

こらぼ collaboration

2010.1.1 VOL.21

●発行日：2010年（平成22年）1月1日

●企画・編集・発行：（株）CRCアド

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。

CONTENTS

特集 子宮がん

2 定期検診で 早期発見、早期診断、早期治療

検査のはなし 液状化細胞診とHPV遺伝子検査

6 院内感染防止のために ウイルス抗体価検査の必要性

8 アレルギーのはなし⑤ アニサキス症 健康最前線・14 学校生活管理指導表（アレルギー疾患）

9 知って安心 保険 女性保険について

10 FITNESS&EXERCISE 足のむくみ解消体操

11 anti-aging vol.4 目の下のクマ解消法

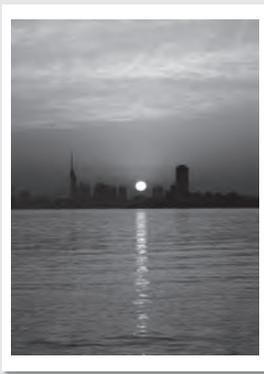
12 健康よろず相談 No.21 前立腺がん検査について

13 ちょっと気になる水と食のはなし 水・外来生物について 食・フグ中毒について

14 働く人の知恵袋 ビジネスマナー 効率よいメモの取り方 LESSON 21 マナークイズ HOROSCOPE 1月～3月の健康運

16 脳だめし あなたは何問できる？

今月の表紙



「朝日が昇る」

福岡市で朝日がきれいに見える場所を会社の同僚に訪ねると、能古島を薦められました。

朝5時に起き、10分間の船旅で能古島に渡り、日の出の前にコンパスを使って朝日が撮りやすい場所を見つけました。しばらくすると福岡タワーの横に太陽が顔を出し、みるみるうちに朝日が現れました。さらに日が昇ると海面にキラキラとした光の道ができました。日が昇ると福岡の街の全貌が現れ、清々しい気分になりました。

皆様にとって、今年1年が光輝く年になりますよう、お祈り申し上げます。

PHOTOGRAPHER PLOFILE

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。

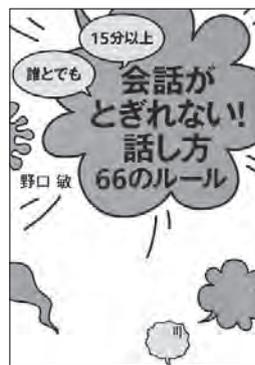
<http://www.crc-group.co.jp/crcgroup/photo/>

BOOK おすすめの1冊

この本は、66のルールが項目ごとに書かれており、あらゆる場面に对应できるように会話フレーズを豊富に紹介しています。また、どういった聞き方をすればとぎれずに会話が弾むのかなど、なるほど！というヒントが満載された一冊です。

仕事上や日常生活の中で、苦手な人や初対面の人と会話をしなければならぬ機会に遭遇することは、誰にでもあります。この時の会話が、その場を盛り上げたり、相手の反応がよくなったりと、さまざまな効果に繋がってきます。しかし、なかなか会話が続き、ますますいらいらになってしまったことはありませんか。

この本は、某通販サイトの「話題になっている本」の上位にランキングされています。



すばる舎 1470円(税込)

野口敏(著)

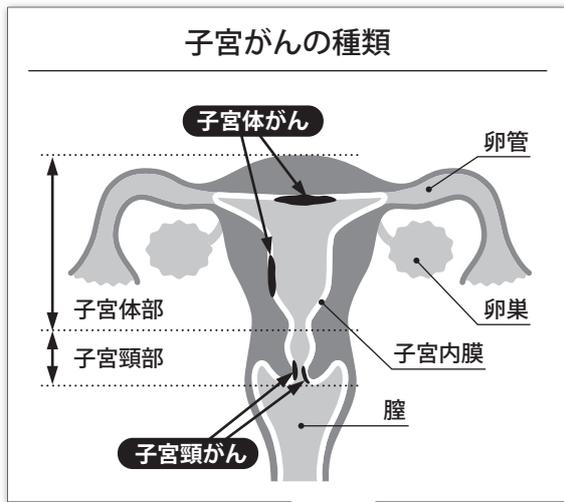
誰とでも15分以上会話がとぎれない! 話し方66のルール

定期検診で早期発見、早期診断、早期治療

国立がんセンターの「がんの統計'05」によると、2000年くらいから子宮がんは増加傾向にあり、特に今後は若年層での発症が懸念されています。
子宮がんは定期的な検診を受けることで、早い段階で見つけることができ、治る可能性が高くなります。自己管理のためしっかりとした知識を持ち、定期的に検査を受けましょう。

