

こらぼ collaboration



2023.1.1 VOL.73

●発行日:2023年(令和5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



「遠望」

私の故郷ハルピンとは違い、福岡で雪が積もることは珍しいので、雪が降ると必ず写真撮影に出かけます。しかし、雪景色のベストタイムはとて短く、撮影場所を見つけるのにひと苦労です。この時は福岡タワーなど街並みが望める高台の公園から、うっすらと雪化粧した福岡市内を撮影することができました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の心配はあるものの、経済活動のほとんどが再開されています。今年こそはアフターコロナの明るい未来を信じています。

PHOTOGRAPHER PROFILE

呉雪陽 (ごせつよう)

1974年 中国ハルピン市生まれ

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」(新宿・大阪ニコンサロン)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。

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

CONTENTS

特集 変形性膝関節症 2 膝の痛みの原因、 変形性膝関節症を知ろう

検査のはなし

結晶性関節炎の検査

簡単な検査のはなし・44

8 ABO血液型の検査結果が判定保留になっていますが、何が考えられますか?

脳を活性化!

指先運動⑳

9 知って安心 保険 ドライブレコーダー特約

10 水道水ってどんな検査しているの? 塩化物イオン

11 季節の健康食・45 温州みかん

12 からだにいいことアレコレ! 冬の乾燥対策

13 Let'健康・5 ひざ痛予防体操

教えて、穴井先生! ⑤

14 梅毒とはどのような病気ですか?

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

本書のもととなった「雲のカタログ」は2011年に刊行されて以来、10年余りにわたって、雲好き必携のスタンダード図鑑として愛され続けてきました。今回、「雲のカタログ」が準拠する世界気象機関の分類が、数十年ぶりに改訂。それに伴い「新・雲のカタログ」として、全面リニューアルされました。

今、空で何が起きているか? 雲の名前がわかれば知ることができるといふことで、ついつい上を向いて雲を眺めてしまいます。

「あの雲の名前、なんていうの?」という素朴な疑問に答えつつ、広くて深い「空の科学」の世界へと連れて行ってくれる、ほかにはない魅力を持った一冊です。



草思社 本体2750円(税込)

村井昭夫(著)、鶴山義晃(著)

新・雲のカタログ
空がわかる全種分類図鑑

膝の痛みの原因、変形性膝関節症を知ろう

膝の痛みの原因はさまざまですが、中高年に多い膝の痛みで最も多いのが変形性膝関節症です。痛みや違和感を放置し悪化してしまうと、日常生活に支障をきたしてしまいます。早目に対処するようにしましょう。

変形性膝関節症とは

変形性膝関節症とは、膝のクッションとして働いている関節軟骨が加齢に伴い、すり減っていくことにより、関節内に炎症が起きたり関節が変形したりして痛みや腫れを生じる病気です。

厚生労働省では、国内での変形性膝関節症の患者数を、自覚症状を有する患者数で約1000万人、潜在的な患者数（X線診断による患者数）で約3000万人と推定しています。また、50歳以降の男女比では女性が男性よりも2倍ほど多く、60歳以上の女性に至っては60〜80%の人が発症しています。放置すると健康寿命に大きく影響を及ぼし、要介護状態へのリスクが高くなるため、膝の違和感を感じたら早めに医療

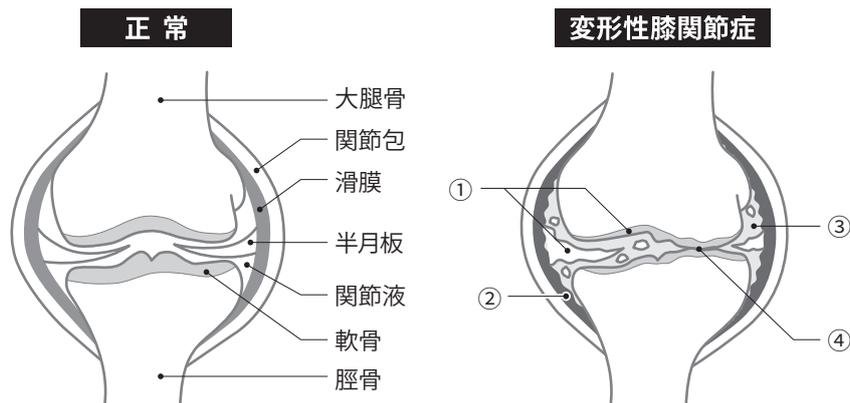
機関を受診するようにしましょう。

変形性膝関節症の初期は、軟骨がすり減り始めていますが、X線画像では膝関節の変形はほとんど見られません。主な症状は、膝の動かしにくさやこわばり、違和感で、滑膜が炎症を起こし、激しい痛みを感じることがあるのも初期の特徴です。

中期になると膝関節の変形が始まります。痛みは慢性化し、膝の曲げ伸ばしがしにくくなるため、正座や立ち上がり、階段の昇降などに支障が出ます。

さらに末期になると、軟骨がほとんどなくなり、骨同士が直接ぶつかることから、立つ・座る・歩くといった生活の基本の動作がまともにできなくなる程、膝が動かなくなります。この段階になると、じっとしていても痛みを感じ、杖や手すりなど何かを頼りにしないと歩くのも難しくなります。

膝関節の構造



変形性膝関節症が起ると・・・

- ① 軟骨や半月板がすり減る
- ② 軟骨や半月板のかけらが刺激して、滑膜に炎症が起こる
- ③ 熱を持ったり、関節液が異常に分泌される
- ④ 大腿骨と脛骨が直接ぶつかるようになる

