

# こらぼ 春 collaboration

2016.4.1 VOL.46

●発行日：2016年(平成28年)4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



「青のハーモニー」

海の中道海浜公園の園内では、四季折々の花々を楽しむことができます。その中での一押しは、春に咲くネモフィラです。

ネモフィラは、北アメリカ原産の一年草で、秋にタネをまくと春に花を咲かせます。直径2~3cm程の小さな青い花で、アップにするとこの通り、とても可愛い花です。

青一色に染まる花壇はとても素晴らしく、空の青と溶け合ってその境界がどこなのかわからないような風景はまさに絶景です。

## 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 ストレス

#### 2 さまざまな変化がストレスの要因

検査のはなし  
**ストレスチェック制度**

簡単な検査のはなし・18

#### 8 コルチゾール値の解釈を教えてください

院内感染対策・7  
**ゴーグル・フェイスシールド**

知って安心 保険

#### 9 セカンドオピニオンについて

#### 10 からだにいいことアレコレ ドライアイ

#### 11 季節の健康食・18 グリーンアスパラガス

#### 12 ちょっと気になる水と食と大気のはなし 残留農薬

働くための元気づくり

#### 14 認知症② 認知症の予防(1)

HOROSCOPE 4月~6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

自律神経研究の第一人者である順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生が考案した「自律神経を整えるぬり絵」。

自律神経が整うように絵柄の中にたくさん仕掛けがあり、イラストしているときや悲しいことがあったとき、元気がでないときやフレキシブルになりたいとき、集中力を高めたいとき、体の不調が気になるときなどに塗るのがオススメです。

細かすぎず大きすぎず、ちょうどいいので、好きなときに、感じるままに楽しく、自由に塗ってみましょう。自然と心が落ち着き、自律神経のバランスが整います。

ミシン目があって切り離して塗ることができるので、便利です。1日15分のぬり絵で明るく、元気な心と身体を手に入れましょう。



アスコム 単行本 1296円(税込)

小林弘幸(著)、藤田有紀(イラスト)

**自律神経を整えるぬり絵**

# さまざまな変化がストレスの要因

ストレスは、私たちが生きていく上で避けて通ることができないものです。ストレスは嫌なことだけではなく、うれしいことでもストレスの要因となります。毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

## ストレスとは？

ストレスという用語は、もとも物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によってゆがみが生じた状態をいいます。

ストレスを風船に例えると、風船を指で押さえる力をストレスサーといい、ストレスサーによつ



て風船が歪んだ状態をストレス反応といいます。医学や心理学の領域では、こころや身体にかかる外部からの刺激をストレスサーといい、ストレスサーに適応しようとして、こころや身体に生じたさまざまな反応をストレス反応といいます。

私たちのこころや身体に影響を及ぼすストレスサーには、「物理的ストレスサー」(暑さや寒さ、騒音や混雑など)、「化学的ストレスサー」(公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰、一酸化炭素など)、「心理・社会的ストレスサー」(人間関係や仕事上の問題、家庭の問題な

### あなたのストレスはどのタイプ？

以下の項目は、ストレスを受けたときにしやすい心身のサインです。あなたに当てはまるものに全てチェックしてください。A・B・Cのチェック項目のうち、最もチェックの数が多かったグループがあなたのストレスのタイプです。詳細は、次ページに掲載しています。



<input type="checkbox"/> 頭痛がする <input type="checkbox"/> お腹を壊しやすい(下痢・おう吐) <input type="checkbox"/> 首や肩がこる <input type="checkbox"/> 胃が痛い <input type="checkbox"/> 気になることがあると食欲がなくなる <input type="checkbox"/> めまいがする <input type="checkbox"/> 眠れない、または途中で目が覚める <input type="checkbox"/> 便秘気味である	<input type="checkbox"/> 悪い未来の予想ばかりしてしまう <input type="checkbox"/> 自分を卑下しがち <input type="checkbox"/> 人と一緒にいるのが億劫 <input type="checkbox"/> なんだかやる気がでない <input type="checkbox"/> 集中力が低下している <input type="checkbox"/> 消えてしまいたいと思う <input type="checkbox"/> 楽しいと感じることが少なくなった <input type="checkbox"/> 心配性である	<input type="checkbox"/> ささいなことでカッとなりやすい <input type="checkbox"/> 衝動買いをすることがある <input type="checkbox"/> 自分をコントロールできない感じがある <input type="checkbox"/> 人や物に八つ当たりすることがある <input type="checkbox"/> 最近落ち着きがない <input type="checkbox"/> 思い通りにならないと気に入らない <input type="checkbox"/> 常にピリピリしている <input type="checkbox"/> 他人から注意されると無性に腹が立つ
合計 点	合計 点	合計 点
↓	↓	↓
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>

# 早目のセルフケアが大切

ど)があります。普段私たちが「ストレス」といつているものの多くは、この「心理・社会的ストレス」のことを指しています。

また、職場には仕事の量や質、対人関係をはじめ、さまざまなストレスサーとなりうる要因が

存在することが分かっています。つまり、日常の中で起こるさまざまな変化(刺激)が、ストレスの要因になります。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化(刺激)なので、実はストレスの要因になっています。

ストレッサーによって引き起こされるストレス反応は、心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。

心理面でのストレス反応には、活気の低下、イライラ、不安、抑うつ(気分の落ち込み、興味・関心の低下)などがあります。

身体面でのストレス反応には、体のふしぶしの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠などさまざまな症状があります。

行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故、ヒヤリハットの増

加などがあります。

これらのストレス反応が長く続く場合には、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。これらの症状に気づいたら、普段の生活を振り返り、ストレスと上手に付き合うための対処方法(コーピング)を工夫してみることをおすすめします。また、これらの症状の程度が重く長期間続くような場合には、専門家(精神科、心療内科)に相談することをおすすめします。



## A 身体に出やすいタイプ

症状が重症になる前に早めに対処しましょう。気合いでなんとかしようとしても逆効果。身体症状は、無理をしているあなたを止めるために身体が出ているSOSのサインです。

### A おすすめ対応法

身体疲労を回復するためのケアがおすすです。例えば好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくり入る、予定を気にせず眠れる時間をつくるなど、身体をいたわる時間を過ごしましょう。



