

こらぼ 春 collaboration

2018.4.1 VOL.54

●発行日：2018年(平成30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



「新緑の季節」

木々の緑が美しい季節、晴れ渡る休日に山歩きをしました。

森の中を歩いていると姿は見えないのに、賑やかな野鳥のさえずりがあちこちから聞こえてきます。

新緑が茂る樹木のトンネルを歩いていると、爽やかな風が吹き抜け、若葉の香りが漂ってきます。都会の喧騒から離れ、のんびりと森の散策を楽しむことができました。

みなさんも日頃の疲れを癒しに、山歩きを楽しんでみ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 細菌性食中毒

2 意外と知らない細菌性食中毒の種類と症状

検査のはなし

腸管病原体遺伝子検査

簡単な検査のはなし・26

E型肝炎の検査について教えてください

8

脳を活性化!

指先運動⑤

9

知って安心 保険

食中毒を補償する保険

10

からだにいいことアレコレ

便秘対策

11

季節の健康食・26

そらまめ

12

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

カビについて

働くための元気づくり

14 健康づくり 栄養と健康(2)

HOROSCOPE 4月～6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

紹介しています。

怒りの原因となつた出来事の「認知」を変える方法にはじまり、自分でも気づいていない「怒りの本当の原因」を探り出す方法、心の中で唱えるだけで怒りがすつと引いていく「魔法のことば」などまで

な方法を伝えています。

怒りの原因となつた出来事の「認知」を変えていきます。怒りをどうすれば鎮められるか、実際にあったケースをもとにして、具体的な方法を伝えています。

世の中には、あなたがイライラする出来事に対して、まったくといっていいほどにストレスを受けない人種がいるんです。いったい、なにが違うのでしょうか。



マガジンハウス
単行本ソフトカバー 1404円(税込)

大嶋信頼(著)

ちいさなことに
イライラしなくなる本

意外と知らない細菌性食中毒の種類と症状

冬季に流行するノロウイルスなどのウイルス性食中毒のほかに、これからの季節増加していく細菌性食中毒があります。今回は細菌性食中毒について詳しくご紹介します。

細菌性食中毒は食中毒総事件数で第1位

食中毒の種類は、細菌性、ウイルス性、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。

食中毒というと、飲食店での食事が原因となることが多いと思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生は、風邪や寝冷えだろうと自己判断されることが多く、食中毒と気づかれずに重症化することもあります。家庭での調理法にも十分気をつけなければいけません。(7ページ参照)

食中毒を引き起こす主な原因は、「ウイルス」と「細菌」です。冬

に発生する頻度が高いウイルス性食中毒の病因物質であるノロウイルスは、平成28年の食中毒発生状況によると、総事件数1139件のうち354件、総患者数においては2万252人のうち1万1397人と半数以上を占めています。病因物質別にみると、ノロウイルスは事件数、患者数ともに第1位です。

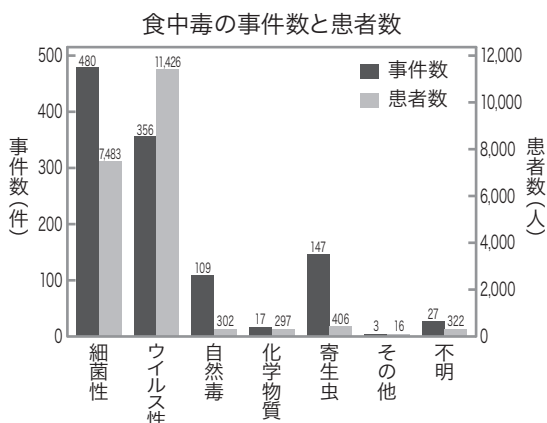
しかし、食中毒の種類別でみると、ウイルス性食中毒総事件数356件よりも、細菌性食中毒総事件数480件の方が多く、細菌性食中毒の病因物質中ではカンピロバクターによる食中毒が339件と、群を抜いて多くなっ

食中毒の分類

種類	病因物質
細菌性	感染型：カンピロバクター・腸炎ビブリオ・サルモネラ・リステリア など
	毒素型：黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・セレウス菌(嘔吐型) など
	生体内毒素型：病原性大腸菌・ウエルシュ菌・セレウス菌(下痢型) など
ウイルス性	ノロウイルス・A型肝炎ウイルス・E型肝炎ウイルス など
自然毒	動物性：フグ毒・貝毒 など
	植物性：毒キノコ・毒草・ジャガイモの芽・カビ など
化学物質	殺鼠剤・農薬・メタノール・鉛 など
寄生虫	アニサキス・クリプトスポリジウム・クドア・サルコシステイス など

食中毒の発生状況(平成28年)

参考：厚生労働省「平成28年 病因物質別月別食中毒発生状況」



病因物質別食中毒発生状況

事件数 ワースト3

- 第1位 ノロウイルス (354件)
- 第2位 カンピロバクター (339件)
- 第3位 アニサキス (124件)

患者数 ワースト3

- 第1位 ノロウイルス (11,397人)
- 第2位 カンピロバクター (3,272人)
- 第3位 ウエルシュ菌 (1,411人)

カンピロバクターとウエルシュ菌は細菌性食中毒菌



ています。

昨年12月に、福岡市立城南中学校の2年生の生徒と教員100人以上が下痢や吐き気などの症状を訴え、5人からカンピロバクターが検出されました。修学旅行先の食事や弁当などが原因となり、集団食中毒が発生したとみられています。幸いなことに重症者はいませんが、乳幼児や高齢者、その他抵抗力の弱い人では重症化する危険性もあるため注意が必要です。

細菌性食中毒について

一般に細菌性食中毒は、気温が高い初夏から初秋にかけて多発します。この時期は、食中毒菌が増えるのに適した気温であり、これに人の体力の低下や食品などの不衛生な取り扱いなどの条件が重なることで発生しやすくなります。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖しはじめ、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も早くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始めて湿度が高くなる梅雨の時期も、細菌性食中毒が増えます。

