

# こらぼ

collaboration

秋号 vol.8 2006.10.1

表紙写真 「支える」



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」(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/>

秋といえば芸術・食欲・スポーツ…いろんな事が連想されますが、私には「運動会」は連想できませんでした。なぜなら中国では運動会は春に開催されるからです。大学時代、幼稚園運動会の撮影アルバイトをしました。この時、初めて「スポーツの秋」を感じました。

秋晴れのもと大勢の保護者が見守る中、熱戦が繰り広げられる運動会。かけっこ、リレー、障害物競走など白熱する種目はたくさんあります。子ども達が競い合って一生懸命走る姿も感動しますが、組体操は、みんなで助け合い支え合って成功させる競技。運動会でしか味わえない、とても大切な競技の1つだと思います。

●発行日：2006年(平成18年)10月1日 ●企画・編集・発行：セント・アール・オフィス  
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。

## C O N T E N T S

2 自分らしく生きる 更年期

4 不快な症状ありませんか？

6 更年期を乗り切るために

8 女性特有の病気に備えて  
**女性にやさしい保険**  
インフルエンザの世界的大流行

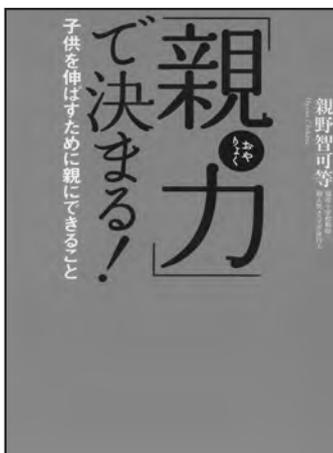
10 肩こりすっきり体操

12 健康・食よろず相談  
**前立腺特異抗原が高値なのですが？**  
**水のはなし**  
**サルモネラの予防法は？**

14 就職するための第一歩  
**面接を受けるポイント**  
ビジネスマナークイズ  
ホロスコープ 秋のお仕事運

16 ばーばの知恵袋  
**用済みストックングリサイクル法**

### おすすめの1冊



**「親力」で決まる！** 親野智可等 (著)  
宝島社 定価 1,400 円 (税別)

最近、未成年者による殺人や殺人未遂といった悲しい事件が、毎日のようにニュースから流れています。それを聞くたびに「子育て」の難しさを痛感している人も多いことでしょう。

この本でいう「親力」とは、「子どもを育て、包み、伸ばす親の総合力」のこと。教師経験 21 年の著者が、どんな親でも親力をつけられるシンプルで具体的な方法を伝授します。

それらの方法は決して難しいものではなく、ちょっとした発想の転換や、ほんの少しの心がけでできるものばかり。創刊 1 年弱で購読者 1 万人を突破した超人気メルマガから生まれた本書もメルマガも、悩める親たちにとって大きな力を与えてくれます。分かりやすく具体例も盛り込まれ、目からウロコの子育て本です。

心と身体を健やかに

# 自分らしく生きる 更年期

## 女性の更年期障害

一般的に女性の更年期とは、月経が終わる閉経年齢を挟んだ45～55歳の約10年間をいいます。日本人の平均閉経年齢は約50歳といわれていますが、早い人では40代前半、遅ければ50代後半でなる人もおり、個人差があります。

女性の場合、卵巣からエストロゲンという女性ホルモンを分泌しています。これは、思春期を迎えた頃から増え始め、20～30歳が最も分泌が活発になっています。

しかし、30代半ばを過ぎた頃から、卵巣の働きが衰えはじめ、40代後半からは加速度を増して衰えはじめます。これにより、女性ホルモンの分

泌が急激に減少します。(図1)

もともと女性ホルモンは、ホルモンの司令塔である脳の視床下部からの指令で脳下垂体が卵巣を刺激することによって分泌されます。(図2)しかし、女性ホルモンの分泌が急激に減少すると、脳の視床下部や脳下垂体は、卵巣の働きを活性化させようとし、視床下部は自律神経をコントロールする中枢でもあるため、視床下部が過剰に働いて乱れると自律神経系にも乱れが生じ、心とからだに不快な症状が起こります。この症状が日常生活にも支障をきたすほど重くなることを「更年期障害」といいます。



## ホルモン検査

更年期にはさまざまな症状が現れますが、今日の医療では、更年期障害診断のために、内診や超音波検査、血液検査などが行われています。

なかでも血液中のホルモン検査は、ホルモンバランスを見ることで卵巣機能状態の把握や更年期障害と他の疾患の鑑別に有用です。また、女性ホルモンの減少は、骨粗鬆症など二次的な疾患を引き起こす原因にもなるため、骨密度測定や骨のX線検査が行われることもあります。

更年期障害の検査としては、卵巣刺激ホルモン(FSH)とエストラジオール(E<sub>2</sub>)の測定を行い、FSHが40IU/mL以上でE<sub>2</sub>が20pg/mL以下の場合、卵巣機能低下を主因とする更年期障害の裏付けとなります。

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下さい。

## 若年性更年期障害

最近、閉経を迎える年齢に達していない20～30代の若い世代に、月経不順や無月経、不眠やイライラなど、更年期と同じような症状が現われる人が増えてきています。これは「若年性更年期障害」と呼ばれているものです。

症状が起こる原因は、ストレスや生活の乱れ、急激なダイエットによって脳からの指令がうまく伝わらず、ホルモンバランスが崩れてしまうため。通常の更年期のように、卵巣の衰えによる女性ホルモンの減少とは異なります。

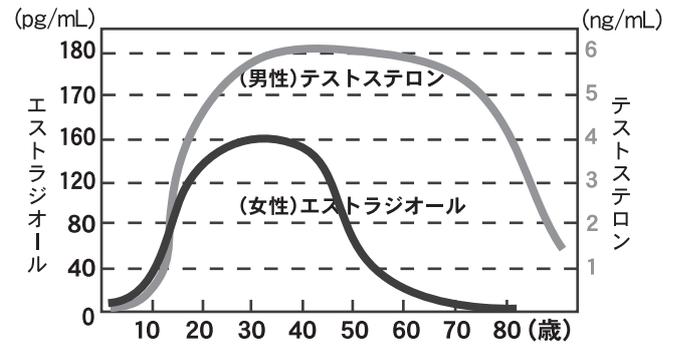


図1 男性・女性ホルモン分泌量の減少推移

### 男性にもある更年期障害

一般的に更年期障害というと、女性だけのものだと思われ

るが、実は男性にも更年期障害があります。男性も女性と同じように、テストステロンという男性ホルモンが、40代後半あたりから徐々に減少を始め、それが引き金となつて、さまざまな体調不良がおこってきます。男性ホルモンが減少する原因として、加齢とストレスがあげられます。