## B 気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまい、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させるのは、このタイプにはかえって疲れてしまい、逆効果です。

### B おすすめ対応法

沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。ゆっくり一人になってリラックスできることをしてみましょう。例えば自然の多い場所の散歩やガーデニングなど、自然と触れ合うこと、ペットなどの動物と過ごすこと、好きな香りを身にまとうことなど。あなたがほっとできることをして、自分だけのご褒美時間を大切にしましょう。



## C イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、そのまま外へ向かって現れます。我慢しようとするのは、このタイプには逆効果。ますますイライラが募ってしまいます。

### C おすすめ対応法

イライラを発散させてあげましょう。イライラのエネルギーを有効的に発散させる方法がおすすです。例えば好きなスポーツに打ち込んだり、ストレッチをしたりなど、身体を動かしてみる。スポーツ観戦での応援やひとりカラオケなどもいいでしょう。



# 職場でのストレス

少子高齢化や団塊世代の大量退職、成果主義の導入、国際競争の激化、人員削減による負担の増大、経済状況の悪化など、近年、働く人々を取り巻く環境は大きく変化しています。こうした変化に伴い、仕事でストレスを感じている労働者の割合やストレスの内容も変化してきました。

厚生労働省が5年に1回行つ

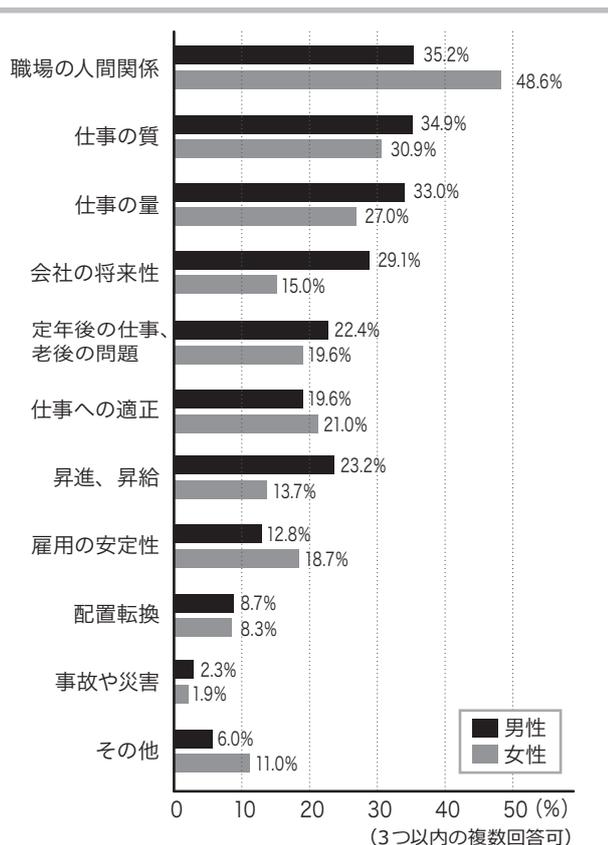


図.仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの要因  
厚生労働省「平成24年(2012年)労働者健康状況調査」をもとに作成

ている「労働者健康状況調査」によれば、「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合は、50.6% (1982年)、55.0% (1987年)、57.3% (1992年)、62.8% (1997年)、61.5% (2002年)、58.0% (2007年)、60.9% (2012年)と推移しており、今や働く人の約6割はストレスを感じながら仕事をしているとい

えます。

2012年の調査結果でこの割合を年代別に見てみると、30歳代や40歳代のいわゆる働き盛り世代のストレスが高く、この傾向は男女ともに共通しています。

2012年のストレスの調査結果を具体的に見ると、上の棒グラフのように、人間関係が最も多く、仕事の質、仕事の量と続きます。これを男女別に見ると、男性では人間関係が最も多く、仕事の質、仕事の量と続くほか、会社の将来性や昇進・昇給の問題、定年後の仕事・老後の問題についても男性の3人から4人に1人の割合で、ストレスの要因として訴えていることが分かります。

一方、女性では人間関係でストレスを自覚している人が約半数を占め、続いて仕事の質、仕事の量と続いています。

これらの結果は、仕事で経験するストレスの内容が性別によって異なることを示しています。

職場でストレス対策を進める際には、これらの内容の違いを十分に考慮する必要があるといえるでしょう。

## ストレスコーピングとは？

ストレスの基(ストレッサー)にうまく対処しようとすることを、ストレスコーピングといいます。

ストレッサーによって過剰なストレスが慢性的にかかるると心身へのさまざまな悪影響が考えられるため、健康を維持するにはうまくストレスコーピングすることが必要になります。

ストレスコーピングの方法は、大きく右の2つに分けられます。ストレッサーによって過剰なストレスが慢性的にかかるると心身へのさまざまな悪影響が考えられるため、健康を維持するにはうまくストレスコーピングすることが必要になります。

### 問題焦点コーピング

ストレッサーそのものに働きかけて、それ自体を変化させて解決を図ろうとすること。

例：対人関係がストレッサーである場合、相手の人に直接働きかけて問題を解決する。

### 情動焦点コーピング

ストレッサーそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする。

例：対人関係がストレッサーである場合、それに対する自分の考え方や感じ方を変える。

「うつ」が疑われる症状

うつ病の身体的状態

- 寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう
- 食欲減少または増加
- 体重の減少または増加
- 性欲減退、ED（勃起不全）、月経異常
- 易疲労感、脱力感、無力感、疼痛、便秘



うつ病の精神状態

- 気分の落ち込み、憂うつな気分
- 思考力や集中力が低下する
- 判断力・決断力が鈍る
- 気持ちが焦る、イライラしやすい
- 自分は価値のない人間だと思う
- 周りに対して申し訳なく思う
- いっそのこと消えてなくなりたいと思う