変形性膝関節症の原因



加齢



肥満



O脚



女性



遺伝



膝の外傷

膝の健康チェック

毎日の生活の中で以下のような症状が気になる場合には、一度、医師（整形外科）の診察を受けることをおすすめします。

- 膝の痛みや違和感を感じるが増えた
- 正座したり、しゃがんだりしにくい
- 膝を曲げ伸ばしする時に音がする
- 膝がまっすぐに伸びにくい
- 膝がときどき腫れる
- O脚が目立つようになった



変形性膝関節症の原因

変形性膝関節症は、明らかな原因がなく、

加齢や力学的負荷の蓄積によって発症する一次性（原発性）と、スポーツなどの外傷や炎症性・代謝異常疾患などに伴って発症する二次性（続発性）の2つに分けられます。変形性膝関節症の多くは、なんらかの原因で徐々に進行する「一次性」の変形性膝関節症です。変形性膝関節症を発症・進行させる代表的な原因は次の通りです。

◆加齢

膝のクッションの役割をしている関節軟骨が加齢にともないすり減っていくことで、変形性膝関節症を発症します。また、年齢とともに筋力も低下し、膝を支える力が弱くなるため、膝関節そのものへの負担が増えてしまうことも原因のひとつです。

◆肥満

歩く時には体重の2〜3倍、階段の上り下りでは6〜7倍の負担が膝にかかっています。つまり、肥満の人は膝にかかる負担が大きく、クッションの役目を果たしてい

る軟骨がすり減りやすくなります。体重が増えれば増えるほど、膝にかかる負担は増えていきます。そのため、適正な体重を保つことが大切です。

◆O脚

O脚とは、両膝が外側に湾曲し、両足の内くるぶしを揃えても両脚の内側が接しない状態のことをいいます。O脚の人は、本来、膝関節全体で支えるべき体重負荷が膝の内側に集中してしまうため、次第に膝の内側の軟骨がすり減り、炎症を起こしやすくなります。O脚の進行を止め、O脚の原因となる日常動作や習慣などの改善が大切です。

◆女性

軟骨の形成には女性ホルモン、とくに「エストロゲン」の働きが必要とされています。女性は中年以降、閉経を迎えるとエストロゲンの分泌量が極端に減少し、これによって変形性膝関節症になりやすくなってしまうと考えられます。また、女性は男性に比べ筋肉量が少ないため、より軟骨に負担がかかりやすく、すり減りやすい状態にあることも、変形性膝関節症の原因のひとつです。

変形性膝関節症の診察と検査

STEP 01. 問診

膝の痛みなどの自覚症状や、どのくらい日常生活に支障があるのかなどについて確認します。



STEP 02. 視診・触診

医師が膝を触ったり、動かしたりした際の膝の痛みや違和感、腫れ、変形、熱感の有無などを診ます。



STEP 03. 関節液検査

膝が腫れて関節液が溜まっている場合は、注射器で関節液を採取し、関節液の色や粘度、白血球数などを調べ、関節リウマチなど他の病気と鑑別します。必要に応じて血液検査も行います。



STEP 04. 画像検査

軟骨や骨の状態を調べるため、レントゲン検査(X線)やMRI検査を行います。画像所見と痛みなどの症状は、必ずしも関連しないことがあります。



◆ 遺伝

両親のいずれか、あるいは両方が変形性膝関節症の場合は、膝関節の軟骨がすり減りやすい体質が遺伝していることがありま
すので、日頃から予防が必要です。ただし、必ず遺伝するとは限りません。

関節リウマチとの違い

関節リウマチは、40〜50代の女性に発症することが多く、自己免疫の異常が関係しています。症状としては、関節に慢性的な炎症が起こり、関節のこわばりや痛み、腫れなどが現れます。

変形性膝関節症は膝の関節だけに症状が現れますが、関節リウマチは、全身のどの関節の部位にも生じる可能性があります。とくに手首や手指の関節に起こることが多く、ほとんどの場合、1つの関節にとどまりません。関節の炎症が長期間続くと関節の軟骨・骨が少しずつ破壊され、関節の変形や脱臼、関節が硬くこわばる強直、関節の曲げ伸ばしが難しくなる拘縮(こうしやく)を引き起こし、日常生活に大きな支障をきたします。

診察・検査・診断

少しでも膝に違和感がある場合は、早目の受診をおすすめします。放置すると変形性膝関節症が進行してしまい、歩行困難な状況に陥ることにもなりかねません。早期診断、治療をすることで、症状を軽減させたり、進行を遅らせたりすることが可能です。変形性膝関節症は、一般的に問診や診察、視診・触診、レントゲン検査などを行った上で診断されます。

問診では、痛みなどの自覚症状に関して、いつ頃から膝のどの部分がどのように痛むか、日常生活でどのような支障があるのかなどを確認します。診察では、医師が触診を行い、膝関節の痛みや違和感、関節可動域(関節の曲げ伸ばしができる範囲)、腫れ、変形、関節の不安定性などを調べます。

膝が腫れている場合は、注射器で関節液を採取し、その性状を詳しく調べ、腫れる原因を鑑別します。

また、レントゲン検査では、膝関節の骨や軟骨の状態を調べます。必要に応じて、MRI検査を行うこともあります。

変形性膝関節症の進行度 (K-L 分類) と分類ごとの治療法

		正常	初期	進行期	末期	
K-L 分類		グレード0	グレード I	グレード II	グレード III	グレード IV
膝関節の状態	骨棘形成 こっきよく 骨のとげができる	なし	あり	あり	あり	あり
	関節裂隙狭小化 関節の隙間が狭くなる	なし	なし	あり 狭くなる程度が1/2以下	あり 狭くなる程度が1/2以上	あり 隙間が消失
	軟骨下骨の骨硬化 土台の骨が硬くなる	なし	なし	あり	あり	あり
主な保存療法	運動療法 ストレッチ、ウォーキングなど					運動療法
	装具療法 サポーター、杖、足底板など					装具療法
	薬物療法 外用薬、内服薬、関節内注射など					薬物療法
手術療法	関節鏡視下手術 膝に空けた孔から内視鏡と器具を挿入し、欠片を取り除く					関節鏡視下手術
	高位脛骨骨切り術 骨に切り込みを入れ、関節の角度を調整しO脚を矯正する					高位脛骨骨切り術
	人工関節置換術 傷ついた骨や軟骨を削り取り、人工関節に置き換える					人工関節置換術