細菌性食中毒は、大きく3つに分類されます。

◆感染型食中毒

細菌に感染した食品を摂取し、腸管内で増殖した細菌が病原性を持つことで起こる食中毒です。

代表的な病因菌として、カンピロバクターや腸炎ビブリオ、

サルモネラ、病原性大腸菌などがあげられます。

◆毒素型食中毒

食品内で細菌が増殖し、産生された毒素を摂取することで起こる食中毒です。

代表的な病因菌として、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌、セレウス菌(嘔吐型)などがあげられます。

◆生体内毒素型食中毒

細菌に感染した食品を摂取し、腸管内で増殖した細菌が毒素を産生することによって起こる食中毒です。

代表的な病因菌として、病原性大腸菌やウェルシュ菌、セレウス菌(下痢型)などがあげられます。

(参考資料)

・厚生省「食中毒ウェブページ」

・農林水産省「食中毒ってなあに？」

ウェブページ

・公益社団法人日本食品衛生協会

ウェブページ

検査のしな

腸管病原体遺伝子検査

サルモネラ属菌や赤痢菌、腸管出血性大腸菌の検査は、培養法だと検査結果が報告されるまでに3〜5日かかりますが、腸管病原体遺伝子検査だと、遺伝子検査を活用するので、翌日の結果報告が可能となります。

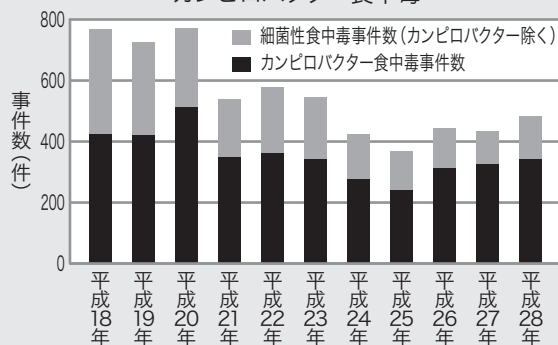
迅速な検査報告は、左記のような感染伝播対策やリスク管理に有効です。

- ①食中毒など発生時に迅速に対策を講じることができる。
- ②保菌者に対して、早期に適切な対応が可能。
- ③感染症疑いの患者の個室管理期間の短縮が可能。
- ④病原菌の伝播予防に役立つ。
- ⑤迅速に保菌の有無を確認できる。

また、検出可能な菌もサルモネラ属菌、赤痢菌、腸管出血性大腸菌(O157含む)に加え、細菌性食中毒で発生件数が多いカンピロバクター属菌も検出可能です。

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。

細菌性食中毒発生件数の約6割以上を占める
カンピロバクター食中毒

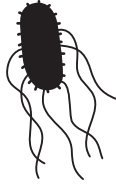


主な細菌性食中毒菌

サルモネラ

◆特徴

家畜やペットの腸管内、河川水など自然界に広く存在している。
熱に弱い。
少量菌数で発症する。



◆潜伏期間

通常12～24時間

◆症状

高熱(38～40℃)、腹痛、下痢など。
嘔吐を伴うこともある。

◆推定原因食品・感染源

食肉や卵などの畜産製品
生卵や卵を使用した洋生菓子など
調理中の取扱い不備による二次汚染など

◆予防法

卵は冷蔵庫に保管し、期限表示内に食べる。
卵の生食は新鮮なものに限る。
ヒビの入った卵は生で食べない。
肉類は、よく加熱(75℃、1分以上)する。
ペットとの過度な接触は避ける。

リステリア

◆特徴

河川水や動物の腸管内など自然界に広く存在している。
65℃、数分の加熱で死滅する。
4℃以下の低温や、12%食塩濃度下でも増殖できる。



◆潜伏期間

24時間から数週間と幅が広い

◆症状

悪寒、高い発熱、筋肉痛のインフルエンザと似た症状。
重症化すると髄膜炎や敗血症を起こすことがある。
妊婦、乳幼児、高齢者などは感染しやすい。

◆推定原因食品・感染源

未殺菌乳で製造したナチュラルチーズなどの乳製品
生ハムなどの食肉加工品
スモークサーモンなどの魚介類加工品

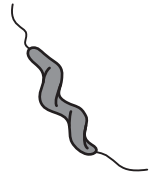
◆予防法

期限表示内に食べきるようにする。
開封後は期限に関わらず速やかに消費する。
保存する場合は冷凍する。
食べる前には、十分に加熱する。
生の食品を取り扱った調理器具は十分洗浄する。
生野菜や果物などは食べる前によく洗う。

カンピロバクター

◆特徴

家畜やペットの腸管内に存在している。
乾燥と熱に弱い。
冷凍温度下でも長期間生存し続ける。
ヒトや動物の腸管内でしか増殖しない。
少量菌数で発症し、潜伏期間が長い。



◆潜伏期間

2～5日間

◆症状

下痢や腹痛、発熱、悪心、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感など。血便もみられることがある。
感染して数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することがある。

◆推定原因食品・感染源

生・半生・加熱不足の肉類(とくに鶏肉)
不十分な殺菌による飲料水、サラダなど

◆予防法

肉類は、よく加熱(75℃、1分以上)する。
未加熱、または加熱不十分な肉料理を食べない。
生肉は他の食品と調理器具や容器を分けて保存する。
生肉に触れた後は、十分に手を洗う。
生肉に使用した調理器具は、十分に洗浄・消毒する。

腸炎ビブリオ

◆特徴

普段は海底の泥などに住み、夏近くになって水温が上昇してくると海水中で急激に増殖する。
食品中での増殖が極めて速い。
塩分に強く、真水に弱い。
熱に極めて弱く、短時間の加熱で死滅する。



◆潜伏期間

8～24時間

◆症状

激しい腹痛や水様性の下痢、発熱、嘔吐。

◆推定原因食品・感染源

生の鮮魚介類(刺身、寿司など)
適度に塩分がある食品(野菜の塩もみ、一夜漬けなど)

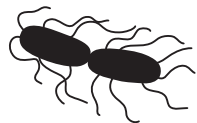
◆予防法

鮮魚介類は4度以下で低温保存する。
鮮魚介類を取り扱った調理器具は、十分洗浄する。
鮮魚介類は、調理前に真水で十分に洗浄する。
加熱して食べることが、食中毒予防に最も効果的。