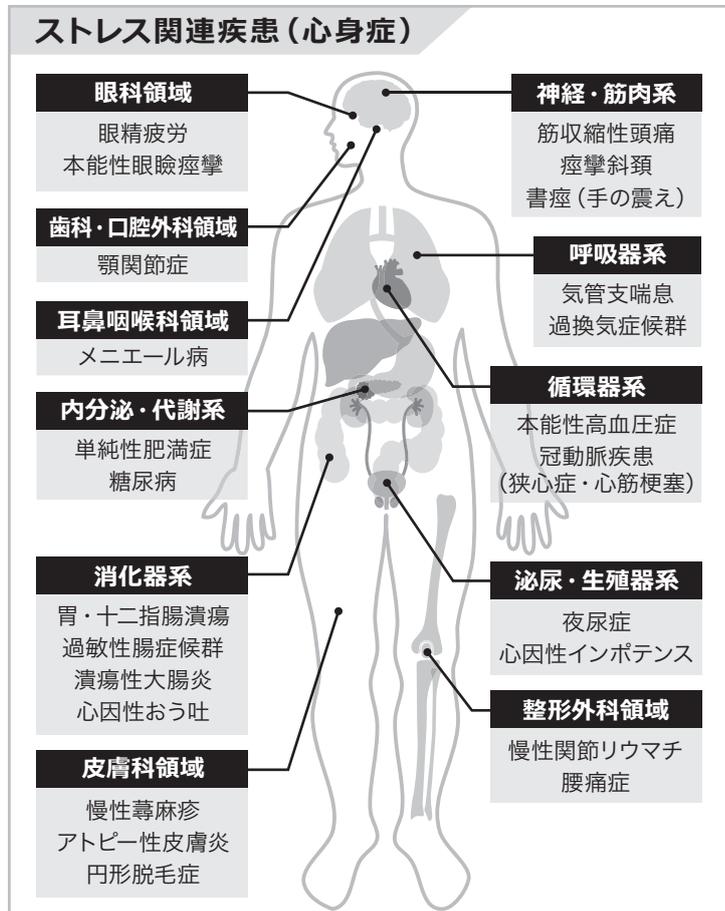
# ストレス関連疾患

対処能力を上回るほどのストレスを経験したり、ストレスが長期間続いたりするとストレス反応も慢性化していきま

す。ストレス反応が慢性化すると、まず活気が低下して元気がなくなつてきます。この状態が解消されずに慢性化すると、イライラや不安感を覚えるようになります。そして最終的には気分が落ち込んだり、ものごとが億劫になったりするなど、いわゆる「うつ」の状態に近づいていきます。

上記のような症状が2週間以上続く場合には、「うつ」が疑われますので、専門家（精神科、心療内科）に早めに相談することをおすすめします。

ストレス反応が改善されずに慢性化していくと、メンタルヘルス面での疾患だけでなく、身体面での疾患に至ることがあります。下図はストレスに関連していると考えられている疾患（心身症）のうち、代表的なもの



を示したものです。普段よく耳にするさまざまな疾患がストレスに関係していることが分かります。

しかし、これらの疾患の要因がすべてストレスによるわけではありません。たとえば同じ高血圧でも、ストレスによる場合とそうでない場合があります。

両者の違いは、疾患の発症や経過にストレスが関係しているかどうかという点にあります。もし、これらの疾患にストレスが関係していると判断された場合には、体の治療とともに、ストレス状態の改善についても考慮する必要があります。たとえば、ストレスに対する対処方法（コーピング）の工夫は、疾患の改善にとって有効な方法の1つとなります。

# ストレスQ&A

## Q1

最近、仕事のごとで悩んでいるようで夜も眠れてないようです。家族としては、どのようにすればよいのでしょうか？

睡眠は人の生態活動として必要不可欠なものです。睡眠がとれておらず、かつ仕事に悩んでいる様子が家族として見られる場合には、おそらく元気がなく気落ちし、食事も摂れていないような様子もあるのではないのでしょうか。そのような場合には、うつ病などの精神疾患にかかっている可能性もあります。また、そうではなくても睡眠がとれない状態でメンタルヘルスを改善させることは難しくなりますので、家族としては、まず悩んでいることに耳を傾け、睡眠がとれていなかったり、気分が沈んだりするようでしたら、心療内科や精神科への受診を勧めてみるとうよいでしょう。また、仕事のごとで悩んで、睡眠障害という体調不良をきたしているのであれば、勤め先の産業医に相談するよう勧めてもよいと考えます。



## Q2

こころの病気で休業した場合、その間の生活保障はどうなるのでしょうか？

健康保険組合の被保険者は、所定の申請書に医師の労務不能という意見および事業主の不就業日数とその賃金についての証明をもらって申請すると、連続3日の休業(待機期間という)後の4日目から1年6か月(退職後も含む)までは標準報酬日額の3分の2に相当する傷病手当金が支給されます。企業の手当や他の公的給付が支給されている場合は、その分が減額されます。業務上疾病の場合は、労災保険からの休業給付があります。身体の病気も同様です。



## Q3

50歳代の管理職です。最近よく耳にする「うつ」や「適応障害」は、「怠け者」ではないのでしょうか？

「うつ」や「適応障害」の人は身体障害がない限り、歩けまじす話もできます。一見してはどこも悪くないように見えます。それでいて遅刻したり、休みがちであったりするので「怠け者」とみなされがちです。しかし、「うつ」や「適応障害」はけっして「怠け者」ではありません。それどころか深刻な状態です。

うつに多い症状は「億劫さ」と「疲れやすさ」です。適応障害に多いのは「職場で強い緊張や不安を感じる」と「です。そんなことは根性で克服できるはずだ」と思ってしまう人が少なくありません。しかし、「根性で克服」しようとしてもうまくはいきません。それどころか、かえって自信を失い、自責感が強まり、状態が悪くなるでしょう。

残念ながら、「うつ」の人の約2割の人は慢性化します。また、一旦治っても再発する人が少なくありません。「適応障害」も慢性化しがちです。症状の改善を早め、慢性化を防止し、再発を防止するためには、薬物療法と併せて認知行動療法などの心理的なアプローチなどが、効果があります。



# いじると身体を整える

規則正しい生活は、体内のリズムを整えて、人が本来持っているストレスに打ち勝つ力を高めまします。ある程度、起きる時間や寝る時間、食事時間や回数などを決めましょう。

## ■食べる(栄養)

### ①空腹

空腹を感じて、食べることが基本です。そのためには食事の前に散歩をする、体操をするなど、少し身体を動かすことも必要です。また、1日の立ち上がりを助けるのは朝食です。朝食を摂ることで身体が目覚め、1日の活動を始める準備を整えます。朝食を食べる習慣のない人は、ホットミルクや果物だけでも食べてみましょう。

