虚血発作のたびに病状が悪化します。

③レビー小体型認知症
主に老年期に発症し、進行性の認知機能障害に加え、パーキンソン症状(振戦、筋固縮、無動)と幻視などの神経症状を示します。幻視は現実的で詳細な内容のものが繰り返し見えるのが特徴で、パーキンソン症状のため転倒しやすいです。認知

機能の動揺がとくに激しく、1日のうちで「別人のように変つてしまう」と表現されま

④前頭側頭型認知症
脳の前頭・側頭葉に限られた病変によつて起き、性格の変化、行動の抑制力の低下、言語機能の障害で始まる

ことが多く、記憶力の障害は少ないです。「立ち去り行動」が特徴的で、興味関心が薄れるとまだ診察途中でも診察室から勝手に立ち去つてしま

ADの前段階と考えると、その定義は、

自覚的な物忘れの訴えがある、客観的な記憶障害を認める、記憶障害以外の高次脳機能障害がない、日常生活は正常に保たれている、認知症の診断基準を満たさない。このMCIの定義にはまだ一致した見解はえられていませんが、少なくとも正常とADの間に移行期があることは確かで、認知症の前段階あるいは極めて初期のADをとらえている可能性があります。

参考書

- ・認知症 池田学書 中公新書
- ・脳からみた認知症 伊古田俊夫著 ブルーバックス

P16の答え

- ①近隣 ②極端 ③独占
- ④噴水 ⑤拡大 ⑥折→雪
- ⑦罌→累 ⑧辛→深 ⑨眺→挑
- ⑩向→更 ⑪ゆうしゅう
- ⑫やおもて
- ⑬くうそ
- ⑭かつあい
- ⑮じじよでん

4	9	7	3	2	5	8	1	6
2	5	6	8	4	1	9	7	3
3	8	1	9	6	7	4	5	2
1	4	9	7	8	3	6	2	5
7	3	5	2	9	6	1	4	8
6	2	8	5	1	4	7	3	9
9	1	4	6	5	2	3	8	7
8	7	2	1	3	9	5	6	4
5	6	3	4	7	8	2	9	1

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。



人材サポート本部

TEL092-623-2187

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



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 () キンリン ()の住民と話し合う。
- ② () キョクタン ()な意見を言う。
- ③ 権利を () ドクセン ()する。
- ④ 子どもが () フンスイ ()で遊んでいる。
- ⑤ 小さいので () カクダイ ()して見る。

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 折辱を果たすため練習に励む。 ()
- ⑦ 疲労が壘積する。 ()
- ⑧ 辛刻な環境問題が発生する。 ()
- ⑨ 相手の選手を眺発した。 ()
- ⑩ 大会記録が向新されてしまった。 ()

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 深い憂愁に閉ざされている。
- ⑫ 非難の矢面に立つ。
- ⑬ 空疎な議論を繰り返す。
- ⑭ この部分の説明は割愛する。
- ⑮ 自叙伝が発売された。

次の問題に答えましょう

⑯ 縦横9列それぞれに1~9までの数字が1コずつ入る。太線で囲まれた3x3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入る。従って縦横、枠内で同じ数字が重複して入ることはない。

4	9							
2								7
			6					5
1				3				
	3	5						
				4				9
			6	5				
8								4
				7				

こらぼ編集委員紹介

河野恵司朗 (株)シー・アール・シー	平成15年入社	臨床検査技師
三宅 大輔 (株)シー・アール・シー	平成5年入社	ホームヘルパー 医療福祉環境アドバイザー
吉川 拓希 (株)シー・アール・シー	平成24年入社	臨床検査技師
徳永 雄児 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所	平成14年入社	HACCP講習会修了(JFRL)
早川 愛 (株)臨床病態医学研究所	平成7年入社	臨床検査技師、 細胞検査士
稲永 達也 (株)シー・アール・シー・サービス	昭和61年入社	生保・損保募集人資格
中島 洋典 (一社)日本健康倶楽部	昭和62年入社	管理栄養士、衛生検査技師、 ヘルスケアトレーナー

医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県 大分県

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

お問い合わせは 総合インフォメーション
お気軽にどうぞ **092-623-2111**

次号予告:2016年4月1日発行予定

こらぼ 春 VOL.46
collaboration 2016.4.1

特集 ストレス

発行所 / (株)シー・アール・シー アド本部
住 所 / 福岡市東区松島3-29-18
電 話 / 092-624-0282 定 価 / 617円

検査で守るあなたの健康
11月11日は臨床検査の日