

こらぼ

collaboration

春号 vol.2 2005.04.1



表紙写真
「桜日和」

呉雪陽(ご・せつよう)

1974 年、中国ハルビン市生まれ。94 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。同年 4 月、株式会社シー・アール・シーに入社、現在に至る。

2000 ～ 2001 年度コニカフォトプレミオ入賞。

2001 年 2 月、市民写真コンテスト「博多地撮り」展 日本カメラ賞受賞。

2001 年度ニコンサロン Juna21 (ユーナ 21) 写真展年度賞。

第 4 回 三木 淳 賞受賞。

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」(01 年、新宿ニコンサロン)などがある。

日本といえば桜を連想します。日本人は昔から桜をこよなく好んできました。桜の開花を聞くと春の訪れを感じる方も多いでしょう。桜の魅力に引かれ、日本に来てから毎年必ず桜の写真を撮りに行きます。開花期が短く、しかも花見客が多くていい構図が選べないため、桜の「静」の美しさを表現できるような写真を撮るようになりました。桜の花は小さいですから、風情があります。

●発行日：2005 年 (平成 17 年) 4 月 1 日 ●企画・編集・発行：セント・アコール・オフィス
本籍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。

おすすめの 1 冊



子どもが育つ魔法の言葉

ドロシー・ロー・ノルト(著)
レイチャル・ハリス (著)
石井 千春 (訳)
PHP 文庫 552 円(税別)

子育てで一番大切なものは何か？が見つかる

本書は米国の教育学者ドロシー・ロー・ノルト博士と教育仲間でもあるレイチャル・ハリスとの共著で、世界 22 カ国で愛読され、日本でも 120 万部を超えるベストセラーとなっています。

「けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる／とげとげした家庭で育つと、子どもは乱暴になる／『かわいそうな子だ』と言って育てると、子どもはみじめな気持ちになる／愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ／誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ／親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る」(詩「子は親の鏡」より)。

今の殺伐とした世の中で、子育てに自信をなくしがちの親たちにとっては、シンプルな言葉の中に大切なメッセージが込められています。

子育てを今から始める人、子育て中の人、また子育てがひと段落ついた人、誰が読んでも共感できる一冊です。

C O N T E N T S

2 睡眠は健康への第一歩

レム睡眠とノンレム睡眠

4 不眠症 5 人に 1 人は睡眠障害

アテネ不眠尺度

6 睡眠時無呼吸症候群

あなたのいびきは大丈夫？

8 枕は一生のともだち

9 快眠のための食事

10 ぐっすり眠るためのストレッチ

12 健康・食よろず相談

健康診断の賢い受け方

お弁当を作るとき注意すること

14 お悩みの方必見！

派遣で働くメリット

マナークイズ

日本語の落とし穴

ホロスコープ 春のお仕事運

16 ばーばの知恵袋

茶がらの活用法

睡眠は健康への第一歩

人は生きていくためには、眠らなければなりません。しかし、現代人は睡眠時間を削る「眠らない人」、昼夜逆転の「夜型人間」などが増えています。質のいい眠りを得るため、私たちは何をしなければいけないのでしょうか？

人はなぜ眠るのか？

朝、目が覚め、夜眠る…といった生活リズムで私たちは一日を過ごしています。起きる時間や寝る時間は自分の意志によって決めていると思いがちですが、実は体内時計によって支配されているのです。

「体内時計」とは私たちの体の中にある生体リズムです。このリズムは一日の昼夜を作り、それにあわせて眠りをコントロールしています。この時計が夜になる前に「もうすぐ夜になるよ。眠る時間があるよ」と体に信号を送ります。これにより「眠いな。そろそろ寝る時間だ…」となります。このように、人間は一生のうち、三分の一を眠つ

て過ごすといわれています。

しかし、最近は現代の社会現象でもある夜型生活のため、この「体内時計」が狂いがちで睡眠障害が出ている人が多くなっています。朝起きられず仕事や学校に遅刻する、また日中眠くて授業や仕事にならない…などといった症状は体内時計が狂い始めた証拠。夜の仕事や塾通いで寝る時間が遅くなりがちな現代人は要注意です。

レム睡眠と

ノンレム睡眠

眠りの種類は大きく分けて二つに分けられます。一つは眠りの深いノンレム睡眠。もう一つは眠りの浅いレム睡眠です。



ノンレム睡眠は細かく4段階に分けられ、第一段階はウトウトの浅い眠りの状態。第二段階は周囲が気にならなくなる状態で、第三段階は深い眠りなので体が十分に休み、免疫機能が修復されてます。最後の第四段階が人間にとってとても大切な眠りで、体力・精神的な回復が行われます。

一方、レム睡眠は記憶を残さないといけないものを選び、脳の中に記憶として残す役目をしています。

このように人はこのレム睡眠とノンレム睡眠を90分かけて行い、これを一晚で4〜5回繰り返しています。

また、ノンレム睡眠とレム睡眠とは同じ寝言でもはつきりした違いが見られます。ノンレム睡眠の寝言は日常の出来事についてのことが多く、筋肉活動が活発で大きく寝返りをうつことも。しかしレム睡眠の寝言は声に感情を伴う傾向が強く、体は静かに横たえたまま、せいぜい動くのは顔面や手足程度です。

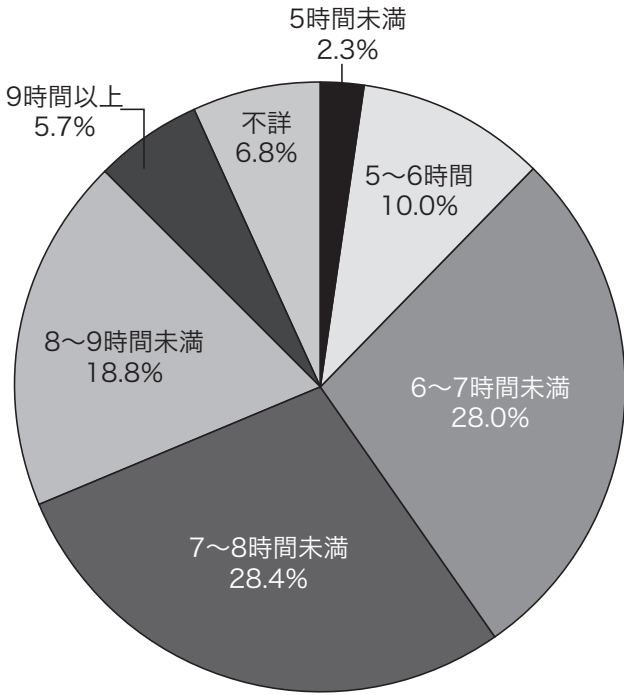


図 睡眠時間別構成割合（厚生労働省ホームページより）

いい眠りは健康への第一歩

寝言は一晚中しゃべり続けることもないので心配いりませんが、ストレスが原因で起こることが一番多いようです。

睡眠の大きな役割の一つとして「脳を休養させる」ということがあります。脳が十分に休養できていないと、心と体も疲れがとれません。

脳には二種類あり「眠る脳」と「眠らない脳」があります。「眠る脳」は意識や知能、記憶・感情などといった知的活動を行う大脳皮質。「眠らない脳」は呼吸、心拍など生命を維持する脳幹です。