### ②楽しく

現代の世の中、家族がそれぞれの都合のよい時間で食事をすることも多いのですが、せめて1日に1回、週に何度かは家族揃ってゆつくりと楽しく食事をしま

しょう。一人暮らしの人は、たまに友達と食事することも楽しいでしょう。

### ③五感で味わう



調理の音や食べ物のおい、歯ざわりや彩りも食事の大切な要素です。旬のものなども取り入れてバランスよく食べることも大切です。

## ■寝る(休養)

睡眠は心身の疲れを癒してくれます。個人差はありますが、適度な睡眠時間は、6〜8時間です。

質のよい睡眠を取るためには、環境を整えるとともに、寝る前の刺激を避けることや昼間の過ご

し方も大切です。例えば、テレビやインターネットを控える、カフェインの摂取は控えるなどがあげられます。

## ■遊ぶ(運動)

あなたの生活スタイルにあわせ「楽しかった」「充実した時間が過ごせた」などと感じられることを心がけましょう。

忙しい人は1日10分でもよいので、自分のための時間をとりましょう。例えば、ゆつくり入浴を楽しむ、好きな音楽を聴く、日記を書くなど。

また、積極的に体を動かすことも大切です。ひたすら眠って休みすぎると、何かをする「やる気」まで削がれてしまい逆効果です。適度な運動は体力をアップさせ、心身をリフレッシュさせる効果があります。

掃除や買い物などの家事も、自分身体を動かすことになります。

〈参考〉  
北九州市立精神保健福祉センター「ストレスと上手につきあうために」  
厚生労働省ホームページ

## 検査のしな

### ストレスチェック制度

平成27年12月1日から改正労働安全衛生法の施行により、従業員50人以上の企業に「ストレスチェック」の実施が義務づけられました。頻度は1年ごとに1回。ストレスチェック制度は、労働者の「うつ」などのメンタル不調を未然に防止する取り組みで、当分の間、50人未満の事業場ではストレスチェック制度は努力義務になっています。

この検査は企業が直接行うのではなく、医師や保健師などの実施者が従業員に直接通知する仕組み。本人にその結果を知らせて自らのストレスの状況について把握させることも狙いの1つで、検査結果については、本人の同意がなければ企業に伝えることは禁止されています。国では標準的な調査表として「職業ストレス簡易調査表(57項目)」を推奨しています。

(一社)日本健康倶楽部福岡支部、山口支部、長崎支部でも、企業の健康診断にストレスチェックを行っています。ぜひ、ご利用ください。

5分できる職場のストレスセルフチェック  
http://kokoro.mhw.go.jp/check/  
厚生労働省ホームページ



## Q コルチゾール値の解釈を教えてください。

**A**

コルチゾールは副腎皮質から分泌されるホルモンで、糖代謝をはじめ、蛋白質代謝、脂質代謝に関連し、抗炎症、免疫抑制作用があります。ストレスに関与し、過度なストレスを受けると分泌量が増加し、抗ストレスホルモンとして恒常性の維持に不可欠な物質です。

コルチゾール検査は高血糖、低血糖、高血圧・低血圧、電解質異常(Na、K)や末梢血の白血球分類の異常(好中球、好酸球、リンパ球の増減)を認める場合など、副腎皮質機能異常が疑われる場合に測定します。病態鑑別では必ず同時にACTH(副腎皮質刺激ホルモン)を測定します。

年齢や性差による変動は認められませんが、血中コルチゾール値は早朝高値・夜間低値の生理的日内変動を示します。運動やストレス(精神的または採血手技による疼痛など)により上昇することから、採血は基本的に午前8時〜10時の早朝空腹時に約30分間の安静臥床後に行い評価します。

測定値を解釈する前に、外因性副腎皮質ステロイドの使用歴をチェックする必要があります。ヒドロコルチゾン

とは100%、プレドニゾロンとは測定キットの種類により10〜30%交差することがあります。デキサメタゾンとはほとんど交差しません。また、リファンピシン、フェニトイン、フェノバルビタール等はステロイドの代謝を促進するのでコルチゾール値は低下し、妊娠や女性ホルモン投与では測定値が上昇します。

表・血中ACTHとコルチゾール値の解釈

		血中コルチゾール値(μg/dL)	
		高値(20以上)	低値(4未満)
血中ACTH値(pg/mL)	高値(60以上)	ACTH依存性Cushing症候群 ・Cushing病 ・異所性ACTH産生腫瘍 偽性Cushing症候群 ・抑うつ状態、アルコール依存症 ストレス、妊娠、ACTH製剤投与	Addison病  急性副腎不全  副腎皮質ステロイド 合成酵素阻害薬の投与
	低値(10未満)	ACTH非依存性Cushing症候群 ・副腎皮質腺腫、副腎癌 ヒドロコルチゾン投与	続発性副腎皮質機能低下症 ・脳腫瘍、下垂体腫瘍、炎症 デキサメタゾンなど投与

【参考】・臨床検査ガイド2015・臨床検査データブック2015-2016

## 院内感染対策・7

### ◆ゴーグル・フェイスシールド

患者の処置やケアの過程で医療従事者の目の粘膜に体液などによる汚染(血液やその他体液、分泌物の飛散)が予測される場合は、ゴーグルやフェイスシールドを使用します。

ゴーグルは眼部の防護には有効ですが、顔面の他の部位への跳ね返りや飛び散りに対する防護能はありません。

一方、フェイスシールドは、眼部の他に鼻腔や口腔粘膜を防護します。また、側頭面への跳ね返り

や飛び散りを減少させます。

使用したゴーグルやフェイスシールドは使用後直ちにはずします。その際、フェイスシールドは汚染の可能性があるため、表面に触れないようにフレームを持ってはずします。

シールドを交換するタイプのゴーグルは、シールドが汚染した場合に交換します。シールドを交換しないタイプのゴーグルは、汚染があった場合は洗浄後にアルコールで消毒を行います。また、手指も消毒を行います。