セレウス菌

◆特徴

土壌や空気および河川水など自然環境をはじめ、農産物や水産物および畜産物などの食料、飼料などに広く存在している。



耐熱性（90℃、60分の加熱に抵抗性）の芽胞を形成。増殖至適温度28～35℃。

嘔吐を引き起こす毒素は熱に強く、126℃、90分でも失活しない。

嘔吐型と下痢型の2つに大別されるが、わが国におけるセレウス菌食中毒は、嘔吐型がほとんどである。

①嘔吐型

食品内で産生された毒素によって起こる感染型。

②下痢型

原因食品内で増えた菌を摂取し、腸管内での増殖とともに産生された毒素によって起こる感染型。

◆潜伏期間

①嘔吐型：30分～6時間

②下痢型：8～16時間

◆症状

①嘔吐型：悪心、嘔吐

②下痢型：腹痛、水様下痢

◆推定原因食品・感染源

①嘔吐型

穀類およびその加工品（焼飯類、米飯類、麺類など）
複合調理食品（弁当、調理パンなど）

②下痢型

肉類、野菜類、乳製品（プリンなど）

◆予防法

一度に大量調理はせず、必要最少量の食品を調理する。
調理後はすぐに食べるようにする。

調理後に保存する場合は、速やかに8℃以下で保存し、
保存期間は可能な限り短くする。

ハチミツを与えるのは 1歳を過ぎてから



1歳未満の乳児がハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。



1歳未満の乳児は免疫が弱く消化吸収機能も未熟なため、ボツリヌス菌の増殖が起こりやすいからです。

乳児ボツリヌス症は、3日以上便秘や哺乳力の低下、泣き声の変化、首のすわりが悪くなるといった症状を引き起こすことがあります。

黄色ブドウ球菌

◆特徴

ヒトや動物の皮膚、腸管、ホコリの中など身近に存在している。



にきびや水虫などにいる化膿性疾患の代表的起因菌。
一度作られた毒素は加熱（100℃、30分）にも耐える。

◆潜伏期間

30分～3時間

◆症状

突然の吐き気や嘔吐、腹痛、下痢。

◆推定原因食品・感染源

おにぎり、サンドイッチ、弁当、和洋生菓子など

◆予防法

調理前によく手を洗う。

手指に傷があるときには、できる限り調理しない。

調理中に髪の毛や顔などに触らないようにする。

調理後、できるだけ早めに食べるようにする。

ボツリヌス菌

◆特徴

土壌や河川、動物の腸管内など自然界に広く存在している。

酸素のないところで増え、
熱に非常に強い芽胞を作る。



121℃、4分以上の加熱でなければ死滅しない。

自然界に存在する毒素では最も強毒といわれている。

◆潜伏期間

8～36時間

◆症状

吐き気、嘔吐、筋力低下、便秘、神経症状（視力障害、
呼吸困難など）などきわめて特有な症状。

◆推定原因食品・感染源

通常酸素のない状態の食品の缶詰、ビン詰
レトルトパウチ食品※と類似した真空包装食品
発酵食品（自家製のいずしなど）

※レトルトパウチ食品とは

気密性および遮光性を有する容器で密封し、120℃以上で4
分間以上加圧加熱殺菌した食品。「レトルトパウチ食品」と表
示のあるものは、常温で保存が可能。

◆予防法

膨張した缶詰や真空パックの食品は食べない。

レトルトパウチ食品と類似真空包装食品は、必ずどち
らなのか区分けし、表示された保存方法を守る。

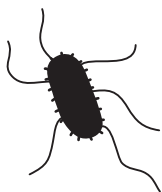
土の中に菌がいるため、材料は十分に洗浄する。

乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児にはハチ
ミツや、ハチミツ入りの飲料、お菓子などを与えない。

病原性大腸菌

◆特徴

大腸菌は家畜やヒトの腸内にも存在し、大部分は人に無害である。人に病気を起こす大腸菌（病原性大腸菌）は5種類に分けられ、少量菌数で発症し、感染力が強い。



①腸管病原性大腸菌

開発途上国では、乳幼児胃腸炎の主要な原因菌。わが国でも毎年5～10件の食中毒が発生している。

②腸管組織侵入性大腸菌

開発途上国や東欧諸国に多く、わが国での食中毒発生の多くは海外渡航者である。

③腸管毒素原生大腸菌

開発途上国では、乳幼児下痢症の最も重要な原因菌。先進国では海外渡航者に発症がみられる。

④腸管凝集性大腸菌

開発途上国では、乳幼児下痢症の原因菌。わが国においては散発事例はあるが、食中毒、集団発生事例の報告は少ない。比較的新しい菌群であり、自然界での分布も明らかでない。

⑤腸管出血性大腸菌

ベロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症候群（HUS）を発症ことがある。強い酸抵抗性を示し、胃酸の中でも生き残る。

◆潜伏期間

①腸管病原性大腸菌：通常12～72時間

②腸管組織侵入性大腸菌：通常12～48時間

③腸管毒素原生大腸菌：通常12～72時間

④腸管凝集性大腸菌：通常7時間～48時間

⑤腸管出血性大腸菌：平均3～5日

自己判断で下痢止めを飲まず、 早めに医療機関への受診を

腸管出血性大腸菌には、代表的なO157の他にO26、O111、O128、O145など多くの種類があります。

腸管出血性大腸菌に感染しても健康な成人では無症状であったり、単なる下痢で終わったりすることもあります。

要注意！



しかし、乳幼児や小児、基礎疾患を有する高齢者では、腹痛や血便などの出血性腸炎のほか、まれに急性腎不全、血小板の減少、貧血などの症状を呈する溶血性尿毒症症候群（HUS）を引き起こすことがあります。