知的活動をする大脳は起きている限り休養することは不可能。つまり人は眠ることで大脳を休ませています。大脳皮質の休息がしっかり取れると、起きた時に爽快感があります。これを「快眠」といいます。

また、脳が深い眠りに入ると脳下垂体から成長ホルモンが大量に分泌されます。この

成長ホルモンは皮膚や筋肉、骨などを成長させ、筋肉や内臓などを効率よく修復する働きがあります。昔から「寝る子は育つ」と言われていますが、子どもの場合は眠ること、骨をのばし筋肉を増やし、脳

を発達させる作用があるということから、このように言われるようになりました。

よい睡眠は心身ともに健康への第一歩となるのです。

CRCインフォメーション

HIV抗原抗体

厚生労働省エイズ動向委員会によると昨年6月から3カ月間の新規HIV感染者は209件で、新規AIDS患者数も126件と、ともに過去最高と報告され年々増加傾向にあります。

HIV感染の診断には従来HIV1/2抗体が実施されていましたが、ウインドウ期（感染して抗体が陽性になる期間）が4〜8週あります。

ウインドウ期を短縮するためには抗原検出が有用ですが、抗原は早期に陰性化するため、単独に検査を行うには問題があります。

そこで現在は、HIV1/2抗体及びHIV抗原（p24）

を同時に検出できる測定法が開発されウインドウ期が約16日に短縮することが可能になりました。

弊社では、いち早くHIV抗原抗体同時検出法を採用し実施しています。

詳しくは総合インフォメーションにお問い合わせ下さい。

(092)623・2111



久枝厚嗣 ひさえだ・あつし

三萩野臨床医学専門学校 卒業
1988年CRC入社
臨床検査技師
免疫血清、輸血、特殊検査を担当を経て、
現在技術企画所属

日本人の5人に1人は睡眠障害

不眠症

ストレス社会、24時間型生活習慣を反映して、「眠れない人」は急増しています。
しかし、一口に不眠症といっても、期間や症状によってタイプはさまざま。
不眠症を治すためには、まず原因を知ることが大切です。

日本人の5人に1人は「睡眠障害」といわれています。この「睡眠障害」は、十分な眠りが確保できないために、集中力・記憶力・思考力が低下し、仕事や家事に支障をきたします。

さて、「睡眠障害」は大きく4つに分類されます。つらい不眠の「不眠症」。ナルコレプシーという病気に代表される「過眠症」。体内時計の狂いから起こる「概日リズム睡眠障害」。「睡眠時無呼吸症候群」(P6、7で説明)があります。この中で、最も症例の多いのが不眠症ですが、その原因はさまざまです。

①入眠障害

布団に入ってもなかなか寝付けない。不眠の中でもっとも訴えの多い症状

②中途覚醒

夜中に何度も目が覚めて、寝付くのが難しい

③熟睡障害

長い時間寝ている割には、朝起きた時ぐっすり眠った感じがしない

④早朝覚醒

朝早く目が覚めてしまい、まだ寝ていい時間なのに

眠れなくなってしまう。これは高齢者に多いのが特徴。

不眠の持続期間が、数日の「一過性不眠症」は、環境の変化や時差、交代勤務などで生じます。また、1週間〜3週間持続する「短期不眠症」は、対人関係や仕事上、家庭生活上のストレスによって起こることが多いといわれています。これは時間の経過とともにストレスが解消され、自然と元の睡眠を取り戻すことができます。

しかし、この段階で、ストレスなど原因を解消せず放っておくと、慢性化した「長期不眠症」になることも。

長期不眠症になると、内科的な病気や精神的な病気が隠れていることもあります。

原因はなに？

まず、なぜ自分が眠れなくなつたかを考えてみましょう。

例えば、転職や転勤・人事異動などの仕事の悩み。病気や離婚など家庭での問題など、眠れなくなるストレス要因はたくさんあります。自分

では気づかないうちにストレスが溜まり、それが原因で睡眠のリズムが崩れ不眠症となることもあります。

不眠症の原因を探し出すことは快眠への一歩です。眠れない悩みを抱えている人の60〜70%の人は、自分で解決することが出来ます。まずは眠りへのちよつとした工夫を試みましょう。

音楽でリラックス



リラックスする音楽をおすすめ

ハーブティーでリラックス



カフェインの含まれていないハーブティーは香りにもリラックス効果

眠る前のおすすめ

ぬるめのお湯でリラックス



眠る前に37〜39度ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると心身ともにリラックス

就寝前のほっと一息

本格的なもみこごちで、
疲れたからだを
リラックス



エアフットマッサージャー別売り

オムロン マッサージチェア
posu (ピース)
HM-601

※エアフットマッサージャー別売り

希望価格 オープン価格

- 場所を選ばないシンプルデザイン
- 業界初、ふくろ手たたき感の「とんとんモード」
- 気軽に向きを変えられる、135度の回転台座付
- 椅子としての座りごこちも追求

本体質量 約 46 Kg (枕、背パット、座面パット、肘パットなし)
リクライニングしない時/幅約 695 × 高さ約 1050 × 奥行き約 760mm
最大リクライニングした時/幅約 695 × 高さ約 750 × 奥行き約 1185mm

 シーアール・シーサービス
(092)623-2120

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目22-6
<http://www.crc-group.co.jp/CRCSERVICE/>

『アテネ不眠尺度』(AIS) による、不眠症チェック

アテネ不眠尺度 (AIS) とは、世界保健機関 (WHO) が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した、世界共通の不眠症判定法です。算出方法は簡単です。