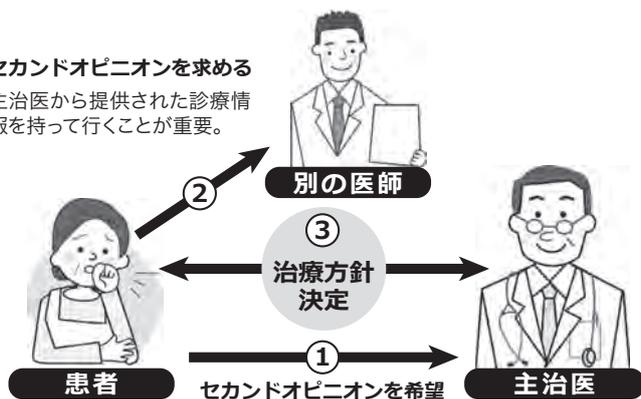
種類	利点	欠点
<b>フィルム交換保護眼鏡</b> 	軽量で通気性が良い。安価、汚染時に交換しやすい。	下方・側面からの汚染に弱い。固定が弱く着用中の行動制限あり。
<b>フェイスシールド付サージカルマスク</b> 	着脱が簡便。	シールドが曇りやすい。重量があり、ずれやすい。
<b>フェイスシールドタイプ</b> 	通気性が良い。眼鏡着用時でも使いやすい。	下方からの汚染を受けやすい。
<b>保護眼鏡タイプ</b> 	装着感に優れている。通気性がよく曇りにくい。	下方、側面からの汚染に弱い。
<b>ゴーグルタイプ</b> 	粘膜全体を完全に密閉できる。固定が強固。	曇りやすい。視野が狭くなる。重く装着感が劣る。
<b>フェイスシールドタイプ</b> 	通気性が良く、眼鏡着用時も使いやすい。下方からの汚染も防衛できる。	歯科診療以外の臨床場面では、見た目が大きくなる印象。

# セカンドオピニオンについて

セカンドオピニオンとは、主治医と良好な関係を保ちながら、治療方針や病状について別の医師の意見を聞くことです。

「セカンドオピニオン」とは、直訳すれば「第2の意見」で、患者が治療や検査を受ける際に現在の主治医以外の医師に意見を聞き、その後の治療方針を決定することを意味します。

最近ではセカンドオピニオン外来を設けている病院もあります。



セカンドオピニオンを求める  
 主治医から提供された診療情報を持って行くことが重要。

知って安心 保険

セカンドオピニオン外来とは、他の医療機関に入院または通院されている患者を対象に、現在の診断や治療に関する意見を提供することが目的です。

患者がセカンドオピニオンを受ける理由はさまざまで、主治医の病状説明や治療方針に不安を感じたり理解できなかったり、また、治療方針の選択に迷いがある時などがあります。

この考え方が広まった理由は、インフォームド・コンセント（説明と同意）を受け、患者自身も治療の決定に関わる医療に変わってきたという社会的な背景があります。

患者の治療方針は医師や医療機関によってさまざまです。とくに病院の設備によっては、治療内容に限界がある場合もあり、患者自身が希望する治療法と大きく隔たる場合もあります。

そのため、セカンドオピニオ

ンは、患者が納得する最善の治療を主治医と判断するための参考となります。

このセカンドオピニオンに関連した話ですが、AFLLACのがん保険には、がん専門相談サービスとして、プレミアサポートというサービスが付加されています。サービス内容は、がん患者やそのご家族に対して、病状の正しい理解および適切な治療の選択のためのアドバイスや心のケア、がん関連専門医の紹介など、がんと向き合いながら生きる人を総合的にサポートするシステムです。

このシステムは、がん患者専門カウンセラーによる「訪問面談サービス」やセカンド・オピニオンを希望される際に専門医をご紹介します「ベストドクターズサービス」を提供しています。

また、訪問面談サービスでは、患者自身やそのご家族に会って、現在の悩みや不安に思っていることをお尋ねします。カウンセラーは、患者の治療に関することはもちろん、療養中の生活をはじめ、ご家族との向き合い方や医療費の公的補助などの悩み

を想定し、資料を準備したうえで面談に伺います。

「ベストドクターズサービス」は、患者の「現在の主治医より自分のがんの分野での専門性の高い医師の診察をうけてみたい」「セカンドオピニオンを取得したい」というご要望にお応えするための専門医紹介サービスです。

すでにごがん保険を契約されている人、今から契約を検討している人もAFLLACのがん保険にはこのようなサービスがありますので、ぜひご検討ください。

## 保険紹介

アフラック

・新 生きるためのがん保険

Days

レディース Days

診断給付金に加え、入院や通院、三大治療（手術・放射線・抗がん剤）など幅広く保障します！

- ◆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!

# ドライアイ

ドライアイは、目を守る役割をする涙の量が足りなくなったり、涙の性質のバランスが崩れたりすることによって、目の表面に障害(傷)が生じる目の病気です。

高齢化やエアコンの使用、パソコン・スマートフォンの使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイの患者も増えています。あなたは大丈夫ですか?

## ドライアイ チェックシート

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   |
| <input type="checkbox"/> まぶたが重たく感じる | <input type="checkbox"/> 目のかゆみがとれない |
| <input type="checkbox"/> 目がしみる      | <input type="checkbox"/> めやにが増えた    |
| <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  | <input type="checkbox"/> 目が疲れる      |
| <input type="checkbox"/> 目が充血している   | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出る  | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする   |

上記の症状のうち、5つ以上あてはまる項目があれば、ドライアイの可能性がります。

## ドライアイの原因

### ◆スマートフォン・パソコン作業による影響

スマートフォンやパソコンの画面を見続けると、まばたきの回数が少なくなり、目が乾燥する。

### ◆夜更かし

起きている時間が長いほど、目に負担がかかる。



### ◆コンタクトレンズの使用

コンタクトレンズの長時間装用は、目が乾燥する。

### ◆乾燥した環境

冬は空気の乾燥、夏はエアコンによる乾燥によって涙の蒸発量が増え、目が乾燥しやすい。

### ◆ストレス・緊張

ストレスや緊張によって交感神経が優位になると涙が出にくくなり、乾燥の原因となる。

### ◆加齢

年齢とともに涙の分泌量は低下する。 など

## ドライアイ対処法

- ◆スマートフォンやパソコン作業をする際には、こまめに休息をとる習慣を。
- ◆スマートフォンやパソコンの画面は目の高さよりも下に置くようにし、下目使いにして使う。
- ◆意識的にまばたきをする。
- ◆十分な睡眠をとる。
- ◆蒸しタオルで目を温め、血行をよくする。
- ◆空調の風が直接目に当たらないようにする。
- ◆明るすぎる部屋や画面には注意する。
- ◆首や肩の筋肉をほぐし血行をよくする。
- ◆目のストレッチを行う。