治療法

変形性膝関節症の治療は、保存療法と手術療法に分けられます。

◆保存療法

生活指導を基本として、運動療法、薬物療法、装具療法などを組み合わせで行います。

①運動療法

運動によって膝の周りの筋肉が鍛えられ、関節の動きもよくなるため、膝への負担が軽減されます。また、肥満の解消にもつながります。

膝が痛むと運動や外出を避けがちですが、体を動かさなければ膝を支える筋肉が衰えて、ますます痛みが強くなるといった悪循環に陥ってしまいます。悪循環にならないためには、痛くても安静にせず、運動をすることが大切です。ただし、腫れや熱感、強い痛みがある場合は、症状を悪化させることがありますので、運動は控えてください。なお、運動をする際は、かかりつけ医に相談しながら行いましょう。

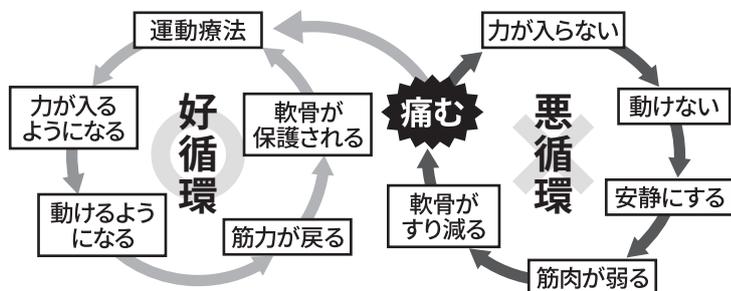
②薬物療法

薬物療法には、痛みや炎症を抑える内服

変形性膝関節症の治療は「運動」が基本です！

◆膝の痛みを悪循環から好循環へ

膝が痛むからといって体を動かさずにいると、下記(右)のように膝への負担が増え、痛みが悪化します。こういった悪循環を断ち切るため、痛くても運動を続けて好循環に切り替えていきましょう。



◆膝にやさしい歩き方

痛みの改善には、ウォーキングのような有酸素運動が効果的です。正しい姿勢で歩くことを意識して行いましょう。



◆膝の痛みで「運動」が続けにくい場合は、薬物療法や注射療法、装具の併用しましょう

薬物療法

外用薬

塗り薬・貼り薬があり、生活に応じて使い分ける。



内服薬

痛みが強い時に使用。胃腸障害が出た際には、担当医に相談を。



座薬

痛みや腫れが強い場合に、一時的に使用。



装具療法

サポーター



杖

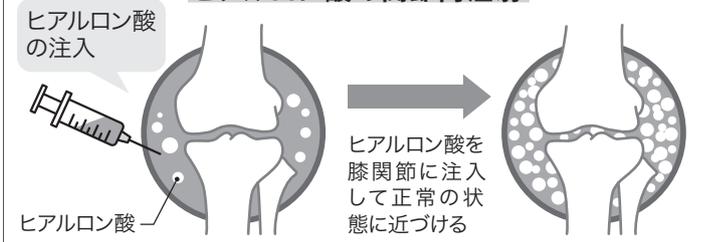


足底板



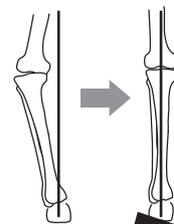
痛み 弱 → 強

ヒアルロン酸の関節内注射



サポーターは、主に膝関節を温める目的で使用します。杖は痛みのある脚とは反対側の手で持ち、膝にかかる荷重を減らします。足底板は、足の外側を高くすることでO脚を矯正し、膝への負担を軽減する効果があります。

足底板矯正イメージ



③ 装具療法

膝関節への負担を少しでも軽減するため、サポーターや杖、足底板といった装具を併用します。足底板は、O脚になった膝の形を矯正し、膝の内側にかかる負担を減らす効果があります。

◆ 手術療法

一定期間、保存療法を行っても痛みが改善しない場合は、手術が検討されます。

① 関節鏡視下手術

関節内ですり切れた半月板や軟骨のささくれなどの炎症を起こす原因物質を取り除き、関節の痛みや違和感を緩和する手術です。膝に小さな孔を開け、内視鏡を挿入して行います。手術時間が短く回復も早い一方で、症状が再発する場合があります。

② 高位脛骨骨切り術

骨に切り込みを入れて関節の角度を調整

膝の状態が軽度～中等度の方向け運動療法

膝関節の可動域を広げる運動



- ①両足が床につく深さでイスに座る。
- ②片方の脚を伸ばし、かかとを床につけ、足先は真上に向けるイメージで。
- ③両手を伸ばした膝の上に置き、ゆっくりと膝を押して30秒キープ。

太ももの筋肉を鍛える運動



- ①床に座り、片方の膝下にクッションを置く。
- ②かかとを床につけた状態で膝に力を入れ、しっかりとクッションを押して5秒キープ。

※運動療法につきましては、13ページのLet'健康「ひざ痛予防体操」もご参照ください。

膝にやさしい生活習慣

□ 膝を冷やさないように気をつける

- ・スカートよりズボン
- ・湯舟につかる
- ・ひざ掛けやサポーターなどの利用



□ 和式から洋式へ生活スタイルを変える

- ・布団からベッドへ
- ・正座や横座りではなくイスに座る



□ 肥満の人は減量に努める

- ・BMIをできるだけ標準へ近づける

□ なるべく身体を動かす

- ・ウォーキングや簡単なストレッチを短時間でも続ける



し、軟骨が残っている部分に体重がかかるように下肢を矯正する手術です。比較的活動性の高い50～60歳代の人が対象です。術後はリハビリを要しますが、とくに生活上の制限はなく、スポーツなど活動性を維持することが可能です。