過去 1 ヶ月以内に、少なくとも週 3 回以上経験したものをチェックしてください。

Q 1. あなたの寝つき (布団に入ってから眠るまでに必要な時間) はどうですか？

いつも寝つきはよい	0 点
いつもより少し時間がかかった	1 点
いつもよりかなり時間がかかった	2 点
いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった	3 点

Q 2. 夜間・睡眠中に目が覚め、困ったことはありますか？

問題になるほどではなかった	0 点
少し困ることがあった	1 点
かなり困っている	2 点
深刻な状態か、全く眠れなかった	3 点

Q 3. 起きたい時間より早く目覚め、それ以上眠れなくなることは？

そのようなことはなかった	0 点
少し早かった	1 点
かなり早かった	2 点
非常に早かったか、全く眠れなかった	3 点

Q 4. あなたの総睡眠時間は？

十分である	0 点
少し足りない	1 点
かなり足りない	2 点
全く足りないか、全く眠れなかった	3 点

Q 5. 全体的な睡眠の "質" はどうですか？

満足している	0 点
少し不満	1 点
かなり不満	2 点
非常に不満か、全く眠れなかった	3 点

Q 6. 日中の気分はいかがですか？

いつも通り	0 点
少しめいった	1 点
かなりめいった	2 点
非常にめいった	3 点

Q 7. 日中の身体的・精神的な活動はどうですか？

いつも通り	0 点
少し低下	1 点
かなり低下	2 点
非常に低下	3 点

Q 8. 日中の眠気はありますか？

全くない	0 点
少しある	1 点
かなりある	2 点
激しい	3 点

チェック方法

選択した数字を合計して、以下の表で当てはまる項目を見てください。

- | | |
|---------|-----------------------|
| 1 ～ 3 点 | 睡眠障害の心配なし！ |
| 4 ～ 5 点 | 不眠症の疑いが少しあります。 |
| 6 点以上 | 不眠症の疑いあり。医師に相談してください。 |

あなたのいびきは大丈夫？

「いびきがうるさくて眠れなかった」と言われ、「ごめん、ごめん」で済まされればいいのですが、このいびきが案外クセモノ。周囲に迷惑をかけるばかりでなく、体に危険が及ぶこともあるのです。たかがいびき、されどいびき。いびきとあなどっては危険です。

いびき

日本人の男性20%、女性5%が寝ている時にいびきをかくといわれています。

いびきは眠っている時に発生する粘膜の振動音です。のどは筋肉で支えられていますが、睡眠中はのどの周りや舌の筋肉が緩んでたるみ、舌根などが落ち込みのどが狭くなってしまう。そのため、空気の通り道である「上気道」が極端に狭くなり、呼吸するとのどの壁が震えて音が鳴ります。

また、普段いびきをかかない人でも、身体が疲れている時やお酒を飲んだりした時はいびきをかくこともありま

す。ただし、毎日いびきをか

き、隣の部屋まで聞こえるような大きな音や息が止まっていると言われたことがある人は、重大な病気「睡眠時無呼吸症候群（SAS・Sleep Apnea Syndrome）」が潜んでいるかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群

2003年、山陽新幹線の運転士による居眠り運転でのオーバーラン事件が起こり、これをきっかけに「睡眠時無呼吸症候群（SAS・以下SASという）」が一段と注目されはじめました。

SASは読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」になる病気。これは寝ている時に息を吸おうとしても気道の壁が吸い寄せられて空気の道が閉

じてしまい、無呼吸の状態が断続的に繰り返されることです。

この無呼吸自体で死に至ることはありませんが、寝ている時に一生懸命狭い気道で酸素を取り入れようとすることで体に負担がかかります。

これをそのまま放っておくと、動脈硬化や高血圧、心疾患などの生活習慣の合併症を併発しやすくなるといわれています。

また、一般的にいびきをかき人はかかない人に比べると、血液中の酸素量が約30%少ないといわれており、その結果、朝目が覚めたときに体がだるかったり、日中の集中力が欠けたり、突然激しい眠気に襲われたりします。

大きないびきの後、息が止

まりその後すごい音とともにいびきが再開する…。この状態が1時間に5回以上あれば、SASを疑ってみてください。ただし、自覚症状のない睡眠中のことですので、SASかどうかは検査してみなければ分かりません。

SASの検査

現在、SASで治療を受けている患者は全国で約六万人といわれています。

SASの検査は、無呼吸の原因や重症度を調べたり、治療法を決定するためには欠かせない検査です。

さて、SASかどうか検査する方法は二種類あり、ひとつは一泊入院して調べる「睡眠ポリソムノグラフィー」。

太っている



首が太く短い



鼻や喉に病気があ



お酒を毎日飲む



SASスクリーニング検査に！



携帯型睡眠ポリグラフ スリープテスタ LT-200

スリープテスタ LT-200 は、日常生活における睡眠時の各種呼吸情報を収録する携帯タイプの睡眠ポリグラフシステムです。軽量・コンパクト、センサの装着も患者さん自身で簡単に行えるやさしい設計の検査アイテムです。

●自動スタート/ストップ

タイマー機能により自動的に測定が開始され、決められた時刻に終了します。

●24 時間分のデータ記憶

患者さんの状況にあわせて、12 時間×2 日分、8 時間×3 日分の二種類のモードから選択できます。

●データはデジタル方式で高精度に記録

デジタル方式コンパクトフラッシュメモリ(CFカード)記録。電池が切れてもデータが失われることはありません。

●センサの感度調整

患者さんにあった呼吸感度をモニタリングしながら調整することができます

外形寸法

幅 110 × 奥行き 27.5 × 高さ 75mm

価格につきましては下記まで
お問い合わせください。

シーアール・シーサービス

(092)623-2120

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目22-6

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

これは顔や手にさまざまなセンサーを取り付け、腹筋の活動や脳波、眼球運動、血液中の酸素飽和度などを同時に検査します。

もう一方は、病院で機械を借りて自宅で検査できる簡易検査。これは病院で機械を借り、寝る前に自分で装着し翌日機械を病院に返却。その後、機械の中に入ったデータを解析するという方法。

どちらも健康保険が適用となります。また、検査はどちらとも夜寝ているだけで、痛みは伴いません。

このようにSASと診断されれば、マウスピースを装着して眠ったり、気道を広げる手術という治療法もあります。その他に睡眠中に専用の

マスクから空気を送り込む「経鼻持続陽圧呼吸法(CPAP)」は、有効性・安全性が最も高く、普及している治療法。この治療法は健康保険適用もされています。

適切な治療を行うと、今までがウソのようにスッキリした目覚めで、快適な生活が送れるようになります。

また、SASの発症原因の70%が肥満と言われていますので、肥満を解消するのがSASにとっては一番の対処法。

ただし、循環器疾患を持つ方は、メデイカル・チェックをして減量しましょう。

気になる方は必ずホームドクターまたは、専門医にご相談ください。

.....あなたの眠りはいい眠り？.....