男性のホルモンは、脳の視床下部から出される性腺刺激ホルモン放出ホルモンが脳下垂体を刺激し、性腺刺激ホルモンが分泌されています。それが睾丸に作用して男らしい肉体や性功能を促すテストステロンを分泌します。

この分泌に関わっているのが、本能をつかさどる大脳辺縁系です。大脳辺縁系は、ストレスがかかると休止状態になってしまうため、男性ホルモンの分泌量が減少します。そのため、性欲の減退やED（勃起不全）といった症状につながってきます。

男性の更年期障害の特徴として多く見られるのが、うつ

体の中の女性ホルモン量を察知して、女性ホルモンの分泌の命令を増やしたり、減らしたりして調整をする。

体や環境の変化を察知して、それに応じた対応を自律神経に命令。

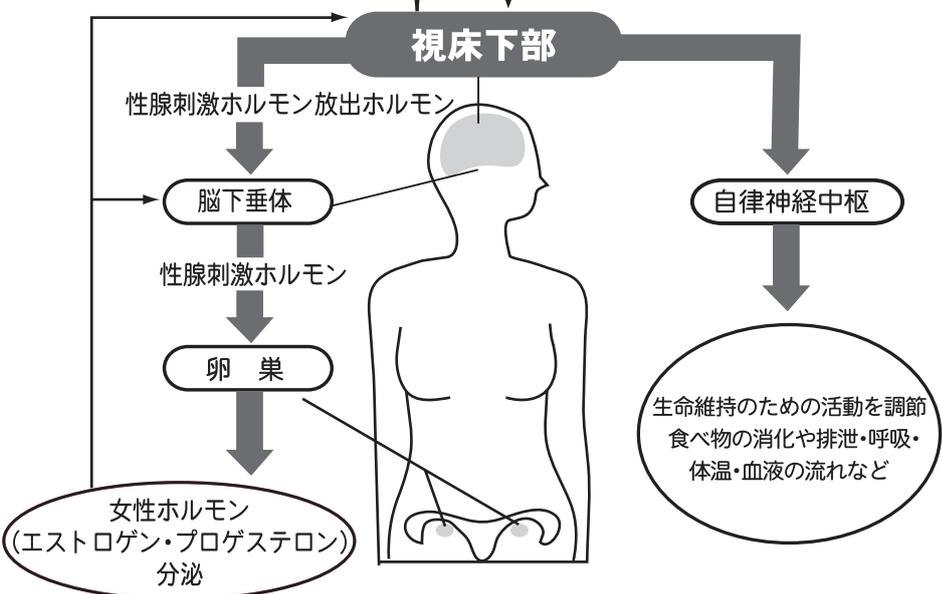


図2 女性ホルモンの働き

的な傾向。特に、40代後半は、子どもの進学問題や介護問題など家庭でのストレスや仕事上では、年齢的に中間管理職といった立場の人が多く、一番ストレスがかかる時期です。これが更年期障害の引き金となります。

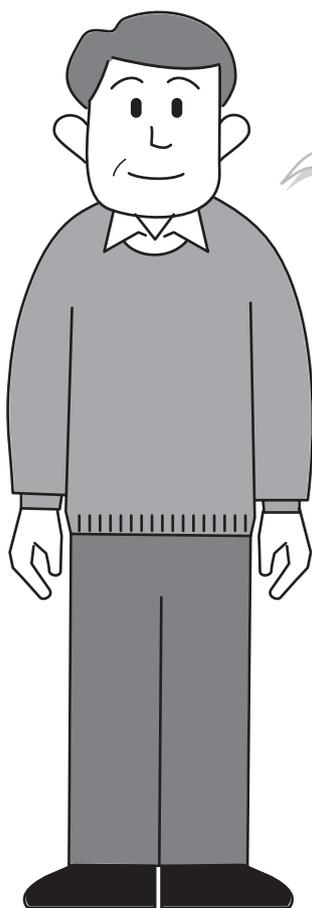
このように、何かとストレスの多い現代人。更年期障害を乗り切るためには、ストレスを溜めない生活を送ることが大切です。

# 不快な症状ありませんか？

更年期の症状は男性も女性も人それぞれです。自分の症状をしっかりとって症状を受け入れることにより、前向きに生活することができます。暗いイメージになりがちな更年期。いきいき過ごすために、正しい知識を身につけましょう。

## ● 男性の更年期の症状 ●

- ・ イライラしやすい
- ・ 耳鳴り
- ・ 不安
- ・ あせり
- ・ 気力の低下
- ・ 不眠
- ・ 肩こり
- ・ 腰痛



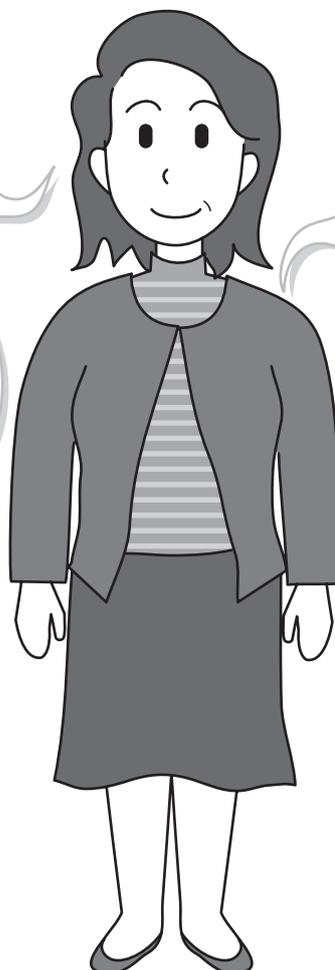
- ・ 食欲不振
- ・ 疲れやすい
- ・ 手足の冷え
- ・ 性欲の減退
- ・ ED（勃起不全）
- ・ 残尿感

1. 性欲の低下がありますか？
2. 元気がなくなってきましたか？
3. 体力あるいは持続力の低下がありますか？
4. 身長が低くなりましたか？
5. 日々の楽しみが少なくなったと感じていますか？
6. 物悲しい気分になったり、怒りっぽくなりましたか？
7. 勃起力は弱くなりましたか？
8. 最近、運動をする能力が低下したと感じていますか？
9. 夕食後、うたた寝をすることがありますか？
10. 最近、仕事の能力が低下したと感じていますか？

上記のうち、1あるいは3が「はい」の場合、または、それ以外の8問中3つが「はい」の場合は、男性更年期障害の疑いがあります。

## ● 女性の更年期の症状 ●

- ・イライラしやすい
- ・頭痛
- ・めまい
- ・不安感
- ・憂うつ
- ・不眠
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・月経の乱れ
- ・性交痛
- ・膣の萎縮
- ・尿失禁