③人工膝関節手術

著しく関節が変形している人が手術の対象です。変形した膝関節の表面を薄く削り、人工関節に置き換える手術ですが、術後は関節に大きな負担がかかるような動作や運動は控える必要があります。

④その他

近年、手術はせずに治療するという再生医療が注目を集めています。自分自身の血液や脂肪を培養して疾患のある部位に注射することで、自身の持つ修復力をサポートし、膝の痛みが軽減されます。デメリットとしては、自由診療なので全額自己負担となり治療費が高額となることや、効果に個人差があるなどが挙げられます。この治療は、厚生労働省に受理された医療機関でのみ行うことができます。

（参考資料）

厚生労働省ホームページ／（一社）日本生殖医学会／日本臨床整形外科学会ホームページ／関節治療オンライン

検査のはなし

結晶性関節炎の検査

関節の滑膜や関節腔に結晶が沈着して引き起こされる炎症を結晶性関節炎といいます。一般的には尿酸ナトリウム結晶で引き起こされる痛風関節炎とピロリン酸カルシウム結晶によるCPPD結晶沈着症が主なものです。

痛風は高尿酸血症で血中尿酸濃度が一定値以上になると尿酸ナトリウムとして析出し、関節内の間質に沈着することによって生じる炎症反応で、とくに男性に多いのが特徴です。また、偽痛風はCPPD結晶によって引き起こされる急性関節炎で女性の高齢者に多く、痛風に比べ膝などの大関節に多くみられます。

この検査としては関節液の結晶検査が一般的で、偏光顕微鏡を使い尿酸ナトリウム結晶およびピロリン酸カルシウム結晶の鑑別を行います。

これらの検査は医療機関で受けることができます。詳しくは、かかりつけの先生にお尋ねください。

Q. ABO血液型の検査結果が判定保留になっていますが、何が考えられますか？

A ABO血液型は、赤血球膜上のA抗原・B抗原を検査するオモテ検査と、血漿（血清）中の抗A・抗Bを検査するウラ検査を行い血液型が一致したときに、初めて血液型を判定することができます。よって、オモテ検査とウラ検査が判定不一致の場合は判定保留となります。

また、異常反応（弱い凝集、部分凝集、異常な凝

集）でも判定保留となります。判定不一致や異常反応の原因はさまざまです。異常反応が認められた場合は、患者情報入手（年齢、性別、疾患名、病状、輸血歴、妊娠歴、異型輸血や異型造血幹細胞移植の有無、検査データ、家族歴など）や必要に応じてABO血液型亜型検査の精査が必要です。

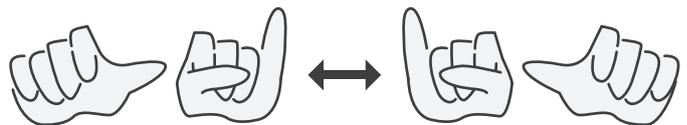
〈参考〉臨床と検査 ―病態へのアプローチ― VOL.53

表. 異常反応の原因

検査	異常反応	考えられる成因または病態
オモテ検査 (赤血球上のA抗原、B抗原検査)	反応がない 弱い	亜型 疾患による一時的な抗原量の低下 型物質の異常増加による試薬中の抗体中和
	部分凝集	亜型 キメラ、モザイク 異型輸血後 異型造血幹細胞移植後 胎児母体間輸血症候群
	異常な凝集	汎凝集反応 後天性B 寒冷凝集による感作
ウラ検査 (血漿中の抗A、抗Bの検査)	反応がない 弱い	新生児、高齢者 低・無γグロブリン血症 異型輸血後 異型造血幹細胞移植後
	異常な反応	亜型 冷式不規則抗体 寒冷凝集素 連鎖形成 高分子製剤輸注後 試薬に含まれる添加物に反応する抗体

【参考】輸血・移植検査技術教本、(一社)日本臨床衛生検査技師会

脳を活性化！ 指先運動②



1 両手を前に出し、右手は親指を左手は小指を出し、他の指は曲げたままにしておきます。

2 童話の「うさぎとかめ」を歌いながらリズムに合わせて、立てている指を交互に変えます。

ドライブレコーダー特約

近年、あおり運転などの危険運転が多発していることから2020年に道路交通法が改正され、あおり運転は「妨害運転罪」として正式に取り締まりの対象となりました。このような状況からあおり運転対策として、事故の映像などを撮影できるドライブレコーダーを設置する人が増えています。

■ドライブレコーダー特約

保険会社が扱っているドライブレコーダー特約は、自分でドライブレコーダーを購入しなくても、月々のレンタル料を支払うことで自動車保険会社からドライブレコーダーをレンタルすることが出来ます。

特約保険のメリットは、貸与されたドライブレコーダーを取り付けることにより、事故の際のサポート体制がドライブレコーダー特約なしの場合に比べスムーズになる点があげられます。

保険会社から貸与されるドライブレコーダーは、通話機能が備わっている場合もあり、強い衝撃を検知すると自動でコールセンターのオペレーターと繋がり会話ができます。その際、事故へのアドバイスや警察・消防への連絡、ロードサービスの手配なども依頼することができます。