次の8つの状況での眠気を4段階で評価してみてください。
合計が11点以上なら睡眠時無呼吸症候群の可能性あります。

0点 決して眠くならない

2点 時々眠くなる

1点 まれに眠くなる

3点 眠くなることが多い

状 況		点 数			
1	座って読書をしているとき	0	1	2	3
2	テレビをみているとき	0	1	2	3
3	人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき(例えば会議や映画鑑賞)	0	1	2	3
4	車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)	0	1	2	3
5	午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
6	座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
7	昼食後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき	0	1	2	3
合 計					

枕は一生のともだち

人生の約3分の1の時間を枕と共に過ごしていますので、自分に合った枕を選びたいものです。でも、自分に合った枕を選ぶのはけっこう大変。なかなかピッタリ合った物に出会えませんか。質のいい眠りを得るためにも、枕の選び方について紹介します。

枕の高さ

人間は二足歩行になつてから、脊椎がS字を描くようになりまし。これにより枕をせずに眠ると体に負担がかかり、肩こりや首筋の痛み、腰痛の原因になつてしまいます。自然な形で眠るためには、枕は必要。それも自分にあった高さで眠ることが大切です。

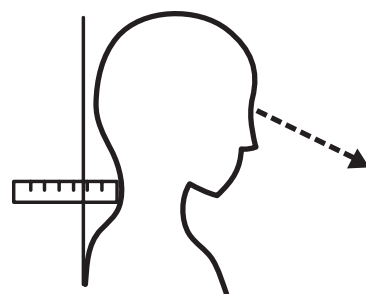


図1 枕の高さの測り方

壁に背中をつけて立ち、目線は2～3m先の地面を見る。背厚首中の延長線に手や厚紙などをあてて、首との隙間の深さを測る。それがその人にあった枕の高さ。

まず柱に背をつけて楽な姿勢で立ち、首の一番凹んだところと柱までの距離からマインス2センチがベスト。一般的に男性が2～5センチ、女性が1～3センチで、女性の方が首の深さが低いため、枕の高さも低いとされています。また年をとるにつれて高くなる傾向があるともいわれています。

枕の素材

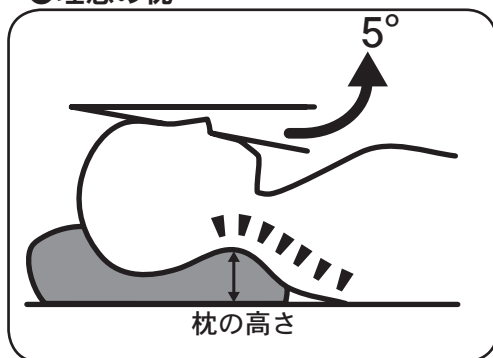
人それぞれ好みがありますが、年齢が上がるにつれ首の動く範囲が狭くなるので、首に負担をかけない硬い物のほうがいいでしょう。

枕に使われている硬い素材は、パイプやそばがら、ひのきなどがあります。また、やわらかい素材は、フェザー

やバンヤ、水が入っている枕などがあります。

また、最近流行っているものに、低反発ウレタン素材のものもあります。これは素材のしつとりとした弾力性で頸椎のカーブに優しくフィット。ただし吸湿性には乏しく夏は頭が暑くなることもあります。

●理想の枕



●偏った枕



●無枕状態



●高すぎる枕



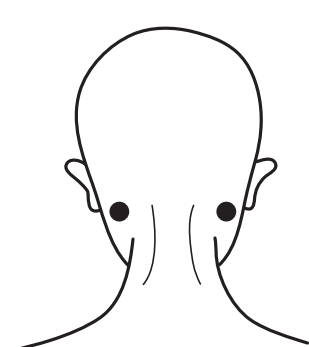
不眠に効くツボ

不眠症・寝不足 特効のツボ

「安眠（あんみん）」

場所 耳のうしろにある下に向かって尖っている骨から下に指一本。

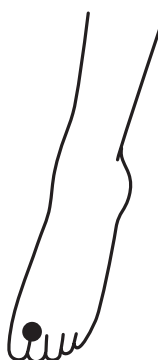
押し方 親指の腹で心地よい程度に押します。または「の」を書くようにマッサージします。



「行間（こうかん）」

場所 足の親指と人差し指の間のつけ根。

押し方 親指の腹でツボにあて、ゆっくりと円を描くように押します。



快眠のための食事

眠りを誘う睡眠ホルモンにメラトニンというものがあります。特に豊富に含まれている食材は穀類、豆類、根菜類。豆腐や納豆、大根にも含まれており、大根のお味噌汁を食べることで十分摂取することが出来ます。

また、メラトニンはトリプトファンというアミノ酸からできており、牛乳に多く含まれています。

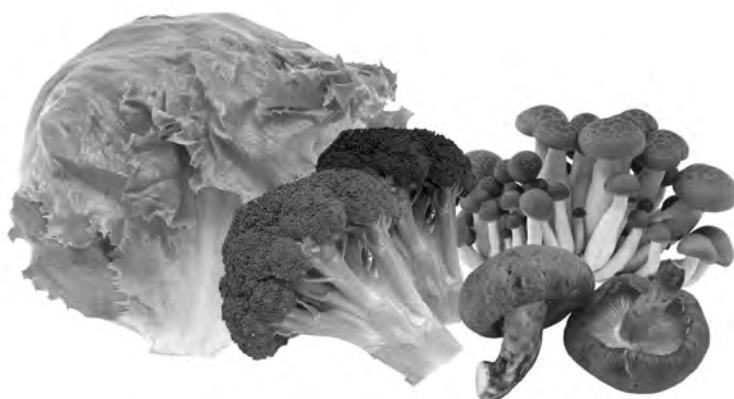
寝る前の一杯の牛乳は、メラトニンの分泌が活発になり眠りを誘います。その他に、豚肉や卵にも多く含まれてい