- ・耳鳴り
- ・顔がほてる
- ・汗をかきやすい
- ・動悸
- ・息切れ
- ・手足の冷え
- ・手足のしびれ
- ・疲れやすい

| 症状                  | 症状の程度 |   |   |   |
|---------------------|-------|---|---|---|
|                     | 強     | 中 | 弱 | 無 |
| 1. 顔がほてる            | 10    | 6 | 3 | 0 |
| 2. 汗をかきやすい          | 10    | 6 | 3 | 0 |
| 3. 腰や手足が冷えやすい       | 14    | 9 | 5 | 0 |
| 4. 息切れ、動悸がする        | 12    | 8 | 4 | 0 |
| 5. 寝つきが悪い、または眠りが浅い  | 14    | 9 | 5 | 0 |
| 6. 怒りやすく、すぐイライラする   | 12    | 8 | 4 | 0 |
| 7. くよくよしたり、憂うつになる   | 7     | 5 | 3 | 0 |
| 8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある  | 7     | 5 | 3 | 0 |
| 9. 疲れやすい            | 7     | 4 | 2 | 0 |
| 10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7     | 5 | 3 | 0 |

症状に○印をつけ、その程度に応じてチェックをつけましょう。  
合計点数が50点を超えたら要注意です。更年期障害が強く疑われます。

簡易更年期指数(SMI)チェック表

# 切り切るために

## 女性の場合

顔のほてりやイライラ感などの不定愁訴は、いつも出現するわけではなく、症状が出たり、消えたりするのが特徴。その症状は個人の生活環境や性格に大きく関連しているといわれています。

気分が優れないからといって、何もせず、ただじっと家に閉じこもっているだけでは、症状はますます悪化の一途をたどってしまいます。でも、急に「趣味や生きがいを見つけて、イキイキ過ごしましょう」と言われても困ってしまう人も多いはず。くよくよ悩まず前向きに、自分ができることから、始めてみてはどうでしょう。「これをしなければ…」と決めてしまうより、「これがしたい」と思ったものの、感じたものを、気の向くままにしてみる…、これも大切なことです。

### 更年期を快適に過ごすために

- ・ ストレスをためない
- ・ 友達とおしゃべりしたり、外出したりして生活を楽しむ。
- ・ いろいろなことにチャレンジして、生活に刺激を与える。
- ・ おしゃれをする。
- ・ 手軽にできる運動をする。
- ・ 睡眠を充分にとる。
- ・ 1日3食、バランスよく規則正しい食生活を送る。
- ・ 健康診断は忘れずに受ける。

## 男性の場合

体だけでなく心にも症状がやすい男性更年期は、本人にとってはとてもつらいものです。焦るとますますストレスがたまり症状をひどくする一方。ストレスを上手にコントロールすることが、更年期を乗り切るポイントです。

「今まで付き合いで飲み会も多かったが、どうも行く気になれない…」今更で、散々無理をしてきた体なので、休養も必要。それはそれで、いいことなのです。この際、運動不足や食生活を改善し、充分な睡眠をとること。更年期が終わった後の人生を健康的に送れるよう心がけましょう。

また、男女ともに夫婦で乗り切ることが一番大切です。

### 更年期を快適に過ごすために

- ・ むやみに不安にならず、体調の変化や衰えを受け入れる。
- ・ 生活は規則正しく。
- ・ ストレスをためない。
- ・ 無理せず手を抜くことも必要。
- ・ 適度な運動を心掛ける。
- ・ 睡眠を充分にとる。
- ・ 1日3食、バランスよく規則正しい食生活を送る。
- ・ 健康診断は忘れずに受ける。

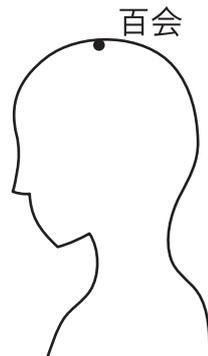
## 更年期障害に効くツボ

### 「百会（ひゃくえ）」

#### 場所と効果

頭のてっぺんにあるツボ。左右の耳の最上端から真上に上がった線と、鼻先から真上に上がった線が交差するところ。

両手の中指を重ねて百会にあて、2〜3分やや強めに押しもむ。自律神経を調整して、さまざまな症状を改善する。



### 「太谿（たいけい）」

#### 場所と効果

内くるぶしのすぐ後ろでアキレス腱のわきのへこんだところ。女性ホルモンの分泌調整をし、急激な減少を穏やかにする。3秒押し3秒離すを繰り返すことによって、効果が得られる。



# 更年期を乗

## 大豆イソフラボン



大豆イソフラボンとは、大豆、特に大豆胚芽に多く含まれる複数の化学物質の総称です。大豆イソフラボンは、女性ホルモン（エストロゲン）と化学構造が似ていることから、植物性エストロゲンとも呼ばれます。

したがって、更年期障害の症状に有用といわれています。その他に、乳がんにも効果があるといわれています。

また、更年期障害のトラブルにはたらきかけるだけでなく、男性の場合も中年以降に増えてくる前立腺がんの進行をくいとめるのではないかともいわれています。

そんな中、食品安全委員会がまとめた「大豆イソフラボンを含む特定保健用食品の安全性評価の基本的な考え方」では、1日当たりの大豆イソ

フラボンの摂取目安量の上限値を70〜75mgとし、サプリメントや特定保健食品などで摂取する量は1日当たり30mgまでが望ましいとしています。

食事で1日30mgを摂取する場合、おみそ汁なら6杯、豆腐なら1/2丁、納豆なら2パック、豆乳ならコップ1杯に相当します。日本食中心なら難しい量ではありませんが、食が洋風化した現在、若い世代を中心になかなかクリアできないようです。

食事以外で摂る場合は、妊娠中の女性や乳幼児は、かかりつけの医師と相談してください。

### ●亜鉛

亜鉛にはホルモンのバランスを整える働きがあります。特に男性には必要な栄養素で、男性ホルモンのテストステロンや、精液を生成する精巣、前立腺には大量の亜鉛が存在し、男性の性機能を維持し、精子を作ったり、精子の運動を活発にします。

1日当たりの摂取量は、男性11〜12mg、女性9〜10mg。亜鉛を多く含む食材は、牡蠣・緑茶・牛肉・豚肉・うなぎ・ナッツ。

### ●ビタミンE

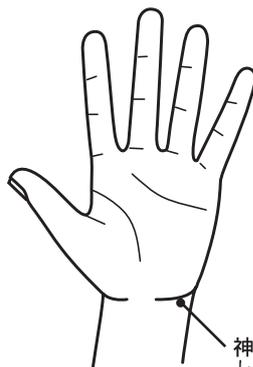
ビタミンEは、ホルモン分泌のコントロールをサポートします。

また、体内の酸化作用で作られる活性酸素を分解し、身体「サビ」である過酸化脂質ができないようにします。人間は、その「サビ」の毒性によつて老化が進むと言われており、ビタミンEを摂取することにより、老化現象を抑えることができるからです。