子宮とは

子宮は図のような形をしており、大きめの鶏卵ほどの大きさの臓器です。平滑筋という筋肉でできており、膀胱と直腸の間に位置し、骨盤の底の部分に固定されています。子宮の左右には、親指ほどの卵巣があり、卵管は人が両手を広げたような形をしています。子宮の内側を覆っている粘膜炎が子宮内膜で、毎月一定の周期で厚みを増し受精卵の着床がないと剥がれ落ちます。これが「月経」です。



子宮がんは2種類

子宮がんは、がんのできる部位によって「子宮体がん」と「子宮頸がん」の2種類に分けられます。

同じ子宮のがんであっても、子宮体がんと子宮頸がんは、診断や治療、予後の全てにおいて異なりますので、子宮体がんと子宮頸がんの違いを正しく理解することが大切です。

子宮頸がん

子宮頸がんとは、子宮の入り口（頸部）にできるがんのことです。日本では年間1万人以上の女性が新たに子宮頸がんを診断され、約3500人が死亡していると推計されています。年齢別にみた子宮頸がん罹患率は、20歳代後半から40歳前後まで増加し、その後、患者数は横ばいになり70歳代

後半で再び増加します。最近では罹患率、死亡率ともに20〜30歳代の若い女性で増加していることが問題となっており、その年代の女性では乳がんに次いで2番目に多く発生するがんとなっています。

●子宮頸がんの原因

子宮頸がんの多くが「ヒト・パピローマウイルス(以下HPV)」というウイルスの感染によって

発症するとされており、このウイルスを解明した研究者は2008年ノーベル賞を受賞しています。

HPVは、性交渉によって感染しますので、性交渉の経験がある女性であれば生涯に一度は感染するという、とてもありふれたウイルスです。このHPVは約100種類もの型がありますが、全ての型が子宮頸がんの原因になるわけではありません。このうちの約10種類ががんの原因になり、原因の約7割を占めるのが16型と18型です。

HPVに感染しても通常、2年以内に90%が自然治癒します。しかし、がんの原因である約10種類の型に感染が持続(長期に断続的に)した場合には、がんの前段階を経て、ごく一部の人ががんへと進行することがあります。

●子宮頸がんの症状と検診

初期の子宮頸がんは、ほとんど自覚症状がありません。そのため、婦人科の症状がなくても、住民検診では20歳以上を対象に2年に1度の子宮頸がんの検診

子宮体がんチェックリスト

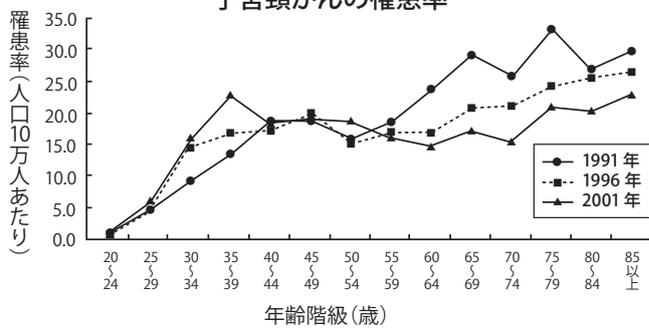
- 閉経している。
- ホルモン補充療法を受けている。
- 子宮内膜増殖症がある。
- 月経が不規則(無月経、排卵異常など)。
- 妊娠・出産経験がない。
- 肥満気味。
- 高血圧・糖尿病がある。

子宮頸がんチェックリスト

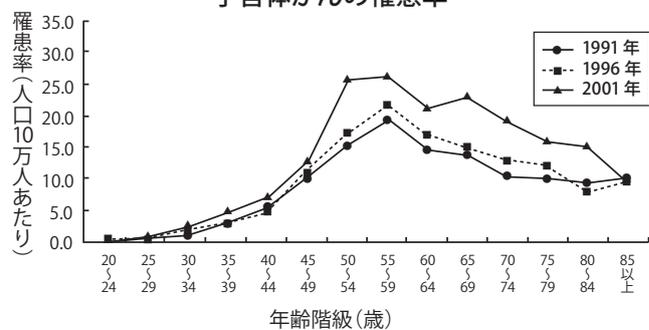
- ヒト・パピローマウイルス(HPV)に感染したことがある。
- 性活動が活発で性交渉相手が多い。
- 妊娠・出産回数が多い。
- 喫煙者