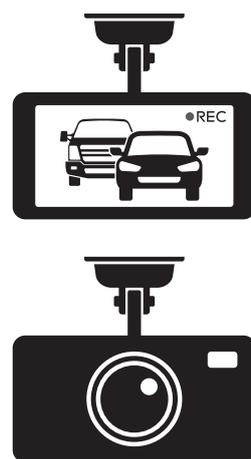
また、事故の状況を記録したドライ

ブレコーダーの情報は自動的に保険会社に通知されますので、事故時の映像はもちろん、位置情報や時間なども保存されます。そのため、相手の事実と異なる証言などに惑わされることのない貴重な証拠が直接保険会社に通知されます。

ただし、事故時には記録された情報が自動で通知される機能を備えているため、契約時にはドライブレコーダーの情報を保険会社へ提供することに同意しなければなりません。保険会社によつて同意する情報提供の内容に違いがあつても「いつ、どこに、誰と行ったか」ということや、どのような運転をしているかなどのプライバシー情報を保険会社に提供することを理解しなければなりません。

■安全運転診断サービス

レンタルされたドライブレコーダー



特約には安全運転診断サービスが追加されます。安全運転診断サービスとは、急アクセルや急ブレーキの強さや回数など、運転者の特性をもとに安全診断レポートが作成されることにより、自分の運転を振り返ることも可能となります。また、走行情報をもとに保険料を割引する保険会社もあります。

■最後に

ドライブレコーダー特約の最大のメリットは、事故時のサポートです。万が一のときにサポートしてもらえらるといふ安心感は特約ならではのものです。あおり運転の対策もしてくれるため、運転に不安がある人に向いています。また、安全運転診断など事故以外でのサービスを求める人にも最適です。見守り機能のあるサービスは、高齢者が運転する家族にとっては安心できるサービスです。

事業案内 〈さまざまな保険商品を取り扱っておりますので、お気軽にご相談ください〉

- ◆アフラック生命保険(株)代理店 〈取扱商品〉がん保険、医療保険、就業不能保険、オーディナリー商品 他
- ◆損害保険ジャパン(株)代理店 〈取扱商品〉自動車保険、火災保険、傷害保険、賠償責任保険、自賠責保険 他
- ◆三井住友海上火災保険(株)代理店 〈取扱商品〉自動車保険、火災保険、傷害保険、賠償責任保険、自賠責保険 他

(株)シー・アール・シー・サービス TEL 092-623-2181 〒813-0062 福岡市東区松島5丁目2番24号



水道水ってどんな検査しているの？ 安心して飲むための水質基準項目と基準値(51項目)

塩化物イオン

◆概要

塩化物イオンは自然界に広く存在し、その多くは地質や海水に由来します。とくに海水中には多量に存在し、約 19.9g/L*もの塩化物イオンが含まれています。また、工場、家庭排水にも塩化物イオンが多く含まれており、これらの水が混入することにより、水道水中の塩化物イオン濃度が増加することが少なくありません。塩化物イオンは、量の多少よりもむしろ相対的変動、例えば突如増加する方が汚染を示す可能性が高いです。

水道水における塩化物イオンは、健康への影響に関することよりも味に関係する項目として測定意義があります。塩化物イオンの水道水質基準では、味覚の観点から 200mg/L以下と定められています。この基準値は、一般の人が塩味を感じない程度のレベルとして定められています。この基準値を超えると、塩味を感じ始めます。また、飲料水からの摂取量は食品由来と比較すると、極めて少量です。

また、塩化物イオン濃度の高い水は金属を腐食させるため、低い方が望ましいとされています。

◆測定方法

塩化物イオンは、イオンクロマトグラフ法または硝酸銀滴定法で測定します。

イオンクロマトグラフ法は分析操作が簡単で高感

度であるうえ、滴定法のように有害な試薬を必要とせず、他のイオンとの一斉分析も可能であるなど利点があります。

硝酸銀滴定法は分析方法が簡単で、「モール法」として古くから一般的に広く用いられてきました。

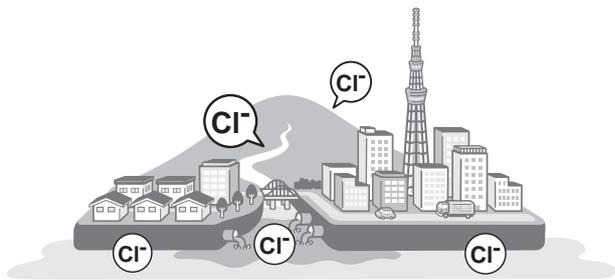
◆処理技術

塩化物イオンは通常の浄水方法では除去することができませんが、イオン交換や膜ろ過による除去性があります。

◆健康被害

塩化物イオンは高濃度に含まれていると、味覚を損なう原因となります。また、4000mg/L以上で心臓病、腎臓病患者に有害とされています。

*気象庁編：海洋観測指針，日本気象協会，1990。



食品関連検査

食品微生物検査・商品抜き取り検査・保存試験・栄養成分分析・味覚分析・食物アレルギー検査・食品添加物検査・残留農薬検査・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

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・プール水検査・浴槽水検査・ゴルフ場農業検査・濃度計量証明(下水・排水・河川など)

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

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

TEL.092-623-2211 FAX.092-623-2212

〒813-0062 福岡市東区松島5-7-6

- 佐賀営業所 〒840-0023 佐賀市本庄町袋131-16 TEL 0952-27-0831
- 長崎営業所 〒852-8002 長崎市弁天町1-21 TEL 095-864-7027
- 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 099-253-2867

温州みかん

satsuma mandarin



みかんは世界で約900種類あります。なかでも温州みかんは、日本独自の品種ですが、中国の有名なみかん産地、温州地方から「温州みかん」と名づけられました。

温州みかんは、江戸時代に日本で生まれたといわれています。名前の由来は中国の有名な柑橘の産地である、浙江省の温州市にあり、鹿兒島の長島付近とされ、日本独自のものです。欧米などでは薩摩地方にちなんで「サツマオレンジ」「サツمامンドリン」と呼ばれています。