下痢止めは、菌やウイルス、毒素などが体外へ排泄されるのを妨げるため、下痢止めを安易に飲まず、早めに医師の診察を受けましょう。

◆症状

①腸管病原性大腸菌

水様性下痢、腹痛、発熱、嘔吐など。

②腸管組織侵入性大腸菌

赤痢のような症状（血便、腹痛、発熱）。

③腸管毒素原生大腸菌

コレラのような症状（激しい水様性の下痢、腹痛）。

④腸管凝集性大腸菌

水様性下痢および腹痛。2週間以上の持続性下痢。

⑤腸管出血性大腸菌

無症候性から軽度の下痢、激しい腹痛、頻回の水様便、著しい血便とともに重篤な合併症を起こし死に至るものまで、さまざまである。

◆推定原因食品・感染源

糞便に汚染された食品や手指からの二次汚染により、あらゆる食品が原因となる可能性がある。

加熱不十分な牛肉や牛レバーなどの食肉。

◆予防法

調理や食事の前には、必ず石けんで手を洗う。

生野菜などはよく洗う。

調理器具は十分によく洗う。

肉類は、中心部まで十分加熱（75℃、1分以上）する。

冷蔵庫内の食品はよく点検し、早めに食べる。

開発途上国などへ旅行する際には、生ものを食べない。

水道管直結以外の水を飲用あるいは調理に使用する場合は、必ず年1回以上の水質検査を受け、飲用に適しているか否かを確認する。

ウェルシュ菌

◆特徴

ヒトや動物の大腸内常在菌であり、下水、河川、海、耕地などの土壌に広く存在する。

酸素がないところでも増殖する。

100℃、6時間の加熱にも耐える芽胞を形成する。



◆症状

水様性の下痢、軽い腹痛。

◆潜伏期間

6～12時間

◆推定原因食品・感染源

大量に調理され、加熱後に室温で放置されることが多い食品（スープ、カレーなど）

◆予防法

調理後は早めに食べきり、室温で放置しない。

保存する際は、速やかに冷蔵庫に保存する。

保存しておいた食品を食べる際には、よくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら十分に再加熱する。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック!
- ・肉や魚はそれぞれ分けて包む
※できれば保冷剤(氷)などと一緒に
- ・購入後は、寄り道しないで
まっすぐ帰りましょう



point 2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫に入れるのは7割程度に
- ・肉や魚は汁がもれないように包んで保存
- ・庫内温度に影響を与える扉の
開閉は控えましょう
- ・冷蔵庫は10℃以下に維持
- ・冷凍庫は-15℃以下に維持



point 3 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・タオルやふきんは清潔なものを使う
- ・食材や調理器具はよく洗う
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫でする
- ・肉や魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- ・肉や魚は生で食べるものから離す
- ・ゴミはこまめに捨てる
- ・井戸水使用の際は、水質に注意する



point 4 調理

- ・台所は清潔に
- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に
(目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- ・電子レンジを使うときは、均
一に加熱されるようにする
- ・調理を途中で止めたら、食品
は冷蔵庫へ



point 5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛りつけは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない



point 6 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・温めなおすときは十分に加熱する
(目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとで
も怪しいと思ったら、思い切って捨
てる



食中毒予防の
3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



Q

E型肝炎の検査について教えてください

A

E型肝炎は、E型肝炎ウイルス（HEV）の感染によって引き起こされる急性肝炎で、B型肝炎やC型肝炎のように慢性化するのではないと考えられてきました。免疫抑制状態の患者では慢性化する可能性があります。また妊婦が感染すると劇症化しやすく、高齢者ほど重症化しやすいと報告されています。

染し、途上国を中心に流行しています。G3、G4はヒトのみならず、ブタやイノシシ、シカなどの動物にも感染（人畜共通感染症）し、先進国で散発的に発生します。

HEVに感染後、IgA抗体、IgM抗体、次いでIgG抗体が検出されます。IgAおよびIgM抗体は、発症後3〜6カ月で陰性化し、IgG抗体は数年から数十年持続して検出されます。HEV・RNAは、発症前から糞便中、次いで血清中から検出されます。糞便中では発症後10〜29日まで、血清中では発症後7〜40日まで検出されます。

検査はHEV・IgA抗体を検出することによって、E型肝炎の診断やA型肝炎などの他の急性肝炎との鑑別を行います。ただし、免疫抑制状態にある患者では抗体価が上がりにくいことから、陰性であってもHEV感染を疑う場合はさらにHEV・RNA検査を行います。

感染経路は経口感染であり、HEVに汚染された食物、水などの摂取により感染します。ごく稀に感染初期にウイルス血症を起こしている人の血液を介して感染することもあり、免疫能が低下した患者では輸血によってE型肝炎を発症した例が報告されています。潜伏期間は15〜50日（平均6週間）で発熱、倦怠感、食欲低下、吐き気、腹痛などの消化器症状を示し、血液検査では肝酵素の上昇、肝機能低下による黄疸が出現します。通常、発症から1カ月を経て完治します。

HEVには4つの遺伝子型（G1〜G4）があり、G1、G2はヒトだけに感

【参考】

・モダンメディア 58巻6号2012、栄研化学
・最近のE型肝炎の増加について
IASR 37 2016

表. ウイルス肝炎の病型病原ウイルス

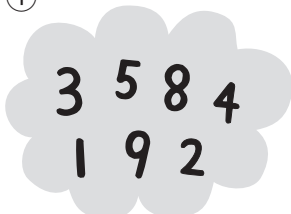
	A型肝炎	B型肝炎	C型肝炎	D型肝炎	E型肝炎
原因ウイルス	HAV	HBV	HCV	HDV	HEV
主な感染経路	経口	血液	血液	血液	経口
潜伏期間	平均4週間	1〜6カ月位	2週〜6カ月位	B型肝炎に類似	平均6週間
キャリア有無	無	有	有	無	無※
肝がんとの関係	無	有	有	無	無
ワクチン	HAワクチン	HBワクチン	無	HBワクチン	開発中

※免疫抑制剤投与では持続感染（キャリア）が生じやすい

脳を活性化！

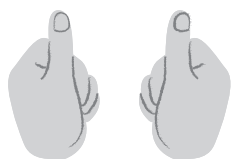
指先運動⑤

①



最初に、1〜9までの数字7〜8桁を決める。（電話番号や生年月日などでもOK）

②



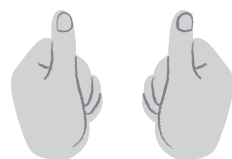
両方の手を握る。

③



声に出しながら、両指で表した数を足して、最初に決めた数になるようにする。

④



両方の手を握り、③のように次の数「5」を両手で表わす。これを繰り返す。

表・傷害保険について

補償内容	種 類
日常生活上の傷害	普通傷害保険 家族傷害保険
交通事故に備える	交通事故傷害保険 ファミリー交通事故傷害保険
国内旅行中の傷害・病気	国内旅行傷害保険
海外旅行中の傷害・病気	海外旅行傷害保険