子宮頸がんの罹患率



子宮体がんの罹患率



資料：地域がん登録全国推計によるがん罹患データ、国立がんセンターがん対策情報センター

を勧めています。

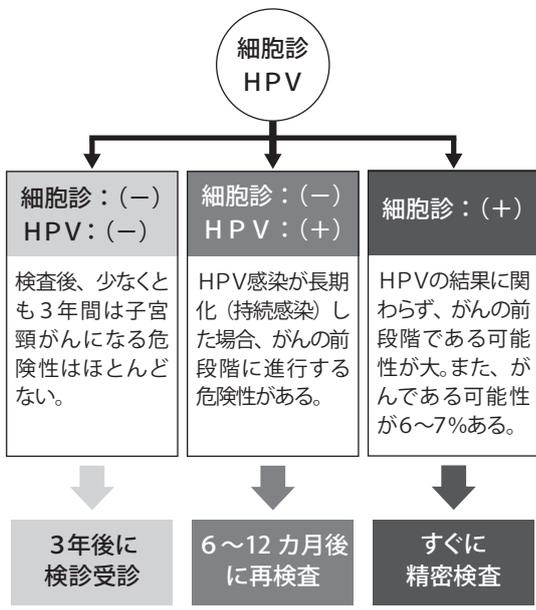
子宮頸がんの検査は、まずスクリーニング検査として子宮の入り口（頸部）を綿棒などでこすって細胞をまんべんなく採取し、特殊な染色をして顕微鏡で調べる「細胞診検査」を行います。

子宮頸部細胞診の結果は、長い間パピニコロウクラスI～Vまでで表示されていましたが、最近では判定（陰性・上皮異常）、略語（ASC・US・LSIL・HSILなど）、推定病変（軽度異形成・中等度異形成・扁平上皮癌など）を記述的に記載するベセスダシステムに変更されつつあります。

子宮頸がんはがんになる前に軽度から中等度、高度へ進行し「異形成」の期間が長いのが特徴なので、異形成での早期発見が大切です。この段階からがんに発展するのは5%程度です。

一方、HPV検査は、子宮頸がんの原因である高リスク型HPVに感染していないかどうかを調べる検査です。細胞診検査と同様に子宮頸部から採取した細胞で検査します。HPV感染が確認された症例では、がんまたは前

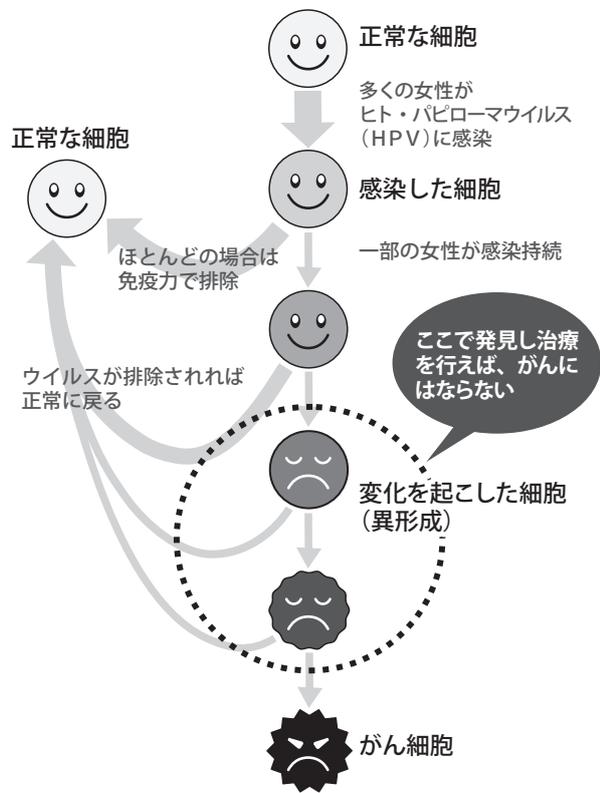
検査結果とがんの危険性



原因ウイルスを検出するHPV検査と細胞の変化を調べる細胞診を受けることで、現在のがんの有無および将来の発がんの危険性を知ることができる。

※HPV検査は産婦人科で受診できます。

正常な細胞が子宮頸がんになるまでの経過



もっと知りたい

女性特有の病気

子宮筋腫

子宮筋腫とは、子宮の筋肉の一部に硬いこぶのようなかたまりができる病気のことで、良性の腫瘍で、がんなど悪性のものに変化することはなく、成人女性の20～30%は子宮筋腫を持っているといわれており、特に珍しい病気ではありません。