温州みかんはビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。また、果肉の袋には便秘改善の作用があるペクチンも多く含まれています。さらに袋や白い筋には、フラボノイドの一種のヘスペジリンが含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれています。

最近の栄養疫学研究によると、みかんの色素であるβ-クリプトキサンチンには体内でビタミンAと同様の働きがあり、がん予防の可能性が期待されています。また、骨粗しょう症やリウマチ、糖尿病、動脈硬化になる危険性を下げるといって報告もあります。

温州みかんを選ぶ際は、ヘタが

焼きミカン

1. みかんを皮ごと洗い、表面の汚れを落とす。
2. みかんをオーブントースターか魚焼きグリルに置いて表面に焦げ目がつくまで焼く。
3. 手で触れる程度に冷ましたら、皮をむいて食べる。

みかんの皮の栄養

みかんの皮は、果肉に比べてビタミンCやポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれています。また、食物繊維も豊富です。そのため、外皮の焦げた部分を除いて丸ごと食べるのがおすすめです。

小さめで少し枯れていて、濃い色で張りがあるものを選びましょう。

保存方法は、涼しくて通気性良い場所で保存しましょう。なお、箱で購入した場合、腐ったみかんがあれば排除し、ふたを開けたままで保存します。また、つぶれやすい下のみかんから食べるようにしましょう。日持ちは、11月頃のみかんは7〜10日、12月頃のみかんは約2週間が目安とされます。

UV Lightsaber

UVライトセーバー



詳細は公式サイトにてご覧いただけます。

主な特徴

UVライトをかざすだけの簡単除菌
99%を高速除菌
国産製品

- 医療・福祉施設 飲食店 オフィス
教育施設 公共施設 飲食店 などに



◆お問い合わせ先
(株)シー・アール・シー・サービス

TEL 092-623-5131 〒813-0062 福岡市東区松島5丁目2-24

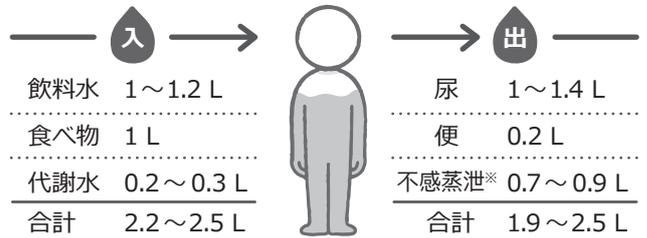
からだにいいこと
アレコレ!

冬の乾燥対策

1 人体の主成分は水

体のほぼ半分を占める「水」。
子どもは約65%、成人の男性は約60%、女性は約55%、65歳以上の高齢者は約50%を水分が占めています。
この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されます。

1日の水分出納バランス



*不感蒸泄:日常生活において自然に失われる水分(呼吸の際に呼気に含まれる水分、皮膚や気道の粘膜から蒸発する水分)

2 乾燥が引きおこすトラブル

◇肌トラブル

乾燥肌を放っておくと、肌荒れ、シミ、シワ、くすみ、ほうれい線などお肌の老化を早める原因になります。



◇脱水症状

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分補給の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。



◇鼻、喉、気管の粘膜(線毛)のはたらきを悪くする

粘膜(線毛)は外部から侵入してくるウイルスや細菌、ホコリなどの異物を捕捉すると体の外へ追い出そうとはたります。しかし、乾燥すると異物を外へ追い出すのが困難になり、その結果、鼻や喉、気管に炎症が引き起こされ、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。

3 理想的な水分の摂りかた

乾燥を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、下記のイラストを参考に1日1.2L程度の水分を摂る習慣をつけましょう。



4 乾燥予防に効果のある成分と食材

◇たんぱく質...健康的な細胞を作る

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



◇ビタミンA(β-カロテン)...皮膚、粘膜を正常に保つ

にんじん、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ



◇ビタミンB2...皮膚の保護や再生

レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉菜類



◇ビタミンC...皮膚のコラーゲン生成を促す

果物(とくに柑橘類、イチゴ)、野菜、いも



◇ビタミンE...細胞の酸化を防ぐ

ナッツ類(とくにアーモンド)、植物油、うなぎ、たらこ

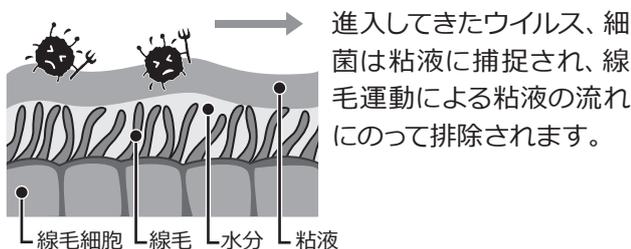


◇亜鉛...皮膚を健康に保つ

魚介類(とくに牡蠣、うなぎ)、肉類、藻類



潤っている状態



乾燥している状態

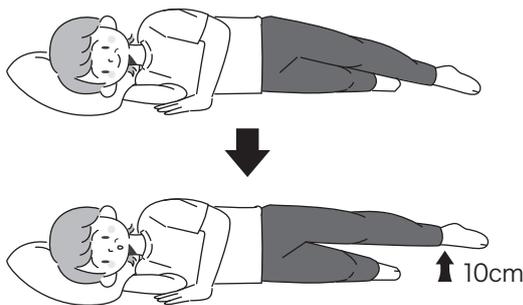
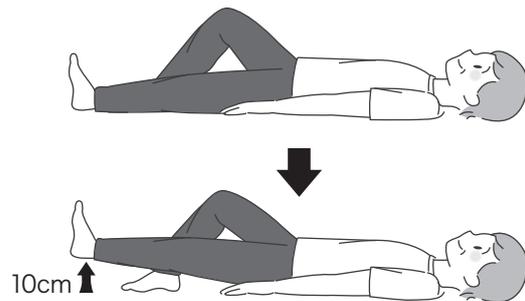