ますので、このような食材を使った鍋料理は快眠を誘うことが出来ます。

一方、メラトニンの生成や吸収を助けるものとして、ビタミンB群があげられます。ブロッコリーやきのこ類などに多く含まれており、ビタミンB群自体に神経を鎮める作用もあります。

その他に、ヨーロツパではレタスを食べるとよく眠れるという言い伝えがあります。実際に民間の不眠症治療にも使われており、レタスに含まれるグラクコピコリンという成分には、沈静効果、催眠効果があることが分かっています。

食べるだけで眠れるもの



はありませんが、眠りを誘い、快眠を得る食材は私たちの身近なところに存在しています。

食事時間と眠りの深い関係

適度な満腹感眠りを誘いますが、たんばく質を多く摂取すると、脳に起きて働く時間というメッセーを与えます。

特に肉類は消化に2〜3時間かかりますので、少なくとも寝る前3時間前に夕食を食べ終えることをお勧めします。また、カルシウムやマグネシウムが不足すると、眠ってから2〜3時間で目が覚めてなかなか寝付けなかったり、鉄や銅が不足すると目覚めが悪くなります。

夢占い

何かを買う夢

あなたの願望がもうすぐ叶ったり、自分の中に何か新しいものを取り入れようとする意識の表われです。

赤ちゃんの夢

仕事上でのとてもいい暗示で、転職など新たな可能性を表しています。

泣いている夢

夢で泣くのは逆夢で、喜びの表現です。悲しいからではなく、うれしかったり、今まであった問題が解決することを象徴する夢です。

飛んでいる夢

自分の可能性を信じていることで、雲の上まで飛ぶ夢は名誉を得る暗示。しかし、ゆっくりと飛んでいる夢は体調がすぐれない時に見ます。

蛇の夢

ラッキーな夢。すべての運気が上昇しています。白蛇だったらもっとラッキー。財宝に恵まれたり健康回復の暗示です。

死ぬ夢

死んでいるのが自分なら、今の状況を抜け出したい方向に切り替わるいい夢です。

お菓子が出てくる夢

お菓子をもっている夢なら、愛の告白をされるとい暗示。食べているのは異性と知り合う暗示です。

信頼の絆を深める高度技術。
私たちは生命を見つめています。

・病理組織診断・細胞診断



臨床病態医学研究所

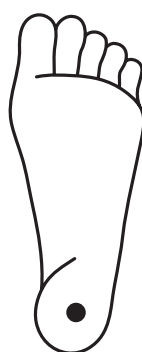
<http://www.crc-group.co.jp/RIP/index.html>

TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

(資料提供 臨床病態医学研究所)

※「ツボ押し」は、個人の体調や健康状態(妊娠など)により、行わない方がよい場合もあります。詳しくは、専門医にご相談ください。



押し方

にぎりこぶしを作り、20回ほどゆつくりとたたきます。また、両手の親指を重ねて、強く押したり、ゴルフボールを踏むなど強めに刺激します。

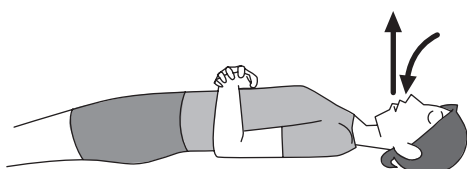
場所

かかとの裏、後ろから前に指一本分の中心。

「失眠(しつみん)」

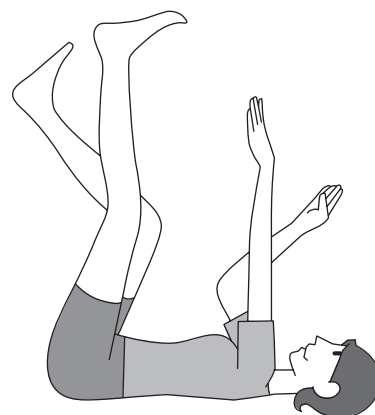
今すぐトライ！ ぐっすり眠るためのストレッチ

1



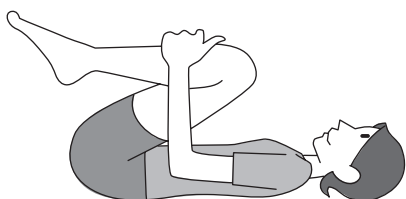
おなかに手をあてて、全身の力を抜き、ゆっくりと鼻から息を吸う。お腹がふくれたところで、今度は口からゆっくりと細く長く息を吐く。

2



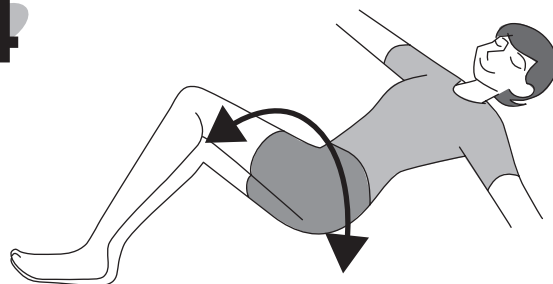
腕と足を図の様に上げて、手首と足首の力を抜いて、手足の筋肉をブルブルと振る。

3



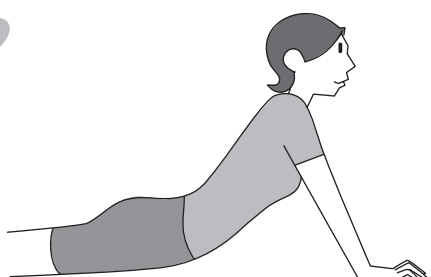
抱えた膝を胸に引きつけ、腰からおしり、背中の筋肉を伸ばす。

4



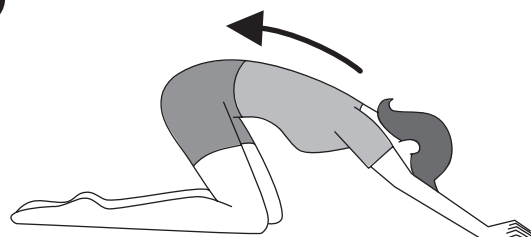
両膝を立て、左右にゆっくり倒す。その時、両手は広げておき、肩は床から浮かないようにする。