主な症状は月経困難症や過多月経です。しかし、筋腫のできた場所や大きさによっては自覚症状がなく、たまたま検診で見つかることもあります。

子宮内膜症

子宮内膜症とは、本来子宮内腔にしか存在しないはずの子宮内膜や子宮内膜様の組織が、子宮以外の場所にできる病気です。

子宮の内側からはがれ落ちた子宮内膜は、月経血として膣から体の外に流れ出ていきますが、子宮以外の場所で増殖した子宮内膜は腹腔内にとどまり、炎症や痛み、癒着の原因になります。

がん病変(異形成)の陽性率は高く、HPV検査と細胞診検査を併用することにより、病変の発見率を高めることができます。また、将来がんになるリスクがあるかどうかとも知ることができます。

そのため、子宮頸がん検診は頸がんの早期発見、早期診断、早期治療するために重要になります。

●子宮頸がんワクチン国内承認

子宮頸がんは、がんの中でも唯一予防できるがんです。子宮頸がんの原因の約7割を占める2種類のHPVの感染前にワクチンを接種することによって、予防する効果が期待されています。

2006年6月にアメリカで子宮頸がんのワクチンが承認されて以降、欧米や豪州、カナダなど世界100カ国以上で使われています。多くの国では12歳を中心に9〜14歳で接種が開始され、26歳までが対象ですが、それ以降の年齢でも有効との報告があります。また、ワクチンの有効性は少なくとも6年以上継続すると言われています。ワクチンは3回の接種が必要で、全額自己

負担だと3〜4万円かかる見込みですが、現段階ではまだ決まっています。

子宮体がん

子宮体がんは子宮の奥(子宮体部)にでき、女性ホルモンが関係して発症するがんで、一般的に欧米人に多く、日本人には少ないと言われてきました。しかし、最近では日本でも増加傾向にあり、子宮がん全体(0期※を除く)の約半数を占めています。

卵巣からエストロゲンとプロゲステロンという2つの女性ホルモンが分泌されています。この2つの女性ホルモンのバランスが崩れてエストロゲンが過剰になると、子宮内膜が異常に増殖します。そこに遺伝子の異常が加わると子宮体がんを発症します。また、エストロゲンと無関係の体がんもあります。

年齢別にみた子宮体がんの罹患率は40歳代後半から増加し、女性ホルモンのバランスが崩れや

すい閉経前後の50歳代から60歳代にピークを迎え、その後、減少します。しかし、近年は年齢に関係なく増加しています。また、子宮体がんは、肥満や糖尿病、高血圧のある女性にリスクが高くなるとの報告もあります。

●子宮体がんの症状

子宮頸がんと違い初期の段階からほとんどの人に自覚症状が現れます。症状として多いのが、月経時以外での不正出血。しかし、出血量が少量のため、月経不順になりがちの女性は、それが続いているぐらいにしか考えていません。また、更年期の女性は、月経不順や頻発月経と誤認していることも少なくありません。その他に、おりものの色や量などの異常や排尿痛、性交時痛、骨盤領域の痛み、下腹部の痛みが起ることがあります。このような症状を認めた場合は、安易に自己判断せず、婦人科医の診察を受けることが大切です。

※子宮内膜増殖症で子宮体がんに行進する前の状態

(参考資料)国立がんセンターホームページ、オレンジクローバーホームページ

検査のはなし

液状化細胞診(LBC法)とHPV遺伝子検査

従来の細胞診検査は、綿棒などで採取された細胞をスライドガラスに直接、塗抹・固定・染色して検査する方法ですが、LBC法は、専用のブラシ棒や綿棒などで採取した細胞を専用の固定液に直接固定後、スライドガラスに塗抹・染色して検査を行います。そのため、標本作製時の手技による乾燥・変性がないこと、採取された細胞が100%回収されるため、診断効率が高まります。