ひざ痛予防体操

冬になると、外出することや動くことが億劫になってしまいます。しかし、動かさないまましているとひざ関節はどんどん萎縮し硬くなります。その結果ひざの痛みに繋がってしまうのです。そうならないためにも、寝ながらできる「ひざ痛予防体操」を毎日行い、ひざの痛みを予防・軽減させましょう！

Step1 く 脚上げ【仰向け】

- ①仰向けになって片方のひざを直角に曲げます。
- ②もう片方のひざは伸ばしたままで、ゆっくり上げ5秒キープ。
(20回繰り返します)
- ③左右の足を入れ替え①～②を行います。

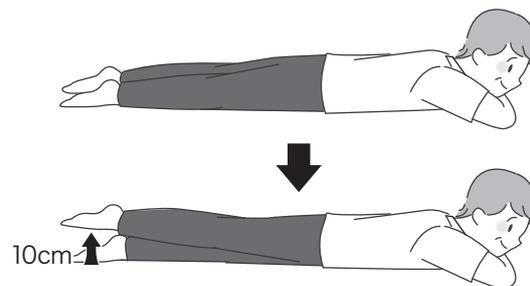


Step2 く 脚上げ【横向き】

- ①腕を楽な位置に置き横になります。
- ②下になっているひざは直角に曲げます。
- ③伸ばしている上のひざは、ゆっくりと横に上げ5秒キープ。
(20回繰り返す)
- ③逆の向きになって①～③を行います。

Step3 く 脚上げ【うつぶせ】

- ①うつぶせになって脚を肩幅に開いてまっすぐ伸ばします。
- ②片方の脚を伸ばしたまま、ゆっくり上げ5秒キープします。
(20回繰り返す)
- ③左右の足を入れ替え行います。



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
■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/>

教えて、穴井先生！^Q



梅毒とは

どのような病気ですか？

最近、梅毒の感染者が急増しているとの報道をよく耳にします。梅毒とはどんな病気か教えてください。

(50代男性)



穴井 元昭

西日本健康株式会社 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年に同名誉教授となる。その後、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。2020年、日本健康倶楽部電話健康相談センター センター長。2022年、西日本健康(株)顧問。産医大講座修了認定産業医。

現在、全国的に梅毒の患者が増えています。たとえ

ば福岡県でも例年に比べて報告数が増えており、昨年(令和3年)の約1.5倍に増えていきます。このままだと、これまで経験したことがない大きな感染拡大となる可能性があり、嚴重な警戒が必要です。

◆梅毒とは

梅毒は性病の一種で、主として性的な接触などで病原体の梅毒トレポネーマが感染して発症する病気です。感染した部位にしこりができるなど、感染後の経過期間によって種々の症

状が現れます。ただ、早期の薬物治療によって完全に治る病気です。しかし、治

療の開始が遅れたり治療しないで放置すると、長い経過で脳や心臓に重大な合併症を起す恐ろしい病気です。妊婦が梅毒に感染すると、胎盤を通して胎児に感染して死産、早産、新生児死亡、奇形を起こします(先天梅毒)。

症状が現れたり、時に無症状になったりしながら進行するので、完全に治ったことを確認しないで治療を中断しないことが重要です。また完治しても再感染するので、再感染を予防す

ることが大切です。

◆梅毒の感染経路

主な感染経路は感染部位に直接粘膜や皮膚を接触させることで感染します。具体的には性器と性器、性器と肛門、性器と口の接触などの性行為が主な原因です。

◆梅毒の症状

感染後、経過した期間によって症状の出現する場所や症状が異なります。

第1期：感染約3週間後

初期には感染が起きた部位(主に陰部、口唇部、口

腔内、肛門など)にしこりができます。また、股の付け

根の部分(鼠径部)のリンパ節が腫れることがあります。痛みがないことも多く、治療しなくても自然に軽快します。しかし、体内から病原体がいなくなったのではなく、他の人に移す可能性があります。この時期に梅毒の検査をする必要があります。

第2期：感染数カ月後

治療をしないで3カ月以上経過すると病原体が血流によって全身に運ばれ、手の平、足の裏、体全体にうつすらと赤い発疹が出るこ

とがあります。小さなバラの花に似ていることから「バラ疹」と呼ばれます。発疹

は治療しなくても数週間内に消えることもあり、また、再発を繰り返すこともあります。しかし、抗菌剤で治療しない限り病原体は体内に残っており、梅毒が治ったわけではありません。

晩期顕性梅毒：感染数年後

感染後数年すると、皮膚や筋肉、骨などにゴムのよ

1月～3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



今のところ、健康に関して大きな心配事はありません。疲れを感じたら、早目に休息をとるなどして自分をきちんと労わってあげましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



冷え性に悩まされそう。にんにくや生姜など冷え性にいい食べ物を積極的に摂り、ストレッチや半身浴などで血行をよくしましょう。

双子座 5/21 - 6/21



体調万全な時期なので、食欲旺盛になりそう。体重増加にならないように、自分のペースでの運動を心がけるようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



長時間のパソコン作業は体調不良の原因になります。30分に1分程度休み、目を閉じてこめかみを指で軽く押してみましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



だんだんと仕事の量が増え、ストレスが溜まりそう予感。疲れた時は休むことが大切です。無理は絶対にしないようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



年末年始の不規則な生活によって、体のバランスが崩れそう予感。睡眠不足を解消し、生活習慣の見直しに努めましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