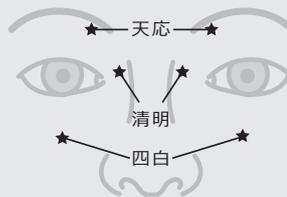


- ①目をギュッと閉じて3秒間静止。
- ②一気にパッと開けて3秒間静止。
- ③次に上を見て3秒間静止。下も同様に。
- ④左を見て3秒間静止。右も同様に。
- ⑤ぐるぐる回す。
- ⑥最後にもう一度、目をギュッと閉じ、パッと開ける。



### ◆ドライアイに効くツボ押し。

天応 … 眉毛のすぐ下にあるくぼみ  
清明 … 目頭の内側の小さなくぼみ  
四白 … 黒目の3cmほど下にあるくぼみ



3秒間指で押し、1秒離す。これを3セット行う。

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

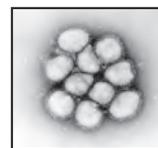
香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

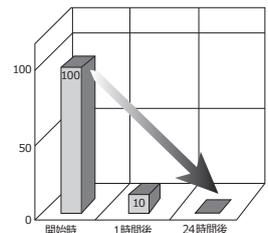
### ◆ウイルス対策に

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



※開始時の感染量を100とし指数に換算した (財団法人日本食品分析センター調べ)

【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/>

# グリーン アスパラガス

green asparagus



アスパラガスは地中海東部が原産とされるユリ科の植物で、地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。

グリーンアスパラガス(以下アスパラ)は、冷涼地で栽培されており、日本では北海道が主産地です。アスパラの栄養成分として、β-カロテン、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、Eなども多く含まれますが、見逃せないのがアスパラギン酸です。アスパラギン酸は、グルタミン酸によく似ているアミノ酸で、アスパラギン酸カリウムは、アスパラの旨味の本体であるばかりでなく、糖質の代謝を促進して、疲労をとる作用があり、健康ドリンク剤にも用いられています。アスパラギン酸は細胞内にカリウムを補給する重要な役目を果たしています。アスパラを選ぶ際は、全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。また、穂先はピンとしていて穂がしっかりしまっているものがおすすです。切り口が変色しておらず、みずみずしく新鮮なものがいいでしょう。切り口が茶色い物はやめましょう。鮮度落ちが早い野菜なので、3日も経つと苦みが出たり、水分が減って繊維がかたくなったりするので、購入したらなるべく早く食べ

## アスパラと新玉ねぎのサラダ

1. 新玉ねぎ1個を薄く切って水にさらし、絞る。
2. アスパラ3本は、根元1/3の皮をピーラーでむく。1本を8等分に斜め切りし、多めの塩で固めにゆでる。
3. 新玉ねぎ、アスパラを入れたボウルに油を切ったツナ缶を入れ、マヨネーズと醤油で和え、塩こしょうで味を整える。その際、わさびをお好みで入れるとピリツとして美味しい。

アスパラを茹でる時は、穂先の部分を持ち根元をお湯に入れ、10秒後手を離して、全体をお湯の中に入れる。約40秒茹でたら、お湯からあげて、水につけずにそのまま空気で冷ます。水につけずに空気で冷ますことで、アスパラの甘い香りを残し、鮮やかな緑色に仕上げることができる。

冷蔵庫に保存するときは、ビニール袋などに入れ、立てて保存するとよいでしょう。横にすると穂先が起き上がろうとしてエネルギーを消費してしまつたため、鮮度が落ちてしまいます。

## 国民の健康の積極的増進と疾病の予防に寄与します。

- 全国健康保険協会生活習慣病健診指定機関
- 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
- 労災二次検査実施機関
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 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

# 残留農薬



一般的に農薬を使わずに生産された野菜や果物は、安全・安心な食品だと思われています。逆に言うと、農薬について危険性を感じる人が多いということです。そこで、今回は「残留農薬」についてご紹介します。

## ◆農薬取締法

農薬とは農薬取締法により次

のように定義されています。

- ① 病害虫の防除に用いる薬剤（殺虫剤・殺菌剤・除草剤など）
- ② 成長調整の薬剤（発根促進剤・着果促進剤・無種子果剤など）
- ③ 病害虫防除に利用する天敵（アブラムシを食べるテントウムシなど）

日本国内での農薬の製造や輸入、販売、使用については、農薬取締法に基づき登録されたもののみが可能になっています。

登録に際して「使用できる作物」や「使用できる時期」、「使用しよよい量」、「使用する回数」などの使用基準が決められており、それに従って使用すれば安全と判断されます。

## ◆残留農薬について

農薬の食品への残留については、食品衛生法によって残留基準が設定されています。

平成14年に中国産の冷凍ほうれん草から基準値を超える農薬が検出された報道により、農薬成分による農作物や土壌、水などの環境汚染に対する関心が高まりました。

平成15年に食品衛生法が改定され、平成18年5月より食品中に残留する農薬について、一定の量を超えて農薬等が残留する食品の販売等を原則禁止するという新しい制度であるポジティブリスト制度が施行されました。以前のネガティブリスト制度では、指定された農薬について

## 残留農薬一斉分析検査

弊社では、残留農薬一斉分析検査を各種受託しております。

- ・国内農産物105農薬セット
- ・輸入農産物200農薬セット
- ・ポジティブリスト対策306農薬セット

- ・スクリーニング検査Ⅰ
- ・QUECERS法200農薬セット
- ・スクリーニング検査Ⅱ
- ・QUECERS法500農薬セット

残留農薬一斉分析検査にはGC/MS（ガスクロマトグラフ質量分析計）を使用し、高感度かつ迅速に検査を行います。

通常、試料をお預かりした後、1週間以内で分析結果をご報告します。また、お急ぎの場合は、試料到着後48時間以内の緊急報告も可能です。（別途料金加算。受付対応日については、ご相談ください）