### 「神門（しんもん）」

場所と効果

手首のつけ根にある横じわと、小指から手首に下ろした線が交わったあたりで、少しへこんだところ。気持ちを落ち着かせるツボで、神門を反対の親指で押さえ、そのまま手首を手前に倒したり、反対側に倒したりする。それを左右それぞれ1〜2分行なう。



神門 しんもん

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

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/

TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114  
〒 813-0062 福岡市東区松島 3 丁目 29-18

# 女性特有の危険に備えて 女性にやさしい保険

女性の保険とは、女性特有の病気に手厚い保障がされている保険です。

医療保険に女性疾病特約など付加することで、女性特有の病気に対する保障を厚くすることもできます。

もちろん女性特有の病気だけでなく、その他の病気や災害によるケガや交通事故によるケガなども幅広く対応しています。

生損保各社は、さまざまな女性向けのオリジナル商品を販売しています。

ここでは、商品内容についてご紹介します。

損害保険商品としては、女性専用の積立保険がよく知られています。

補償内容は、病気以外のケガや事故による死亡・後遺障害、入院、通院、携行品損害などを補償しています。女性特有の補償としては、顔面や頭部または頸部の傷害で手術を受けた場合に、入院保険金日額または通院保険金日額の2倍の額が支払われるものです。

近年、増加しているストーカー被害を受けた際の対策費用を負担する保険もあります。これは、警備会社との提携によりストーカー対策の各種サービスを提供するものです。サービス利用時には、その費用が保険金で支払われるという内容で、傷害保険などがセットされています。

生命保険商品には、女性専用の医療保険、がん保険や医療保険に女性特約を付加し、上乗せ保障をするというものが販売されています。

医療保険自体は、病気・ケガによる入院、手術を保障するものが一般的です。この医療保険が女性専用となると、女性

特有の疾病時に、保険金を上乗せして支払われます。

たとえば、乳がんや子宮に関する病気など、女性特有の疾病時には、主契約＋女性特約という形で支払われます。

また、乳房温存手術などの女性特定疾病を原因とする手術をした場合の手術給付金や、乳がんで乳房再建手術を受けた場合に、給付金が支払われる保険商品もあります。保険会社・商品によって支払われる内容が異なりますので、加入する場合は内容をよく検討してから契約をしてください。

## 女性特有の疾病例

乳がん、子宮がん、卵巣がん、子宮筋腫、乳房・子宮頸部・子宮内膜・外陰部等の上皮内がん、鉄欠乏性貧血、慢性リウマチ性心疾患、流産  
(保険商品によって対象となる疾病が異なります)

シー・アール・シー・サービス保険事業課でも各種保険商品を取扱っております。

なお、今回ご紹介しました商品につきましては、一部取り扱っていない商品もございます。詳しくは、弊社保険事業課まで、お気軽にお問い合わせください。

外反母趾の手術をした場合は、傷害保険と医療保険のどちらが対象になりますか？

女性に多くみられる外反母趾の手術をした場合は、一般的に医療保険の対象となります。

傷害保険では、急激・偶然・外来の要件を満たさないからです。なお、外反母趾手術が支払い対象となる要件は、指の付け根の骨を削るものとなります。

## 更年期障害になった場合は保険金の支払い対象になるの？

たとえば、現在発売されている医療保険は、入院（要診断）するか、または支払い対象となる手術を受けたかというのが支払い要件になっています。

従って、更年期障害が原因の症状が悪化し、入院に至った場合は、支払いの対象となります。

## インフルエンザの世界的流行 (パンデミック)

インフルエンザはインフル

エンザウイルスに感染することでおこる病気です。インフルエンザウイルスには、ウイルス粒子内の抗原性の違いからA、B、Cの3つの型があり、A型はさらに粒子表面のヘマグルチニン(HA)とノイラミニダーゼ(NA)の組合せで亜型に分類されます。亜型ウイルスにはそれぞれ宿主とする生物があり、それ以外の生物に感染することは稀です。

現在、アジア地域を中心に流行している「A/H5N1」ウイルスは、本来ヒトへの感染は稀な鳥インフルエンザウイルスです。しかし、2003年からこれまでの間に世界で241人の感染(うち141人が死亡)が確認され、新型インフルエンザの発生が危惧されています。新型インフルエンザとは、これまでヒトに感染しなかった亜型ウイルスが変異してヒトに感染するようになり、さらにヒトからヒトへ効率よく感染する能力を獲得して流行を引き起こすものです。この

新型インフルエンザのウイルスに対しては、基本的にすべての人々が抗体を持っていません。交通網が発達した現代では、ひとたび新型インフルエンザが発生すれば、世界的大流行(パンデミック)につながる可能性があります。ウイルスが変異する前に封じ込めようと全世界で対策がすすみ、日本でも「新型インフルエンザ対策行動計画」を策定して事態に備えています。



女性の味方。安心も、うれしい保障もいろいろ。  
三井住友海上 積立女性保険 Rouge

Afiac  
割安な保険料が一生変わらない医療保険  
EVER

**女性にやさしい保険**  
各種取り揃えております。  
お気軽にお問い合わせください。

(株)損害保険ジャパン代理店  
三井住友海上火災保険(株)代理店  
アメリカンファミリー生命保険会社代理店  
**(株)シー・アール・シー・サービス**  
保険事業課  
お問い合わせ TEL 092-623-2181