5



うつ伏せになり、図の様に腕を床につけて上体をそらす。あごはあげず、おなかを意識するのがポイント。

6



手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中の筋肉を伸ばす。

注意

動きは、反動をつけずゆるやかに。

1動作、1回10～15秒ぐらいのストレッチを、1日3回ぐらいします。

左右に首ねじり

首・肩

あお向けに寝て首を左右にねじり、首まわりが伸びて気持ちいいと感じる程度にゆっくりねじることがポイント。肩こりにも効果大。



足を組んで上体をひねる

わき腹

右脚を左脚の上に乘せて左側にヒザを倒し、左手で右脚の太ももの外側を押さえ、顔は右側にのばす。反対側も同様に。



背骨のわきをトントン

背中

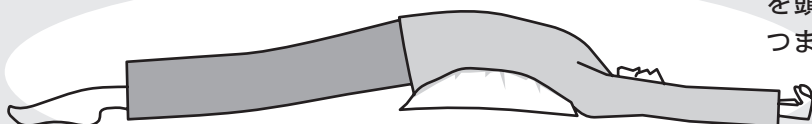
座って枕をおなかにかかえ、上体を前にゆっくり伸ばし、背骨のわき左右3cmぐらいのところを軽くトントンとほぐす。



まくらを背に敷いて、胸をノビノビ

胸

枕やクッションを背中の肩甲骨に当て、手を頭の上方にまっすぐジワ〜ッと伸ばし、つま先も伸ばす。



国民の健康の
積極的増進と疾病の
予防に寄与します。

私たちは「健康日本21」運動の推進に協力しています。

社団法人 **日本健康倶楽部**
福岡統括支部(福岡支部・山口支部・長崎支部)

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

福岡支部 〒 813-0062 福岡県福岡市東区松島3丁目 29-18
FAX 092-623-1740 FAX 092-623-6582

山口支部 〒 745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手 7510-37
TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332

長崎支部 〒 859-0405 長崎県西彼杵郡多良見町中里名 129-9
TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

健康診断を賢く受ける

方法を教えてください。

そろそろ健康について考える年になってきました。健診を受けようと思っ
ていますが、どこで、どんな検査を受
けたら良いですか？（63才 男性）



（社）日本健康倶楽部 福岡支部診療所長
倉野 彰比古（くらの・あきひこ）

1965年 九州大学医学部卒業
九州大学産婦人科助手、
産業医科大学産婦人科講師、
国立病院九州がんセンター婦人科医長、
同婦人科部長などを経て
1997年より現職
日本産婦人科学会認定専門医、
人間ドック認定指定医、
産医大講座修了認定産業医

◆どこで健診を受けるか

文面から、最近は健康診断（健診）を受けていらつしやらないことが想像出来ます。会社などに勤務していれば、毎年事業所や健保組合の費用で健診が受けられます。

しかし、退職後や無職の方、自営業の方は自己負担で健診を受けなければなりません。検査項目が増えればそれだけ費用もかかりますので、効率よく検査を受けるのが理想的です。

現在お勤めでなければ、

お住まいの市町村が主催して最寄りの公民館や保健センター等で実施されている、住民健診を利用するのが良いでしょう。

料金は各自治体によって異なりますが、いわゆる生活習慣病を対象にした基本健康診査（血液検査、尿検査、血圧検査等）や、がん検診などの検査項目を自分で選ぶことができ、市町村から補助が受けられるため、手軽に受けることが出来ます。一度、居住地区の行政機関に問い合わせるてはいかがでしょうか。

費用をそれほど気にせず、

多項目を詳しく検査されたい方は、人間ドックを利用されるのも良いと思います。

これは主に病院や健診機関で行っていますが、日帰りドック（3万5千円前後と1泊2日（6万円前後）のドックがあります。住民健診と違って時間に比較的余裕があるため、より詳しい検査ができます。

その他、かかりつけ病医院があれば、そこに相談されて受けられてもいいと思います。

◆どんな検査を受けるか

日本人の死因で上位三つは「がん」「心臓病」「脳卒中」です。これらの発症には生活習慣が深く関与しているため三大生活習慣病といわれていますが、健診も生活習慣病を中心に受けたらいいと思います。

「心臓病」「脳卒中」と関連がある高脂血症、糖尿病、高血圧は簡単な検査で診断が出来ます。

がん検診はそれぞれの臓器によって検査が分かれています。

ですが、胃、肺、大腸の他、あなたは男性ですので、前立腺、女性は乳腺、子宮などのがん検診がお勧めです。これらはX線などによる画像診断や内視鏡検査によるものもありますが、血液や便のみで診断するものもあります。

また、PET（陽電子放射断層撮影）という方法で全身の検査が出来、微小な「がん」も発見出来るという方法もあります。これは病院や検査内容によって料金の違いがありますが、10万円～20万円となっています。

健診は受けて終わりでは

なく、健診結果を健康管理に役立てる事が大切です。健診で早期発見・早期治療も大事ですが、病気の予防のほうが大切です。健診結果は保存して、経年的に変化をチェックし、健康作りに利用してはいかがでしょうか。

健診のポイント

①年に1回は必ず健診を受けよう

1年に1回受けることで、自覚症状が出ない早期の異常を見つけることができます。

②健診はできるだけ同じ検査機関を利用しよう

前回の結果と比較することで異常の早期発見ができます

PET (陽電子放射断層撮影)

PETとは、ポジトロン・エミッション・トモグラフィの略で、活発ながん細胞にブドウ糖が集まる性質を利用した検査です。

検査前に、ブドウ糖に微量の放射性物質をつけた薬剤FDG(フルオロデオキシグルコース)という薬剤を静脈注射すると、FDGはがん細胞に集まり、それを画像化して診断します。

特徴は、がん細胞などの“高まった代謝状態”をとらえる検査なので、数ミリのがん病巣が発見された例もあります。また、良性・悪性の判断、転移や再発の把握などにも有効です。

す。

③「要再検」「要精検」といわれたら必ず受診を

必ずしも病気が決まったわけではないので、疑いを晴らすためにも、怖がらずに。

④健診結果は保存して、生活改善に活かそう

日頃の生活習慣を見直す材料にもなります。

今後の生活改善に役立てましょう。

⑤検査の基準値は柔軟性をもつて考えよう

基準値から外れたら必ず異常というわけではなく、逆に基準値内でも年ごとに少しずつ上がっていくのは、要注意です。

花見弁当、食中毒を防ぐポイントは？

お花見のシーズンです。花より団子で、どんな弁当を持って行こうか気になるところです。

以前、インターネットの質問サイトで「花見弁当や仕出しで貴方の好きなおかずは何ですか？」と質問しましたら、170名のご返事がありました。

1位	唐揚げ	87名
2位	玉子焼き	80名
3位	エビフライ	28名

でした。

好みの料理を持つて行くのも良いのですが、メニュー選びが弁当の安全にとって大事です。

弁当の内容によって、傷みの早いものがあります。食肉、魚介類の生もの、豆腐の入った白和え、ほうれん草のお浸し、卵の花などは注意が必要です。また、冷凍菓物は、冷凍の際のブランピングで、組織が弱くなり菌が増殖しやすくなる