健康上問題なく過ごせるので、ついつい無理をしてしまいそう。仕事が終わって、あまった時間は自分の体のメンテナンスに使いましょ。

蠍座 10/24 - 11/22



手が空気の乾燥や水仕事によってひび割れやあかぎれになりそう。そんな時は水分をしっかりふき取って、こまめに保湿することが大切。

射手座 11/23 - 12/21



つつい惣菜に頼りがちですが、自炊を心がけるようにしましょう。バランスよい食事を摂ることは健康への第一歩です。

山羊座 12/22 - 1/20



精神的な疲れが溜まりやすい時期。何をしても悩んでしまいそう。自分自身を労わり、甘やかすのも大切なストレス解消法です。

水瓶座 1/21 - 2/18



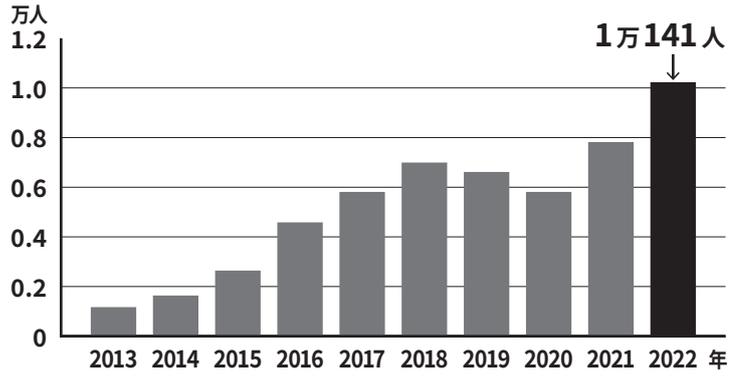
健康運は良好。問題なく健やかにすごせそう。頑張った分だけ疲れも溜まりますが、睡眠をとることで、翌日まで持ち越すことはなさそう。

魚座 2/19 - 3/20



腰痛や肩こりなどに悩まされそう。運動不足になりがちな季節。ながら運動やゆっくり深呼吸をして筋肉の緊張を和らげましょう。

国内の梅毒患者数の推移



※2021年は速報値、22年は10月23日まで。国立感染症研究所の資料などを基に作成。

梅毒の症状経過

第1期

[感染約3週間後]



性器・口・肛門などにしこりができる
痛みはないことが多い

第2期

[感染数カ月後]



手の平や足の裏・体全体に赤い発疹がでる

晩期顕性梅毒

[感染数年後]



心臓・血管・脳などに病変が生じ、重症化することも

◆梅毒の治療

このように恐ろしい病気ですが、一般的には外来で処方された抗菌剤の内服で治癒します。内服期間などは病期によって異なり、主治医が判断します。病変の部位によっては入院して抗菌剤の点滴で治療することもあります。主治医が治療を終了するまでは処方される

◆梅毒の検査

県内の保健所などで、HIVや梅毒などの性感染症の検査を匿名で受けることができます。ただし、現在は新型コロナウイルス感染症の対応のために

れた薬を確実に服用しましょう。性交渉などの感染拡大を起こす行為は、主治医が安全と判断するまでは控える必要があります。また、周囲の感染の可能性がある人(パートナーなど)と一緒に検査を受け、必要に応じて一緒に治療を受けることが重要です。

P16の答え

①不審	②扶養	③錠剤							
④蚊	⑤怪獣	⑥兼							
⑦酷	⑧牛	⑨処							
⑩顔	⑩								
⑪きそうせい	3	2	5	9	1	4	7	8	6
⑫みき	4	1	6	8	3	7	2	5	9
⑬ろくしょう	8	9	7	5	2	6	4	1	3
⑭じょう	1	6	3	7	5	9	8	4	2
⑮つうぎょう	5	8	2	4	6	3	1	9	7
	9	7	4	1	8	2	3	6	5
	6	5	1	2	7	8	9	3	4
	2	4	8	3	9	5	6	7	1
	7	3	9	6	4	1	5	2	8

(参考文献)

福岡県庁ホームページ

一部の保健所では検査を休止していることがありますので、最寄りの保健所に問い合わせ確認をとる必要があります。



あなたは何問できる??

答えはP.15の下にあります。

カタカナを漢字にしましょう

- ① () フシン () な添付ファイルがきた。
- ② () フロウ () 家族から外れる。
- ③ 胃薬は () ジョウザイ () でもらう。
- ④ () カ () の鳴くような声の持ち主。
- ⑤ 子どもが好きな () カイジユウ () 映画。

四字熟語を完成させましょう

- ⑥ 昼夜 () () 行 チユウヤケンコウ 休みなく物事をし続けること
- ⑦ () () 寒猛暑 コツカンモウショ 耐え難いほどに厳しい寒さと暑さ
- ⑧ 九 () () 一毛 キユウギユウイチモウ 多くの中の非常にわずかな部分
- ⑨ 出 () () 進退 シュツシヨシンタイ 役所に留まるか辞めるかの身の振り方
- ⑩ 厚 () () 無恥 コウガンムチ ずうずうしくて恥知らずな態度

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ ミツバチは帰巢性が強い。
- ⑫ 神社の神事に使うお神酒。
- ⑬ 緑青が^アついてひび割れるのを防ぐ。
- ⑭ 滋養物を^イ摂って安静にする。
- ⑮ 茶の歴史に^ウ通曉している。

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。

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

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
米田 匡志 (株)CRC食品環境衛生研究所	令和元年入社	計量証明検査担当者
倉橋 徳子 (株)臨床病態医学研究所	平成29年入社	臨床検査技師
佐々木征二 (株)シー・アール・シー・サービス	平成6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 熊本県 長崎県

CRC MS 事業部
SINCE 1967
〒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:2023年 4月1日発行予定

こらぼ 春 VOL.74 2023.4.1 collaboration

特集 性感染症

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 / 628円