旬の素材に技と心を  
一膳一心  
**友誼**  
YUUGI

**予約限定ランチ始めました**  
当店が自信を持っておすすめする「限定ランチ」です。お昼のひとときをごゆっくりお楽しみください。

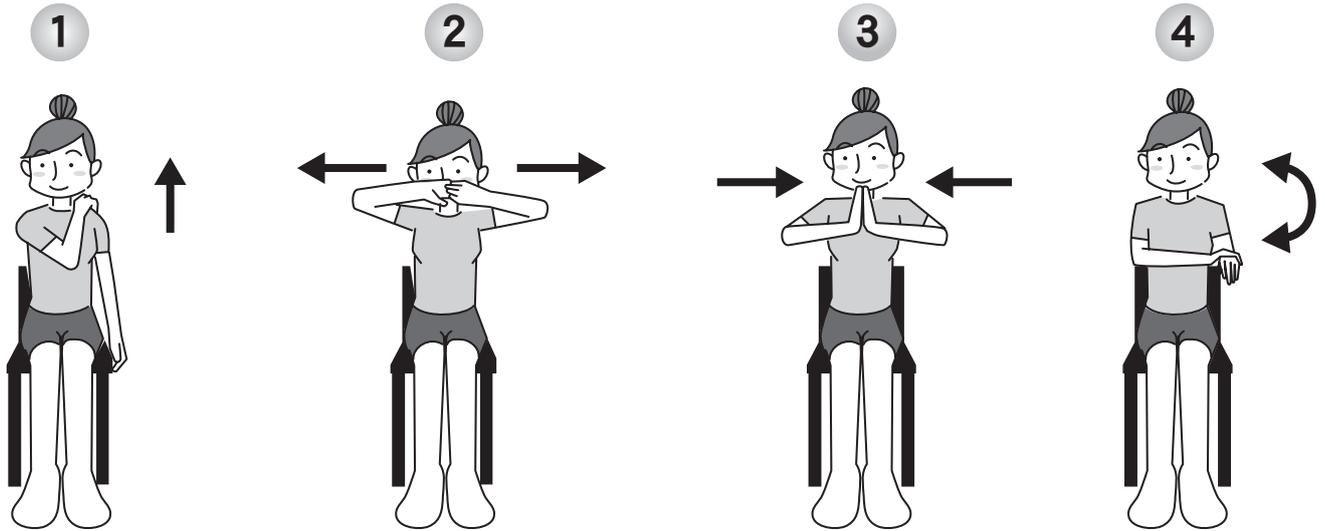
お問い合わせ  
**TEL・FAX 092-718-0750**  
<http://crc-group.co.jp/crcservice/yuugi/>

〒810-0003 福岡市中央区春吉3丁目11番19-106 酒肴小路1F

家事や仕事の合間にリフレッシュ！

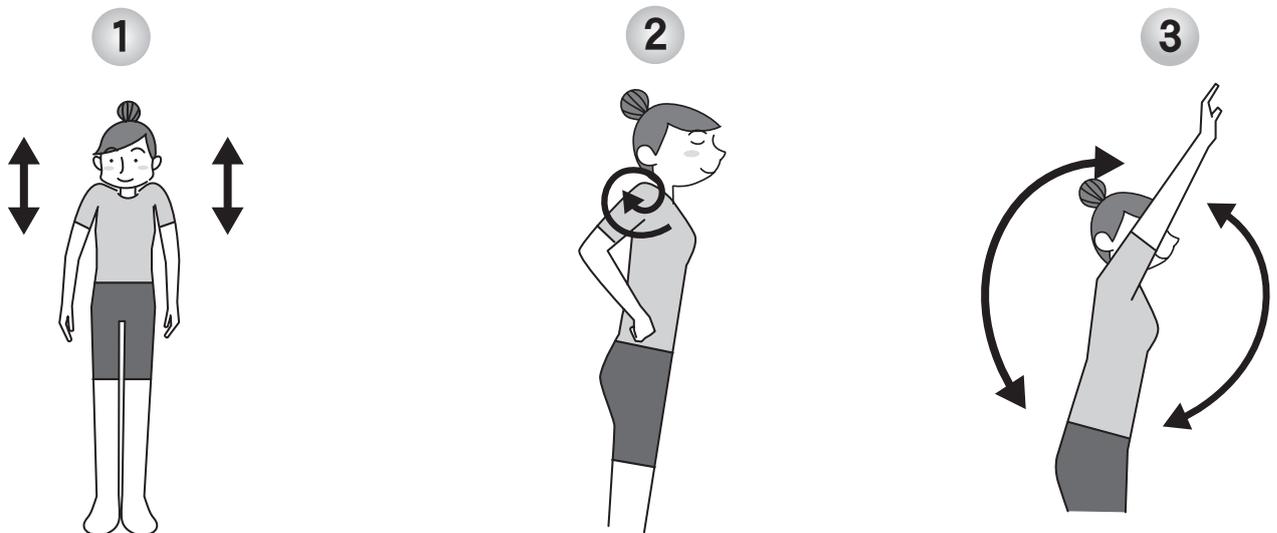
# 肩こりすっきり体操

座ってできる体操

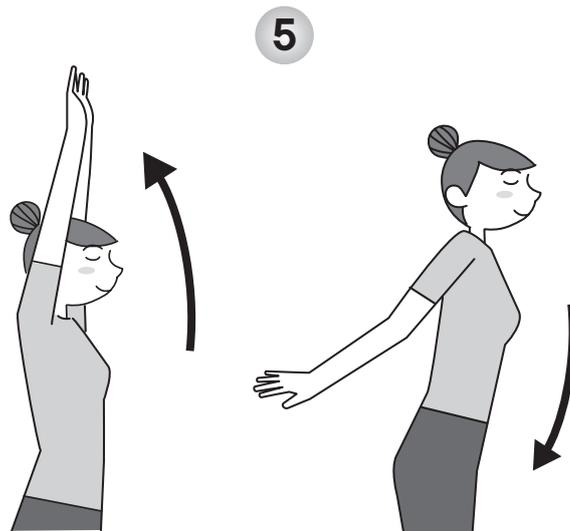
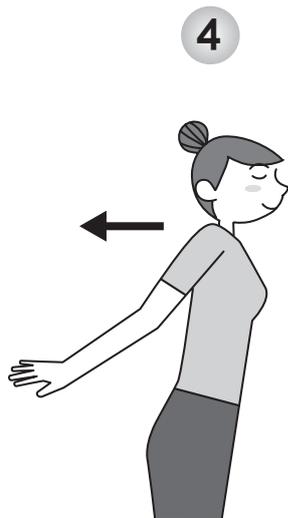


1. 左肩を右手で押したまま、力を入れて上に持ちあげる。その後、力を抜いてストンと落とす。これを3回繰り返す、終わったら右肩も同様にする。
2. 図のように両手を引っ張りあう。10秒数えたら手を持ちかえる。
3. 手の平を合わせて力いっぱい押し合う。10秒数え、これを3回繰り返す。
4. 右手で左手首を持ち、右手で大きく左肩から外側、内側に回す。反対の腕もし、これを3回繰り返す