尚、試料を送付していただく際の注意事項などがございますので、まず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

のみリスト化し、そこに記載された農薬だけに残留基準が設定されています。そのため、リストに記載されず残留基準が定められていない農薬は規制の対象から外れ、農薬の残留が検出されてもその食品の販売等を禁止するなどの措置を行うことができませんでした。

ポジティブリスト制度では、原則としてすべての農薬等について残留基準（一律基準を含む）が設定され、基準を超えて食品に残留する場合、その食品の販売等を禁止することができます。残留基準が定められていない農薬等については、食品衛生法に基づき「ヒトの健康を損なうおそれのない量」を「一律基準」



とし、この一律基準を超えて農薬等が残留する食品は販売等が禁止されることになっています。

一律基準はこれまで国際的な評価機関のデータや国内ですでに評価されている農薬等のデータと国民の食品摂取量に基づき、 $0.01\text{ppm}$ （食品  $1\text{kg}$  あたり農薬等が  $0.01\text{mg}$  含まれる濃度）と設定されました。

危険性ばかりが取り沙汰されていますが、農薬を全く使用しなかつた場合、害虫や病気等の影響で収穫量が不安定になったり、生産者の労働負担が増加したりするデメリットもあります。

前述のように残留農薬には使用基準があり、それに従って正しく使用されれば安全だと考えられています。農薬や野菜の種類によって違いますが、水洗いや皮むき、調理工程である程度の残留農薬を減らすこともできます。

あまり神経質にならずに農薬に対しての正しい知識や情報を得ることで、安全な食生活を送ることができると思います。

### 残留農薬を減らす調理法

下準備		火を通す		
残留農薬を減らす効果 よく洗う < 皮をむく の順		残留農薬を減らす効果 ゆでる < 炒める < 揚げる の順		
<b>よく洗う</b>	<b>皮をむく</b>	<b>ゆでる</b>	<b>炒める</b>	<b>揚げる</b>

### 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

# 認知症 ②

## 認知症の予防(1)

前回を含めて5回にわた  
り認知症の解説をします。今  
回から認知症予防(一次予  
防)についてお話しします。

最近、認知症について一  
般の人にも分かりやすく書  
かれた本が出版されました。  
「生涯健康脳」という本で、  
著者は東北大学加齢医学研  
究所の瀧靖之教授で、私も主  
としてこの本を参考にして  
解説することにします。私の  
話より詳しく知りたい方は、  
末尾に掲載してありますので、  
この本を読むことをおすす  
めします。

瀧教授は「生涯、脳を健康  
に保つにはどうしたらよい  
か」を研究テーマにしている  
学者で、すでに16万人の脳の  
MRI画像を撮っています。  
MRIとは人体の内部情報  
を、磁気を使って三次元で撮  
影でき、これによって、脳や  
身体の内부를隅々まで輪切り

にした状態で見ることができ  
る画期的な医療装置です。

このデータから見ると、  
「身なりと脳の画像は多くの  
場合一致する」そうです。き  
ちんとした身なりでおしゃ  
れな人、言葉遣いがしっか  
りしている人、コミュニケーション  
シヨンがしっかりとれる人  
の脳は若さが保たれていま  
すが、その逆の人は脳が委縮  
しているそうです。どちらが  
鶏か卵かは分かりませんが、  
いずれにしても、今からでも  
服装をきちんとしておしゃ  
れをするように努力すれば、  
少しでも脳の委縮を防げる  
のではないのでしょうか。

ところで、瀧教授はMRI  
に加えて、「認知力」「生活習  
慣」「遺伝子」の4つの分野の  
データを基にして、疫学とい  
う統計的方法で、解析を行っ  
ています。  
まず、「認知力」のデータ

は、「認知力テスト」で知能  
や記憶力を測定します。次  
に「生活習慣」は、睡眠時間、  
食習慣、飲酒、喫煙の頻度  
と量、趣味、運動の傾向な  
ど、いろいろな生活上の習  
慣について詳しく情報を集  
めます。三つ目は「遺伝子」

で、血液や唾液から遺伝子を  
採取します。そして四つ目  
が「脳のMRI」です。脳の  
MRIがどのくらいすこい  
かという点、脳の形態だけ  
なく、脳の機能、血液の流れ  
ている量、白質といわれる脳  
のネットワークが走ってい  
る深い部分の情報まで見る  
ことができます。読者の皆さ  
んも機会があれば一度脳の  
MRIを撮って、自分の脳の  
現在の状態を知っておくの  
がいいと思います。私も最近  
撮ってもらいましたが、結果  
は個人情報なので秘密にし  
ておきます。

は、「認知力」のデータ  
まず、「認知力」のデータ

平均寿命と健康寿命を一致  
させる

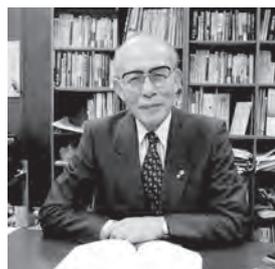
瀧教授の研究の究極の目  
的は、平均寿命と健康寿命を  
一致させることです。日本人  
の現在の平均寿命は男性が  
80・5歳、女性が86・8歳で、  
世界のトップクラスです。

しかし、日本では「平均寿  
命」と「健康寿命」との差が  
約10歳あります。「健康寿命」  
とは「人の手を借りないで、  
ひとりで自立した生活を送  
ることができる期間」のこと  
です。したがって、「健康寿  
命」の時期を終えて「平均寿  
命」に至る約10年間は、何ら  
かの病気を抱えたり、介護が  
必要になったり、あるいは寝  
たきりの状態のこともあり  
ます。その原因は、転倒によ  
る骨折や関節疾患などの運  
動機能の障害、脳血管障害や  
認知症、また心臓疾患や衰弱  
などですが、その中の約40%  
が脳血管障害や認知症の脳  
関連の疾患が占めています。