傷害保険で食中毒は補償される？

食中毒の種類によって違いがありますが、食中毒になった場合、傷害保険で医療費を補償される場合があります。また傷害保険の中でも、国内・国外旅行傷害保険では、一般的に食中毒全般において補償されます。

食中毒とは細菌やウイルス、有害物質などが付着した食品を食べることで、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出る病気です。夏場は細菌性、冬場はウイルス性の食中毒が発生することが多いため、一年を通して食中毒への注意が必要となります。

実際に食中毒になった場合、加入している医療保険での請求を

考えるでしょうが、実は傷害保険を利用できる場合があります。

傷害保険とは、家庭内や職場内、通勤やレジャーなど日常生活における、ほとんどあらゆる場面での「急激かつ偶然な外来の事故」による傷害を補償しています。

傷害保険のうち、最も基本的な保険である普通傷害保険は、細



菌性とウイルス性の食中毒は「疾病」とみなされるため、補償対象外となります。ただし、「特定感染症危険担保特約」を付帯することで、感染症法※に規定する感染症のうち、一類感染症から四類感染症までを発病したときに補償を受けることができます。

例えば、病原性大腸菌であるO157は、前述の三類感染症の腸管出血性大腸菌感染症に該当するため、これによる食中毒は補償対象となります。また、食中毒以外の鳥インフルエンザ、結核などの感染症についても補償されます。なお、ノロウイルスは五類感染症の感染性胃腸炎に分類されるため、補償対象に含まれません。

国内旅行傷害保険や海外旅行傷害保険では、特約付帯がなくても、細菌性食中毒やウイルス性食中毒は、補償対象となります。海外旅行にいかれる場合、海外で病気になってしまうと、高額な治療費がかかってしまうため、海外旅行傷害保険を掛けられる人が多いです。

一方、国内旅行傷害保険については、あまりなじみがない人も

いるかと思いますが、家族旅行、団体旅行、個人旅行などでよくご利用いただいております。

このように、多種多様なリスクに対する商品が現在販売されておりあります。

備えあれば憂いなし。まだご準備がお済みでない人は、この機会にご検討されてみてはいかがでしょうか。

※感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律

保険紹介

損保ジャパン日本興亜

- ・ THE ケガの保険
- ・ 国内旅行総合保険
- ・ 海外旅行保険

- ◆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

CRC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!

便秘対策

便秘に悩む人は全国で800万人いると推定され、「日本人女性の2人に1人は便秘」だともいわれています。便秘は、お腹のはりや残便感などの症状のほか、肌荒れや肩こりなどの不快な症状の原因になることもあります。

対策によっては症状を悪化させてしまうこともありますので、今号では習慣性便秘を大きく3つに分けてご紹介します。

3つの便秘タイプと対策

習慣性便秘は、大きく以下の3つに分類されます。自分の便秘タイプを知って、正しい対策をとりましょう。

弛緩性便秘

筋力の低下により、腸のぜん動運動が弱くなったり、腹圧が上手くかけられなくなったりして起きる便秘。高齢者や経産婦に多い。

- ・便意をあまり感じない
- ・お腹が張る
- ・残便感がある
- ・運動不足である



- 寝起きに常温の水を1杯飲む
- ジョギングやウォーキングなどで筋力を鍛える
- 腹部マッサージをする
- 不溶性食物繊維を積極的に摂る

直腸性便秘

便意を我慢し続けたために、便が直腸に達しても排便反射が起らず、直腸に便が停滞して上手く排便ができなくなる便秘。

- ・いきんでもなかなか出ない
- ・便が固い
- ・残便感がある



- 便意は我慢せずにトイレに行く
- 水溶性食物繊維と水分を積極的に摂る
- 前屈みで排便する
- 排便習慣をつける

痙攣性便秘

ストレスにより自律神経が乱れて腸が過敏になり、便が直腸まで上手く運ばれなくなる便秘。下剤の乱用によって起きる場合もある。

- ・腹痛をともなう
- ・コロコロとした便
- ・便秘と下痢を繰り返す



- ストレスを溜めないようにする
- 睡眠を十分にとる
- 腹部マッサージは逆効果
- 水溶性食物繊維を積極的に摂る
- 不溶性食物繊維の過剰摂取を控える

2種類食物繊維を上手に摂ろう

不溶性2：水溶性1で食物繊維を摂るのが理想です。

不溶性食物繊維を多く含む食品



水溶性食物繊維を多く含む食品



不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



腹部マッサージ

- ①仰向けに寝て、両膝を立てる。
- ②おへその周りを時計回りに円を描くようにやさしく10～20回繰り返す。



便秘に効くツボ



天枢

おへそから指3本分外側

大巨

天枢から指3本分下側



合谷

親指と人差し指の間

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



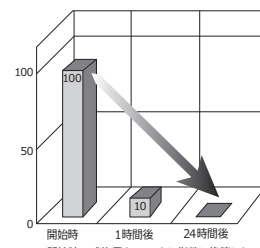
ウイルス対策に

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



CRC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/

そらまめ

Broad bean



そらまめの原産地は、西アジアから地中海沿岸、北アフリカにかけてではないかといわれています。日本で一般的に栽培されるようになったのは17世紀頃のこと。さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名が付いたといわれます。

そらまめには、ビタミンB₁とB₂が多く含まれています。ビタミンB₁は糖質を分解しエネルギーに変換するのに不可欠なビタミン。ビタミンB₂には糖質や脂質の代謝を促進する働きがあります。また、植物性たんぱく質も豊富で、筋肉や内臓、皮膚などの組織を作るのを助けます。その他に整腸作用のある不溶性食物繊維も豊富。高血圧予防によいとされるカリウムや、貧血予防に効果があるといわれる葉酸、鉄なども含まれています。