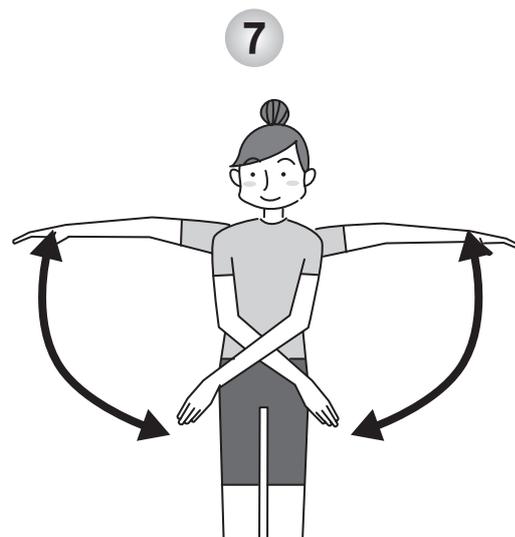
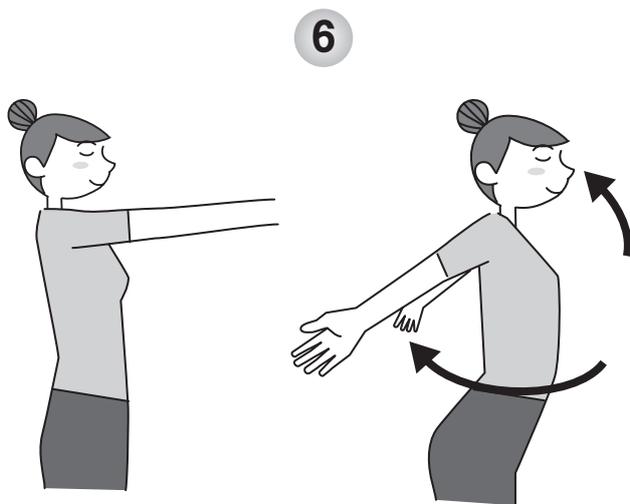
1日2回肩こり改善体操



1. まっすぐ立ち、肩を上げ5秒目でストンと下げる。それを3回繰り返す。
2. 手を腰に置いて、肩を前に10回、後ろに10回まわす。
3. 手を頭の上にあげ、腕を前に10回、後ろに10回まわす。



4. 腕と肩を後ろに引き 5 秒目で元にもどす。これを 3 回繰り返す。  
 5. 両腕を頭の上にもっすぐ上げ、前を通りできるだけ後ろに振り下ろす。これを 3 回繰り返す。



6. 腕をまっすぐ前に伸ばし、深呼吸をするように突っ張った感じがするところまで横に開く。これを 3 回繰り返す。  
 7. 腕を体の前で交差し、横にもっすぐ振り上げ 2 秒キープし、振り下ろす。これを 3 回繰り返す。

「健康贈心」講演会

**入場無料**

自分らしく続ける健康生活

**いのちが一番、医・食・住**

**2007 年 1 月 19 日(金)**

**アクロス福岡 イベントホール**

(福岡市中央区天神)

詳しくは、日本健康倶楽部福岡支部にお問い合わせください。

**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 長崎県諫早市多良見町中里 129-9

TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

# 前立腺特異抗原が高いと「がん」ですか？

会社の健康診断の時にオプシオン検査として自費で前立腺特異抗原(PSA)の検査を受けました。結果は8ng/mLで精密検査を受けるように指示されました。前立腺がんが、心配ですがPSAが高いというのはどんな状態ですか？  
自覚症状は、やや尿の勢いが弱いため、若い時に比べて排尿に若干時間がかかる程度です。

(56歳男性 会社員)



(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  
日本産婦人科学会専門医  
人間ドック指定医  
産医大講座修了認定産業医

## 増加している前立腺がん

前立腺とは男性の膀胱の下にあり、尿道を取り囲んでいて、大きさはちようど栗の実くらいで前立腺液を分泌する臓器です。

前立腺がんは年齢とともに増加し、欧米では多くみられますが、近年わが国でも急速に増えています。その原因は食生活の欧米化と高齢化社会によるものです。このままでいくと2020年には罹患数は約7万8千人になり、これは肺がんの約9万人について、男性のがんの第2位になると予測されています。

## 前立腺特異抗原(PSA)とは

前立腺特異抗原(PSA)とは前立腺で産生されるたんぱく質です。産生されたPSAは前立腺の腺腔内に分泌されます。血液検査で測るPSAは、本来は腺腔内に分泌されるものが血液中に出たものです。前立腺がんなどで血液に出やすい状態になると、血液検査での測定値が高くなるので腫瘍マーカーとして利用しているわけです。

前立腺で産生されるPSAですが、前立腺特有のものであり、前立腺がんには特有ということではありません。

ん。もちろん前立腺がんで高くなることも多いのですが、他に前立腺肥大症や、前立腺炎などでもPSAの値が高くなる場合があります。したがって、少しくらい高い値であつても必ずしも「がん」というわけではありません。

## PSAの値とがんの割合

PSAの基準値としては一般的に4.0ng/mLという値が用いられています。PSAの値が高くなればそれだけがんが発見される割合は増加します。たとえばPSA値が4ng/mL未満でもがんの確立は

口ではなく2%程度です。4〜10ng/mLはグレーゾーンといわれますが、これだと約25%、10ng/mL以上になると約50%、なかでも50ng/mLを超えるとほとんどの人ががんといわれています。

## ぜひ泌尿器科で精密検査を

あなたの検査結果はまさにグレーゾーンというわけですが、前にも述べたように必ずがんというわけではありませんので、是非泌尿器科で精密検査を受けてください。簡単な検査としては直腸診や超音波検査があります。その結果

がんの可能性が低い場合、間をおいて半年後に再検査という場合もあります。がんか否かを確実に診断するには生検というのをしなければなりません。それは超音波検査の器具をガイドにして、直腸方向から針を用いて前立腺の組織を少量採取し、病理診断を行います。

一般的には前立腺がんの発育速度は遅いので、もしも前立腺がんであったとしても、おそらく早期がんでしよから治療をすれば十分治癒すると思われま。怖がらずに勇気を持って精密検査を受けてください。

# 水のはなし



## 硝酸態及び亜硝酸態窒素

硝酸態窒素( $\text{NO}_3^-$ )及び亜硝酸態窒素( $\text{NO}_2^-$ )は、飲料水の安全を確かめる上で必要な項目であり、水道法では水1リットル中に10ミリグラム以下という基準値が設けられています。

亜硝酸態窒素は体内に入ると酸素を運ぶヘモグロビンと結合して、メトヘモグロビンになります。このメトヘモグロビンには酸素を運ぶ力がありません。そのため、体内に酸素が不足し、細胞が窒息して、メトヘモグロビン血症を起こすといわれています。

亜硝酸態窒素になってしまったことを懸念しているためです。

この亜硝酸態窒素による影響は抵抗力の弱い乳幼児に対して最も懸念されています。粉ミルクに使用する水に硝酸態窒素、または亜硝酸態窒素が多量に含まれている場合、乳幼児は胃酸の分泌が少ないので、胃の中で硝酸態窒素が亜硝酸態窒素に変化します。そのため、メトヘモグロビンが多くなり、体内に酸素を運ばなくなり、チアノーゼ(青色症。血液中の酸素が欠乏して、皮膚や粘膜が青紫色になる)を起こします。これがブルーベビー症といわれるもので、重大な健康被害などの例も報告されています。