とくに介護度の最も高い要  
介護5は、1位が脳血管疾患

### 穴井 元昭

福岡市健康づくりサポートセンター センター長

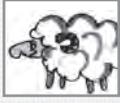


あない・もとあき  
1961年 九州大学医学部医学科卒業  
1967年 医学博士  
1975年 九州大学医療技術短期大学部教授  
1995年 同名誉教授  
1995年 シー・アール・シー中央研究所 所長  
2015年 福岡市健康づくりサポートセンター センター長  
産医大講座修了認定産業医

# 4月～6月の健康運

マケーンシムシュケル・達也

## 牡羊座 3/21 - 4/19



ダイエットを始めるなら今。まずは目標を決めて、自分にあったダイエット方法で頑張ってみましょう。必ず効果は現れるはずですよ。

## 牡牛座 4/20 - 5/20



健康運は下降気味。十分な睡眠と規則正しい食生活を心がけるようにしましょう。疲れた時は、すぐに休息をとるようにしましょう。

## 双子座 5/21 - 6/21



腰痛に悩まされそうな予感。とくにぎっくり腰になったことのある人は無理は禁物。なにか変だなと思ったら早目に受診しましょう。

## 蟹座 6/22 - 7/22



体の疲れを感じやすいとき。日帰り温泉などで足腰の疲れを癒すのもいいでしょう。心身ともにリラックス効果がありそう。

## 獅子座 7/23 - 8/21



体調が万全なとき。何をしてもうまくいきそうです。せっかくなので、いろいろなことチャレンジしてみたいかがか。

## 乙女座 8/22 - 9/22



寝不足になりがち。早寝早起きの習慣を心がけましょう。また、昼休みに仮眠を取ると効果的。仮眠時間は15～20分が目安です。

## 天秤座 9/23 - 10/23



お口のトラブルに注意。虫歯や知覚過敏がある場合は、早めに歯科医を受診するように心がけましょう。食後の歯磨きを習慣づけて。

## 蠍座 10/24 - 11/22



疲れ知らずでがんばれそう。でも後半になるにつれ、少しずつトーンダウンの予感。とにかく無理は禁物。疲れたら早目の就寝を。

## 射手座 11/23 - 12/21



公私ともに多忙な時期になりそう。そのため生活リズムも崩れがち。バランスのとれた食事を心がけ、規則正しい生活をしましょう。

## 山羊座 12/22 - 1/20



肩こりに悩まされそう。パソコンでの仕事は時間を決めて、仕事の合間に肩のストレッチを行うようにしましょう。少し楽になります。

## 水瓶座 1/21 - 2/18



ストレスによる暴飲暴食で体重増加が気になりそう。ストレス解消に適度な運動や趣味の時間を楽しんでみてはいかが。

## 魚座 2/19 - 3/20



自分らしくイキイキ過ごせそう。いい時期なので、エステやスポーツジムで自分磨きに力を入れるのもオススメです。

**65歳以上の8人に1人が認知症予備軍**  
2015年1月に厚生労働省が発表したデータでは、2015年の65歳以上の高齢者人口は約3300万人で、このうち認知症患者の推定数は517万人、高齢

の34.5%、2位が認知症の23.7%です。このように脳の血管障害や認知症が健康寿命を大きく引き下げている状況から、平均寿命と健康寿命との差を縮めるためには、できるだけ脳を健康に保つように努力することが大切なことは明らかです。

**「生涯健康脳」は認知症の一次予防から**  
このようなデータを目の当

者人口の16%。認知症予備軍(MCI、前号参照)は推定400万人で、8人に1人となります。団塊の世代が75歳以上になる2025年時の認知症患者の推計数は最大で730万人で65歳以上の5人に1人です。さらに、2040年には認知症患者は最大953万人で高齢者の4人に1人、2060年には1154万人で、3人に1人という恐るべきデータが予測されています。

病気になるという未然に防ぐのが一次予防です。今健康な方は、この一次予防で認知症をしっかりと予防することが重要です。二次予防は早期発見、早期治療を行うものです。認知症予備軍と診断

たりにして、不安になる方も多いでしょう。しかし、大切な事は認知症になってからどうこうするのではなく、「いかに認知症を予防していくか」「いかに認知症予備軍を改善していくか」にあります。その実現のために大きな役割を担うのが「予防医学」です。「予防医学」は3段階に分かれています。

瀧教授は、「生涯健康脳」は自分で作れると言っており、予防が可能ということ、勇気づけられる言葉です。具体的な予防法は次号でお話します。

された人はこの二次予防で改善を図ります。そして、三次予防は、すでに病気になる方がこれ以上悪くならないようにします。現代の医療は残念ながら三次予防が中心になっていますが、これからの超高齢社会に対応するには、「一次予防」が非常に大切になってきます。

**P16の答え**

①浴槽 ②瀬戸際 ③閲覧  
④謹慎 ⑤網羅 ⑥寶→頻  
⑦償→証 ⑧優→裕 ⑨収→酬

⑩顧→雇 ⑪こうばい ⑫くわだ  
⑬ののし ⑭いけい ⑮とら

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

**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。

**シーアール・シーサービス**  
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 ( )  
ヨクソウ ( )に浸かると疲れが取れる。
- ② 死ぬか生きるかの ( )  
エツラン ( )する。
- ③ 書類を ( )  
キンシン ( )を命じられた。
- ④ 自宅 ( )  
モウラ ( )する。
- ⑤ 日本全国を ( )

## 間違いを書き直しましょう

- ⑥ 野生動物による被害の賓発。 ( )
- ⑦ この商品は保償の対象外。 ( )
- ⑧ 彼女は優福な家庭に育った。 ( )
- ⑨ 進捗度によって報収が変わる。 ( )
- ⑩ 顧用を促進する政策。 ( )

## 線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 勾配の急な坂道。
- ⑫ 乗っ取りを企てる。
- ⑬ みんなの前で罵る。
- ⑭ 畏敬の念を抱く。
- ⑮ 物事の捉え方。

## 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3×3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。

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

## 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



検査で守るあなたの健康

11月11日は臨床検査の日

## 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7月1日発行予定

こらぼ collaboration



VOL.47  
2016.7.1

特集 STD

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