そらまめの主な生産地は鹿児島県で、全国の4分の1を生産しています。旬は4〜6月にかけての時期です。

そら豆には、ビタミンB₁とB₂が多く含まれています。ビタミンB₁は糖質を分解しエネルギーに変換するのに不可欠なビタミン。ビタミンB₂には糖質や脂質の代謝を促進する働きがあります。また、植物性たんぱく質も豊富で、筋肉や内臓、皮膚などの組織を作るのを助けます。その他に整腸作用のある不溶性食物繊維も豊富。高血圧予防によいとされるカリウムや、貧血予防に効果があるといわれる葉酸、鉄なども含まれています。

そら豆とエビのかき揚げ

1. むきえび150gは背ワタを取って、酒少々をふりかけておく。そら豆100g(正味)は塩ゆでし、皮をむいておく。
2. 1に薄く天ぷら粉をまぶす。
3. ボールに天ぷら粉60gに水60cc、塩ひとつまみを入れる。2を入れたらざっくり混ぜ、お玉などで形を整えて、170℃の油で揚げる。



茹で方は、鍋にたっぷりの水と2%ほどの塩(水1Lに対し塩20g)を入れ、沸騰したらそらまめを入れ1分半程ゆでます。ゆで上ったらザルに揚げます。この時、冷水にさらす場合もありますが、ザルに揚げたままうちわであおぐなりして、冷ました方が水っぽくなりません。

冷凍保存をする場合は短めにゆで、まだ温かいものをバットなどに並べて冷蔵庫に入れます。冷えたら保存袋などに入れて冷凍しておきましょう。

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

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 TEL: 092-623-1740
山口支部 〒745-0016 周南市若宮町1-51 TEL: 0834-32-3694
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9 TEL: 0957-43-6103



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

カビについて

カビとは

カビとは細菌（バクテリア）やウイルスと同じく微生物の仲間であり、微生物学的には「真菌類」と呼ばれ、多数の菌糸と、菌糸の発育によって形成される胞子から構成されています。

私たちが住んでいる日本は、温帯地方の島国で気候が温暖多湿のために、多くの種類のカビが生えやすい環境が整っています。

そのため、昔から有効なコウジカビ（麹菌）を味噌や醤油などに活用して親しんできた歴史があり、さまざまな種類の発酵食品を食べてきました。一方で、カビは食品中で増殖して異味、異臭などの品質低下を引き起こし、種類によっては発がん性のカビ毒を生じます。さらに、カビは健康面においてアレルギー喘息、水虫などの原因となり、環境面では住居の浴室、台所、じゅうたんなどにもよく発育してそれらを劣化させます。

このように私たちにとって、カビは有益と有害の両面をもっています。

カビの発育条件

① 酸素

カビは酸素のあるところでのみ発育します。包装された菓子などに脱酸素剤が入っているのは、菓子の酸化防止と同時に、カビの発育を抑制する目的もあります。

② 温度

一般にカビの発育可能温度は5〜45℃で、冷蔵庫でも徐々に増

殖します。しかし、最適温度は20℃前後であるため、この温度帯を避けることで、ある程度の発育を抑制できます。

③ 水分

一般には水分含量が高いほど（80%以上）よく発育します。細菌が約50%以下の水分含量で発育できないのに対し、カビは、15〜50%程度でも発育します。種類によっては乾燥穀類、小麦粉でも発育する場合があります。

④ pH濃度

カビの多くはpH3〜9で発育しやすい、よく発育するのはpH4〜6の範囲で、弱酸性を好むものが多いようです。

⑤ 栄養分

カビの発育には栄養分が必要です。食品のカビは食品成分そのものが栄養となるためカビが発育すればするほど食品は劣化します。

カビが生えてしまった食品はカビだけを取り除けば食べても大丈夫？

実はカビを取り除いても、基本

カビ同定検査

カビにはたくさんの種類があります。たとえばアオカビ（ペニシリウム）は食品から頻繁に検出され、青緑色の集落を形成します。種類がとても多くチーズの製造に使用され、ヒトに有益な面もあります。

クロカビ（クラドスポリウム）は住居内に黒色の集落を形成し、最も多く空気中に埃として浮遊しています。

カビを検査することによって、カビの正体を知り、ヒトにどのように悪影響を与えるか、また、その対処法はどのようにしたらいいかがわかります。

弊社ではカビの同定検査を行っています。カビは細菌と比べ発育速度が遅く、培地上で明確な姿が見られるようになるまで1〜2週間かかります。そのため検査試料をお預かりしてから同定結果が得られるまでに、少なくとも3〜4週間必要になります。

詳しくは弊社までお問い合わせください。

CRC食品環境衛生研究所
TEL 092-623-2211

的に食べてはいけません。食品に付くカビの種類は周囲の環境によって異なる場合も多く、専門家ですら、すぐにカビの特定をするのは難しいと言われています。そして、どの程度まで食品の内部に侵食しているかは容易に判断できない上、中には目に見えないカビもあります。食品の表面にカビが発生した場合でも、すでに内部にまで菌糸が成長していると考えられます。菌糸と胞子の状態で存在しているため、同じ袋に入っている食品はカビが生えていなくても、カビの菌糸と胞子が付着しているのです。

加熱すれば食べても大丈夫？

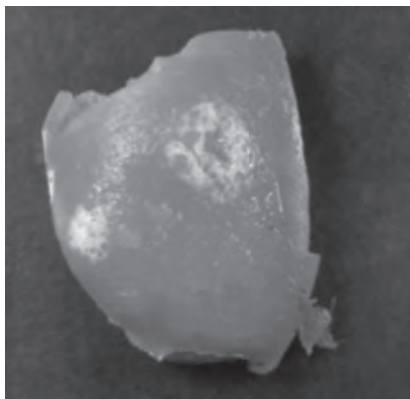
加熱することでカビが死んで安全に食べることが出来ると思われるかもしれませんが、これやはり食べてはいけません。