原因食品の主なものとして、食肉製品、鶏卵、乳製品などがあげられます。特に洋菓子、自家製マヨネーズ、オム

# サルモネラ食中毒の

## 予防法は?



サルモネラ属菌は鶏、豚、牛などの家畜や哺乳動物の腸内にある細菌で、糞便などの汚染によって川や湖水など自然環境や生活環境に多く見られます。

潜伏時間は通常12〜24時間で腹痛、下痢、発熱(38〜40℃)、嘔吐を伴うこともあります。

平成17年の食中毒要因物質別発生状況は、事件数144件、患者数3700人、死者1名です。

原材料に由来するせいか、地域的に集中して発生する傾向があり、近くで発生した時は注意が必要です。健康保菌者がいますので、関係者は検便を行ってください。

原因食品の主なものとして、食肉製品、鶏卵、乳製品などがあげられます。特に洋菓子、自家製マヨネーズ、オム

レツなど鶏卵を使用した食品で多発しています。それは卵の中がサルモネラで汚染されているためです。卵のサルモネラ汚染は卵1万個に対して2〜3個の割合であるといわれています。しかし、新鮮な卵は菌量が少なく健康被害はありませんので、卵の賞味期限をチェックしてください。

この汚染が進んだ卵を生、または加熱不十分で利用した場合、食中毒の原因となります。また卵を割って

「菌を食品につけない」・「食品中で菌を増やさない」・「菌を殺す」ということです。

から時間を置いたり、保存が悪いと菌が増殖します。健康状態の優れない時、幼児、高齢者の方などは生で食べることは控えた方が無難です。

サルモネラ食中毒を予防するには一般的に言われている食中毒予防の3原則を守りましょう。



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント  
NSF HACCP-9000 コーディネーター

- 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 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所 顧問就任

(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

# 就職するための第一歩

# 面接を受けるポイント



面接は、初めて受ける人はもちろん、何回受けた人でも緊張するものです。しかし、面接はあなた自身を売り込む大切な場。緊張しすぎると、本来の自分を出せずに後悔してしまうかもしれません。肩の力を抜いて落ち着いて臨みましょう。

面接は、初めて受ける人はもちろん、何回受けた人でも緊張するものです。しかし、面接はあなた自身を売り込む大切な場。緊張しすぎると、本来の自分を出せずに後悔してしまうかもしれません。肩の力を抜いて落ち着いて臨みましょう。

### ● 下準備は万全に

面接先企業の企業情報は、しっかりと頭に入れておきます。また、企業への質問事項を用意しておくとい良いでしょう。その他に、提出した書類(履歴書・職務経歴書)をもう一度確認し、志望動機など必ず聞かれそうな質問の答えは、予め準備しておきましょう。

面接先企業の企業情報は、しっかりと頭に入れておきます。また、企業への質問事項を用意しておくとい良いでしょう。その他に、提出した書類(履歴書・職務経歴書)をもう一度確認し、志望動機など必ず聞かれそうな質問の答えは、予め準備しておきましょう。

面接先企業の企業情報は、しっかりと頭に入れておきます。また、企業への質問事項を用意しておくとい良いでしょう。その他に、提出した書類(履歴書・職務経歴書)をもう一度確認し、志望動機など必ず聞かれそうな質問の答えは、予め準備しておきましょう。

面接先企業の企業情報は、しっかりと頭に入れておきます。また、企業への質問事項を用意しておくとい良いでしょう。その他に、提出した書類(履歴書・職務経歴書)をもう一度確認し、志望動機など必ず聞かれそうな質問の答えは、予め準備しておきましょう。

### ● 待ち時間の態度

面接は、企業に訪問した時点からスタートしています。携帯電話の電源は必ず切り、面接が始まるまで、静かに待ちましょう。

面接は、企業に訪問した時点からスタートしています。携帯電話の電源は必ず切り、面接が始まるまで、静かに待ちましょう。

### 面接当日

#### ● 余裕をもった行動

当日は時間に余裕を持って家を出ましょう。企業へは10分前には到着するようにしましょう。

#### ● 入室

必ずノックをして、「どうぞ」という入室許可が出てから入室してください。

### ● 身だしなみ

面接は第一印象が重要です。前日までに頭髪、爪、靴、めがねの手入れをし、服装のチェックを済ませましょう。清潔感のある身だしなみを中心

## マナークイズ No.08

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

お客様から商品についての問い合わせの電話がありました。受け答えの途中でその内容は自分のセクションでは対応出来ないことに気がつきました。さて、どのような対応が良いのでしょうか？

- A 話を途中でとめて担当部署へ回すことを告げ、自分が聞いたところまで内線で担当者に伝える
- B とりあえず全部聞いてから担当部署に回す
- C 話をさえぎって、セクションが違う事を告げ、掛けなおしてもらうように言う
- D 全部聞いて相手の連絡先を聞き、担当者から電話をさせる



こたえは **A** 相手が話しているとタイミングを失ってしまいますが、途中で相手の言葉を復唱しながら、「かしこまりました。それでは〇〇課で承りますので」と電話を転送します。そして忘れてはいけないのが、自分が聞いたところまではきちんと担当者に伝えることです。

ら、「失礼します」とドアを開け入室します。椅子の横まで行き、名前を言ってから「本日はよろしくお願ひ致します」と一礼します。

また、面接官に「お座りください」という言葉をかけられるから、「失礼します」と言い、静かに着席します。

●面接  
椅子には深く座らず、浅く座り背筋を伸ばしましょう。横柄な態度は厳禁です。また、面接が始まったら、きちんとした敬語で話し、明るく元氣のよい対応が基本。返答は明確にし、曖昧にしないことも大切です。

面接は書類選考では分からない、その人の人間性を把握するために実施されるものですから、自分の言葉で誠心意、アピールすることが大切。特に、面接官に対して、ボソボソと話して聞こえにくかったり、はつきりしない態度は厳禁です。いくらあなたがアピールできる学歴や資格、職歴があったとしても、マイナスイメージを与えてしまいます。

## 派遣登録スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルにあった仕事を紹介します。登録はカンタン！ホームページもしくは電話で仮登録OK。あなたにピッタリな仕事探しをお手伝いをします。

**CRC サポート**  
TEL092-623-2187  
<http://www.crc-group.co.jp/crcsupport/>

●退室  
面接が終わると気が抜けてしまいがちですが、企業を退社するまでが面接です。最後まで気を引き締めましょう。

まず、静かに椅子の横に立って、「本日はお時間を頂き、ありがとうございます」といって挨拶は忘れずに。ドアを開けたら面接官へ振り返り、「失礼します」と軽く一礼し、静かにドアを閉めます。