なるようです。

弁当は、次のことに注意して作りましょう。

- ・作る前によく手を洗い、清潔な調理器具を用意しましょう。

- ・おかずの調理は、できるだけ直前に火をいれましょう。
- ・おにぎりは、ラップを使って握ると細菌がつきにくく安心です。

- ・詰める時、ご飯、おかずはよく冷まし、できるだけ別々の容器に詰めましょう。



・冷凍食品には自然解凍で食べられる物もあります。そのまま入れると保冷剤がわりになります。

- ・弁当はできるだけその日の朝に作りましょう。

- ・弁当保管は涼しいところに置きましょう。肌寒い時期でも日中の車内は予想以上に高温になります。細菌を増やさないためには、食べる迄の温度と時間に注意してください。

ブランピング
野菜の持つ酵素の働きを止め、長期間品質を保つために行う下処理のこと。



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント

1966年 宮崎大学農学部卒業

1973年 福岡市職員 食品衛生監視員歴 18年

2001年 (社)福岡市食品衛生協会食品検査センター

2002年 食品衛生コンサルタントとして独立

2004年 ㈱シー・アール・シー食品環境衛生研究所 顧問就任

NSF HACCP-9000 コーディネーター

(著書)保健所の片隅から(ある食品係長の実践録) 葦書房

日本経済新聞系列の日経BP社「FOOD SCIENCE」に掲載中

HP Web 検索「食中毒を防ぐ知恵」

メールマガジン 食中毒 2001

お悩みの方必見！

派遣社員として働くメリット

さて、今回は派遣会社選びについてお話ししましたが、今回は派遣社員として働くメリットについてお話しします。

時間の有効利用

独立行政法人労働政策研究・研修機構では、企業の経営方針・人事方針等の取組みや労働者の意識・仕事への満足度等を明らかにすることを目的として、企業とそこで働く労働者10万人（調査対象1企業10人「原則として正社員5人、非正社員5人」）に対し、労働者の働く意欲と雇用管理のあり方に関するアンケート調査を実施しています。実施は平成16年1月。

活時間については「どちらかといえば仕事を中心である」とする労働者が42.0%、「仕事と自分の生活時間が適度

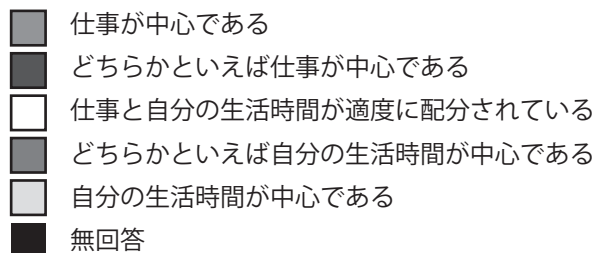
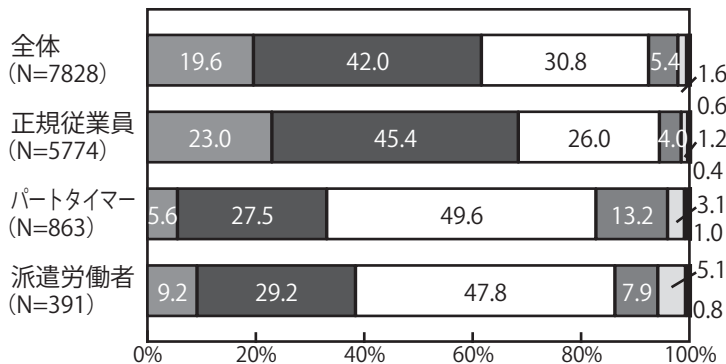


図1 仕事と自分の生活時間（労働者調査）

独立行政法人労働政策研究・研修機構
労働者の働く意欲と雇用管理のあり方に関する調査より

マナークイズ No.02

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

山下部長あてにA商事の田中部長から電話がありました。しかし、山下部長はお客様と商談中で席を外しています。あなたならどんな対応をしますか？

- 「ただいま山下部長は席を外しております。
どのようにいたしましょうか？」
- 「ただいま部長の山下は席を外しております。
戻り次第ご連絡させていただきますか？」
- 「ただいま山下は商談中ですので、
折り返しご連絡させていただきますか？」

こたえは2

社内の人間のことを外部の人に言う時には、たとえ上司であっても呼び捨てにします。名前の後に「さん」を付けることはもちろん、「部長」など役職を名前の後に付けると敬称と同じになります。役職をつけて確認する場合は、名前の前に付けます。また、相手に山下部長が何をしているかまでを伝える必要はありません。



これは常識！ 日本語の 落とし穴 クイズ

下記のカタカナを漢字にして下さい。

- ①責任をツイキュウする
()
 - ②ゼツタイゼツメイ
()
 - ③袖振り合うもタショウの縁
()
 - ④シンキイッテン
()
 - ⑤サンミイッタイ
()
 - ⑥セイコン尽きる
()
 - ⑦問題はサイショウゲンに食い止める
()
 - ⑧ゴリムチュウ
()
 - ⑨ゴタブンに漏れず
()
 - ⑩カンニンブクロの緒が切れる
()
- こたえはP14の下です。

派遣登録スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルに
あったお仕事紹介します。
登録はカンタン！
ホームページで仮登録もしくは
お電話でも仮登録 OK。
あなたにピッタリなお仕事探し
のお手伝いをします。

 **CRCサポート**

TEL092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/CRCsupport/index.html>

仕事を選ぶ

が「仕事と自分の生活時間が
適度に配分されている」とし
ています。

また、仕事と自分の生活時
間のバランスについては「自
分の生活時間を増やしたい」
が55・6%と半数以上を占め
ています。就業形態別に見る
と正規従業員では「自分の生
活時間を増やしたい」が62・
6%とパートタイマーや派遣
労働者と比べて高くなってい
ます。(図1)