数万種類もあるとされるカビの中には、人や動物に対して有害な成分である「カビ毒」を出すものがあります。カビ毒としては現在100種類以上が報告されています。

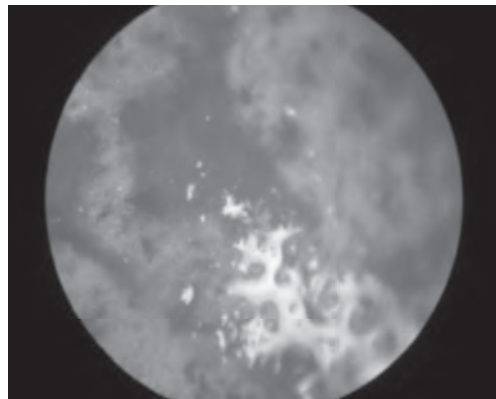
加熱することで菌は死んでも、一旦カビ毒が作られてしまうと、カビ毒は熱に対して非常に耐性が高く、通常の調理や加工の温度（100〜210℃）や時間（60分以内）では、完全に分解すること

ができません。おいしいものはおいしいうちに。皆さんも食品の保管状態を見直し、食品を無駄なく食べることを心掛けてみてはいかがでしょうか？

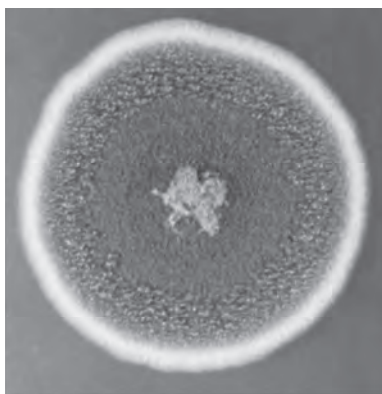
写真・いか明太詰め(アオカビ)



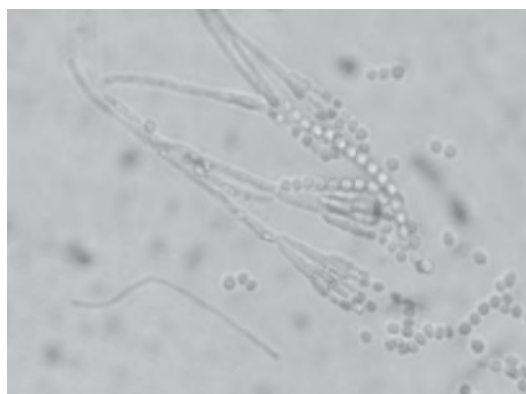
緑色の変色が見られる



表面拡大図



発生したコロニー



顕微鏡観察画像

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。〉

食品関連検査

食品微生物検査・商品抜き取り検査・食品期限設定検査・栄養成分分析・食物アレルギー検査・食品添加物検査・残留農薬分析・味覚分析・異物検査 など

衛生関連検査

衛生調査・腸内細菌検査・施設関連の微生物検査・ノロウイルス検査・ノロウイルスふきとり検査 など

厚生労働省登録検査機関（食品衛生法・水道法）

CRC食品環境衛生研究所
CRC GROUP
〒813-0062 福岡市東区松島5丁目7-6 TEL: 092-623-2211 FAX: 092-623-2212

水質関連検査

飲料水検査・ビル管理法水質検査・水道法20条検査・濃度計量証明（下水・排水・河川など）・ゴルフ場農業検査・プール水検査・浴槽水検査 など

環境関連検査

ばい煙測定・ダイオキシン類測定・室内空気環境測定・温泉分析・作業環境測定（ホルムアルデヒド・エチレンオキシド・有機溶剤） など



CRC食品 検索

●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 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町6-2 TEL 099-253-2770

健康づくり

栄養と健康(2)

料にし、主に肝臓、皮膚、腸粘膜などで合成されます。

リン脂質

リン脂質は細胞膜や脳の組織の構成成分になり、疎水性と親水性の両方の性質を持っています。

るので、糖質の不足はたんばく質の本来の働きを損なうことになります。

ミネラル

ヒトの体は約60種類の元素からできており、このうち主要元素と呼ばれる水素(H)、炭素(C)、窒素(N)、酸素(O)が約50%を占めています。これ以外の元素を総称してミネラルと呼びます。とくに栄養素として不可欠な16種類を必須ミネラルといい、骨や歯、筋肉や血液などの成分となるほか、さまざまな生理作用にかかわっています。ミネラルは体内で作ることができないので、食べ物から摂る必要があります。

たんばく質

たんばく質は多数のアミノ酸がつながったもので、生体たんばく質は約20種類のアミノ酸からできており、そのうちヒトの体に必要だが体内で作ることができないものを、必須アミノ酸といいます。

体内に取り入れられたたんばく質はアミノ酸に分解され、筋肉、皮膚、毛髪、爪、臓器、神経などの組織細胞の成分や酵素、ホルモン、免疫物質、筋収縮や輸送に関与する物質など、身体の働きに必要なたんばく質に生合成(体内で合成されること)されます。また、糖質の摂取量が足りないとエネルギー源として分解利用され

穴井 元昭

福岡市健康づくりサポートセンター 顧問



あない・もとあき
1961年 九州大学医学部医学科卒業
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
2017年 同 顧問
産医大講座修了認定産業医

前回、血中の脂質は脂肪酸、中性脂肪、コレステロール、リン脂質の4種類であると述べたので、それらについて説明します。

脂肪酸

脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、飽和脂肪酸には血中コレステロールを増やす働きがあり、逆に不飽和脂肪酸には血中コレステロールを下げる働きがあります。しかし、不飽和脂肪酸も摂りすぎると動脈硬化やアレルギー反応などに悪影響を与えることもあるので、特定の脂肪酸に偏ることなくバランスよく摂取することが大切です。一般的には、脂肪の摂取は飽和脂肪酸(動物性脂肪)1に対して不飽和脂肪

酸(植物性油や魚類の油)2の割合が望ましいです。

中性脂肪

中性脂肪はエネルギー源である脂肪酸の貯蔵形態で、食事から摂取する脂質の大部分がこれです。余った脂質、糖質、たんばく質は中性脂肪になって脂肪組織や肝臓に貯蔵され、必要に応じてエネルギーとして使われます。

コレステロール

コレステロールはホルモンや胆汁酸の材料になるほか、脳や神経などの細胞膜の構成成分となります。体内のコレステロールのうち食べ物から取り入れられるのは約30%で、残りの70%は体内で糖質や脂肪酸を材