■  
以上が、面接の受け方のポイントです。場合によってはこの通りにならないかもしれませんが、知識として知っておけば、いざというときに役立ちます。

下記のアンケートを切り取り、切手を貼って投函ください。アンケートにお答えいただいた方に、こらぼ携帯ストラップを進呈いたします。ふるってご応募ください。  
※デザイン・色につきましては編集室にお任せ下さい。



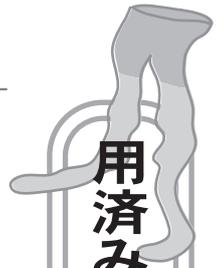
- 問1 今月号の中で読んでよかった記事、参考になった記事の番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可  
( )
- 問2 今月号の中でつまらなかった記事、悪かった記事の番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可  
( )
1. 表紙  
2. おすすめの一冊  
3. 自分らしく生きる更年期  
4. 不快な症状ありませんか？  
5. 更年期を乗り切るために  
6. 更年期障害に効くツボ  
7. 女性にやさしい保険  
8. インフルエンザの世界的流行
9. 肩こりすっきり体操  
10. 前立腺特異抗原が高いのですが？  
11. 水のはなし  
12. サルモネラ食中毒の予防法は？  
13. 面接を受けるポイント  
14. ビジネスマナークイズ  
15. ホロスコープ  
16. ばーばの知恵袋
- 問3 現在、定期購読している新聞は何ですか？  
( )
- 問4 あなたがよくお読みになる雑誌は何ですか？  
( )
- 問5 今後、取り上げて欲しい記事は何ですか？  
1. 健康関連  
2. 趣味  
3. 旅行  
4. おいしいお店  
5. マネー講座  
6. 介護・福祉関連  
7. その他  
( )
- 問6 『こらぼ』についてご意見・ご要望がございましたら、お書き下さい。

マケーンシムシュケル・達也

## ホロスコープ 10月～12月の仕事運

- 牡羊座** 3/21 - 4/19  
運気が強まるとてもラッキーな運勢。今まではなかった人脈が得られます。
- てんびん座** 9/23 - 10/23  
どんなことにも意欲的に取り組み、仕事運は吉。違った才能が開花する予感。
- 牡牛座** 4/20 - 5/20  
スケジュール通りに仕事を進めていくと吉。しかしオーバーワークで体調を崩す恐れがあるので注意。
- さそり座** 10/24 - 11/21  
人に合わせるより自分の個性を大事にした方が、よい仕事ができ、才能を発揮できるでしょう。
- ふたご座** 5/21 - 6/21  
やる気はあるのですが、力が入りすぎて空回りしそう。楽しむ気持ちで立ち向かうと吉。
- いて座** 11/22 - 12/21  
仕事に前向きに積極的に取り組むと展望が開けそうな予感。悩みは仲間に相談すると吉。
- かに座** 6/22 - 7/22  
計画を立てて仕事をすれば吉。不得意な分野でも、年配の人に相談してチャレンジするとよいでしょう。
- やぎ座** 12/22 - 1/19  
人との交渉はよい結果を残せそう。顧客の新規開拓でも力を発揮できそうな予感。
- しし座** 7/23 - 8/22  
運気がとても強く、人の嫌がる仕事を引き受ければ自分自身も成長しそうな予感。
- みずがめ座** 1/20 - 2/18  
厳しい試練を乗り越えることによって成功が得られそう。ねばり強く仕事をすると吉。
- おとめ座** 8/23 - 9/22  
あまり力まず気楽な気持ちで取り組むと万事うまくいきそうな予感。常に謙虚な態度で。
- うお座** 2/19 - 3/20  
観察力が冴えて、的確な判断が下せそう。あなたの力を十分に発揮し、高い評価を得られる予感。

# 用済みストッキングリサイクル法



探し物には

コンタクトレンズやピアスなど小さいものを落とすと、なかなか見つかりません。そんなときは、ストッキングの足首のところを切って掃除機にかぶせ輪ゴムで固くとめます。掃除機の中に吸い込まれず、簡単に見つかります。タンスの裏に落とした小物も、この方法で吸い取ることができず。

## 電化製品の掃除に

ストッキングは、テレビやオーディオなど電化製品の掃除に最適。静電気でホコリを集めます。また、大掃除の時、ホウキにストッキングをかぶせ固定し、天井や壁にはったクモの巣、ホコリなどをこするとよく取れます。静電気があるので、ほこりが落ちてきません。

玉ねぎの保存に  
ストッキングに玉ねぎを入れ、1個ずつ結び目を作り、そのまま涼しいところに吊るしておき、必要なとき、結び目の下を切って取り出していきます。



其の八



ばーばの知恵袋

## ゴミ受けに

流し台の受け口につけるネットはストッキングが一番ついで存知ですか？片足ずつ何箇所か切って片方結びます。コーヒードのカスものがしませんが。

株式会社 シー・アール・シー M S 本部

〒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



横井大造

(株)シー・アール・シー  
平成8年入社  
危険物取扱乙種第4類



田畑章子

(株)シー・アール・シー  
平成7年入社  
臨床検査技師



安西利香

(株)臨床病態医学研究所  
平成3年入社  
臨床検査技師  
二級臨床病理技術士  
毒物劇物取扱者(一般品目)



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



松井精一

(株)シー・アール・シー  
食品環境衛生研究所  
平成15年入社



吉田綾

(社)日本健康倶楽部  
福岡統括支部  
平成16年入社  
介護福祉士  
ヘルスケア・リーダー



相見弘輝

(株)シー・アール・シー・サービス  
平成8年入社



金澤惣一郎

(株)九州ホスピタルサービス  
昭和62年入社



徳地博代

西日本健康(株)  
平成4年入社

郵便はがき

50円切手  
を貼って  
下さい

815-0075

福岡市南区長丘2丁目2-29  
(株)シー・アール・シー内

(株)セント・アール・オフィス  
『こらぼ』アンケート係行

|    |   |    |           |
|----|---|----|-----------|
| 住所 | 〒 |    |           |
|    |   |    |           |
| 氏名 |   |    | 性別<br>男・女 |
| 年齢 | 歳 | 職業 |           |
| 電話 |   |    |           |

アンケートの回答は、プライバシーの保護を厳守することはもちろん、記事への反映および、こらぼの内部資料とする目的以外には使用いたしません。

こらぼ  
collaboration

こらぼ冬号は2007年1月1日(月)発行予定です!

次号予告  
特集 現代人に多い胃の痛み

発行所/セント・アール・オフィス

住所/福岡市南区長丘2丁目2-29 電話/092-511-3622 定価/600円