この結果から分かるよう
に、正社員として働くより自
分の時間を有効に使うという
面では、パートタイマーや派
遣労働者の方が、自分にあつ
たワークスタイルを実現させ
ているようです。

キャリアアップを考えて

いる人は、それぞれの希望に
合わせて仕事を選ぶことがで
きます。なぜなら、派遣先企
業と直接雇用を結ぶのではな
く、派遣会社から派遣される
という形だからです。そのた
め、自分がどんな職業があつ
ているのか？さまざまな仕事
をしながら、スキルアップす
ることもできます。

また、紹介予定派遣は、最
長6カ月の派遣期間終了後
に、派遣先と直接雇用を予定
したものです。雇用のミ
スマッチを避けられます。そ
れは派遣で働いている間に、
仕事内容や派遣先企業が自分

に向いているかどうか、派遣
期間終了時までには確認でき
るからです。

このように、派遣で働くとい
うメリットはいろいろあり
ます。もちろん、メリットば
かりではありません。「労働
者の働く意欲と雇用管理のあ
り方に関するアンケート調査
」でも、失業について、不安を
感じるのは正社員で約5割。
派遣労働者では約6割にもな
っています。しかし、この結
果からも分かるように正社員
だから安定している…という
時代でもありません。いろい
ろな職業を経験しスキルアッ
プをしていると、自然に派遣
先も決まってくるはずですよ。

ホロスコープ 4月～6月のお仕事運

マケーンシウムシュケル・達也

牡羊座



3/21 - 4/19

攻めの仕事は吉。自分
が興味を持った事に
チャレンジするのも
良いでしょう。勇
み足に注意。

牡牛座



4/20 - 5/20

責任感UP。行動力
も気力も十分。積極
的になる事が良い仕
事につながるそう。

ふたご座



5/21 - 6/21

自分の能力以上の仕
事もクリアできる運
気。思い切った企画
や商談にチャレンジ
してみてください。

かに座



6/22 - 7/22

周囲の協力が得られ
仕事も大躍進。ただ
し、成果を自分の実
力と勘違いしないこ
とが大切。

しし座



7/23 - 8/22

オーバーワークで体
調を崩す危険あり。
ストレスをためな
いことが大切です。
ゆっくり休養を。

おとめ座



8/23 - 9/22

キーワードはパソコ
ン。使いこなせば、仕
事の効率アップや情
報収集などメリット
は多いはず。

てんびん座



9/23 - 10/23

素直に頭を下げる気
持ちを持って吉。周
りの人からの信頼感
が高まるでしょう。

さそり座



10/24 - 11/21

余計な一言で、誤解
されてしまいそう。
周囲に対してはにこ
やかな態度で接する
努力を。

いて座



11/22 - 12/21

人の目に付かないと
ころでコツコツと地
道に努力を。新しい
才能が開花すること
もありそうです。

やぎ座



12/22 - 1/19

礼儀をしっかりとわ
きまえて吉。上司や
先輩の印象も上が
り大事にされるで
しょう。

みずがめ座



1/20 - 2/18

ひとりで頑張るより
も、目上の人に相談
をしてみよう。すん
なりとバックアップ
してくれるはず。

うお座



2/19 - 3/20

人の話を聞き間違
え、誤解することが
あるので要注意。話
す時には相手の目
を見て集中を。

新茶の季節。飲むだけじゃもったいない

茶がらの徹底活用法

茶から風呂は体の芯から温まり、さわやかな香りが漂うので、心も体もリラックスできます。また、緑茶にはカテキンという成分が含まれており、これは殺菌・消毒作用があるので、肌荒れや水虫予防にも効果的。入浴剤の代わりに適度に入れると、肌のトラブル解消にもなります。

入浴剤

① 緑茶の茶がらを風通しの良いところでカラカラになるまで干し、乾燥させる。

② ①をガーゼや布の袋に入れ、適量(10g程度)水のうちから入れ、お湯にして入浴します。

掃除

茶がら風呂にした残り湯は捨てないで！

これでフローリングを拭くとつやつやに。

また窓ガラスなどガラスを拭くと汚れが付きにくくなります。

脱臭剤

乾燥させた茶がらを灰皿に入れ燃やします。この時、火には十分注意して下さい。部屋の嫌なニオイが消えます。

また、小鉢やカップに入れて冷蔵庫へ入れると脱臭剤の代わりになります。ただし、3〜4日で効果は消えてしまいますので、こまめに取り替えましょう。



其の二



ばーばの知恵袋

株式会社 九州ホスピタルサービス(〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18)

医療廃棄物のご相談は(福岡県/佐賀県/長崎県/大分県)

092-626-13807(詳しくはお問い合わせください)

こらぼ 編集委員紹介

久枝厚嗣



(株)シー・アール・シー
昭和63年入社
臨床検査技師

野村真理



(株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所
平成8年4月入社
危険物取扱乙種第4類

畑江千秋



(株)西日本健康
平成3年入社

小島五月



(株)シー・アール・シー
平成4年入社
栄養士

平山賢司



(株)臨床病態医学研究所
平成5年入社
臨床検査技師
細胞検査士(国内、国際)

三上裕子



(株)CRCサポート
昭和60年入社
衛生検査技師
栄養士、管理栄養士

金澤惣一郎



(株)九州ホスピタルサービス
昭和62年入社

永野祥子



(株)シー・アール・サービス
平成3年入社
ライフコンサルタント
商品総合資格

久保田浩子



(社)日本健康倶楽部 福岡統括支部
平成5年入社
栄養士、管理栄養士
産業栄養指導者

こらぼ夏号は2005年7月1日(金)発行予定です！

こらぼ
collaboration

次号予告

おいしい水のはなし

特集 水道水は安全？

おいしい水のはなし

- ・九州の名水
- ・ミネラルウォーターの飲み比べ
- 水害！あなたの家は大丈夫？
- ・備えあれば憂いなし

保険のはなし

- ・ストレッチ
- ・健康・よろず相談
- ・ばーばの知恵袋

発行所/セント・アール・オフィス
住所/福岡市東区松島3丁目9-12
電話/092-623-1967
定価/600円

お便り、また健康、よろず相談のコーナーへの質問をお待ちしております。お寄せ頂いた方には抽選で5名様に粗品を進呈いたします。
また、ご意見・ご要望がありましたら、どしどしお寄せください。