ミネラルの不足は骨粗しょう症、貧血、筋力の低下、味覚障害などの疾患を引き起こすことがあります。逆に過剰になっても障害を引き起こします。

私たちの食生活になじみの深い食塩(NaCl)はナトリウムと塩素が結合したも

4月～6月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



毎日忙しい日々が続くそうですが、とくに体調不良はなさそう。でも、お付き合いの外食はそこそこに。上手に断ることも大切です。

牡牛座 4/20 - 5/20



家に閉じこもってないで、たまには外出して身体を動かすと精神の自浄作用になります。楽しく過ごすことを一番に考えましょう。

双子座 5/21 - 6/21



何事にもがんばり屋さんなので、疲労やストレスをため込みがち。周囲に甘えてみることも必要。きっとあなたを助けてくれる人がいます。

蟹座 6/22 - 7/22



自分の健康にしっかり向き合えそう。外食時にも栄養バランスを心がけることで、今後の体調も崩すことなく過ごせるでしょう。

獅子座 7/23 - 8/21



仕事でも家庭でも気づかぬうちに無理をしてしまう傾向があります。少しでも疲れを感じたら、早めに休養を取るようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



健康運は非常に良好。ただし、過信は禁物。年1回の健康診断は必ず受け、身体のメンテナンスをするようにしましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



周囲からのお誘いで暴飲暴食になり、体重増加が気になるころ。適度な運動を心がけると、必ず効果は現れるはずだ。

蠍座 10/24 - 11/22



仕事が重なり多忙な時期になりそう。生活リズムも崩れがちになるので、休みの日には、ゆっくりのんびりと過ごすといいでしょう。

射手座 11/23 - 12/21



生活習慣病に注意。炭水化物の摂り過ぎに注意して、野菜中心の食事を心がけましょう。また、喫煙している人は禁煙を心がけましょう。

山羊座 12/22 - 1/20



公私ともに忙しすぎて、ストレスがたまりそう。ストレス解消には美味しい物を食べ、そしてぐっすり眠る。大声で笑うことも忘れずに。

水瓶座 1/21 - 2/18



疲労からくる肩こりや腰痛に注意が必要。寝る前にする軽めのストレッチは症状を少し緩和してくれるでしょう。

魚座 2/19 - 3/20



気力がみなぎる時期。やる気満々で、充実した日々を過ごせそう。体調に気をつけながら、いろいろなことにチャレンジしてみてもいい。

のです。食塩は血液、体液、組織細胞に含まれ、浸透圧の調整などに関与しています。とりすぎは高血圧や胃がんの原因になることがあるので注意が必要です。

・**ビタミン**

ビタミンは糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助け、生命を維持するための生理作用に不可欠な栄養素です。ビタミンには脂溶性ビタミンと水溶性ビタミンの2種類があります。脂溶性ビタミンは脂質と一緒に体内に貯蔵することができず、水溶性ビタミンは体内

に貯蔵できる日数が脂溶性ビタミンと比較して短いので、不足しないようにこまめに摂取することが必要です。また、ミネラルと同様にさまざまな生体反応にかかわっており、不足や過剰摂取によっていろいろな機能障害を起します。

・**食物繊維**

食物繊維は従来、栄養素に分類されていませんでしたが、最近その生理作用が注目されています。食物繊維はヒトの消化酵素で分解されない食物成分の総称で、主に穀類、野菜、果物、イモ類、

海藻類、きのこ類、甲殻類などに含まれています。

食物繊維の多い食べ物は嘔む回数を増やして唾液の分泌を促したり、満腹感が得られたりするので食べ過ぎが防止されます。また、小腸での糖質の消化吸収を緩やかにして血糖の上昇を抑えて糖尿病の予防に役立ちます。大腸では腸内細菌で発酵を受けて短鎖脂肪酸を生成するほか、善玉菌を増やして腸内細菌叢(腸内フローラ)を改善します。また、排便を増やし、腸内細菌が生成したガスの刺激を受けることで排便が促され、便秘が

予防されます。

・**水について**

体重に占める水の割合は成人で平均 60～66%です。その3分の2は細胞内液で、残りは血漿、細胞間液などの細胞外液です。水は短時間で体内に吸収され、酸素や吸収された栄養素を血液などに溶かし込み、すべての細胞に運びます。また老廃物を体外に運ぶことも重要な役目です。汗などで体温の調節や体液成分のバランスを保つ役割も担っています。

(参考文献)

国立循環器病研究センターウェブページ「栄養に関する基礎知識」

P16の答え

- ①交渉 ②避 ③一喝
- ④生 ⑤愁 ⑥博
- ⑦暑 ⑧面 ⑨真
- ⑩矛 ⑩
- ⑪さ
- ⑫ちまなこ
- ⑬きかがく
- ⑭こうぼく
- ⑮いんりつ

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

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 相手と示談の（コウシヨウ）を始める。

② 不適切な表現を（サ）ける。

③ 監督が大声で（イッカツ）した。

④ 空き地に雑草が（オ）い茂る。

⑤ 列車の汽笛が郷（シユウ）を誘う。

四字熟語を完成させましょう

⑥ （ハクガク）学多才 はくがくたさい

⑦ 酷寒猛（コツカンモウショ）

⑧ 四角四（シカクシメン）

⑨ 正（ショウシンショウメイ）銘

⑩ 自己（ジコムジユン）盾

線の部分の読みを書きましょう

⑪ あじさいを挿し木で増やす。

⑫ 犯人を血眼になって探す。

⑬ 幾何学的な模様。

⑭ 公僕としての自覚が足りない。

⑮ 短歌の韻律を味わう。

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。

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

医療廃棄物収集運搬

福岡県

佐賀県

長崎県



CRC 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
お気軽にどうぞ

総合インフォメーション

092-623-2111

次号予告:2018年7月1日発行予定

こらぼ
collaboration

夏

VOL.55
2018.7.1

特集

脂質異常症

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

こらぼ編集委員紹介

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

原田 桂輔 (株)シー・アール・シー

平成24年入社

臨床検査技師

安部 紗世 (株)CRC食品環境衛生研究所

平成18年入社

食品衛生責任者

平川美沙子 (株)臨床病態医学研究所

平成18年入社

臨床検査技師

高山 直樹 (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

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