また、子宮頸がんへの関与が大きい高リスク型HPV感染は、HPV遺伝子検査で検査することが可能で、従来は、専用採取容器で行われていましたが、LBC法で採取された同一検体で検査を行うことが可能となりました。(複数回の細胞採取を必要としません)

細胞診検査とHPV遺伝子検査を併用することにより病変の発見率を高めることができます。

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。

ウイルス抗体価検査の必要性

麻疹に対する効果的な治療薬がない現在、ワクチン接種が唯一の対策です。そのためにも、抗体検査で免疫の有無を確認し、陰性者にはワクチン接種を行うことが重要です。

2007年、麻疹が全国的に流行し、高校や大学で学校閉鎖などが相次ぎました。この流行で、検査試薬の輸入・製造が追いつかず、検査結果報告が大きく遅れるという事態も起りました。

麻疹(はしか)とは、小児期の代表的な感染症の1つで、春から初夏にかけて流行が見られます。

症状は、まず発熱、咳、鼻汁といった風邪に似ています。その後、口の中に周りが赤く小さな白い斑点が出てきます。その白い斑点が出てから熱は一旦下がりますが、また、40度ぐらゐの高い熱と発疹が出ます。成人がかかるのはまれな

ケースと言われてきましたが、2007年の流行では、特に15歳以上に流行が多く見られました。原因として、1989年〜1993年4月までの間、MRワクチン(麻疹、おたふく風邪、風疹)の副反応が多く報告されたことで、予防接種が控えられたことが影響していると指摘されています。

また、予防には2回接種が有効とされていますが、公費負担での2回接種は一昨年からのため、1回接種のみの方は予防接種から10〜20年が過ぎて免疫の記憶が弱くなり、効果が下がったことも一因と言われています。

そのため、麻疹と風疹の予防



接種対象者は、2008年4月1日から5年間期限付きで、現在の第1期(1歳児)、第2期(小学校入学前年度の1年間にあたる児)に加え、第3期(中学1年生相当年齢)、第4期(高校3年生相当年齢)に拡大されました。

麻疹は麻疹ウイルスの感染症で、患者の咳やくしゃみによ

りウイルスが飛び散り、空気感染します。感染力は非常に強くインフルエンザの約10倍ともいわれており、一度集団感染が発生すると感染拡大はなかなか防ぎようがありません。

病気を治療する場所である医療機関は、その一方で感染症に曝露する機会が多く、感染症が発生しやすい危険な場所ともいえます。感染すると重症化する可能性が高い基礎疾患を持った患者さんが多いことから、より積極的な感染防止対策が必要となっています。

また、重症の患者さんが集まる大病院ほど院内感染の可能性は高く、患者さんの生命に関わる感染を避けるためにも、感染症の発生を未然に防ぐことが重要です。

感染症の中でも、B型肝炎やインフルエンザ、麻疹、風疹、水痘、ムンプスはワクチン接種で予防可能です。これまで、B型肝炎やインフルエンザの院内感染対策は比較的实施されてきましたが、2007年の若年層を中心とした麻疹の大流行を機に、麻疹や風疹、水痘、

ムンプスなどに対する医療施設での意識が高まり、医療施設へ実習にやってくる学生に対しても院内感染防止への対応が求められるようになってきています。

具体的な対策としては、抗体検査で免疫の有無を確認し、陰性者にはワクチン接種を行うことです。

ウイルス抗体の検査方法には、「CF法(補体結合試験)、HI法(赤血球凝集抑制試験)、NT法(中和試験)、EIA法(酵素免疫測定法)」などがあり、「現在の感染診断」、「ワクチン接種後の効果判定」、「ワクチン接種の目安」など、目的に応じて検査方法を選択する必要があります。

CF法は通常、既往感染の確認やワクチン接種の判定には用いられず、感染の診断にペア測定で用いられています。HI法は、比較的感受度がよく、風疹ウイルスの感染診断に使われています。また、ワクチン接種基準は16倍以下が推奨されています。NT法は感受度・特異性は高いのですが、報告までの

所要日数が長くかかるため、ワクチン接種の目安にはあまり使われません。EIA法は感受度が良く、グロブリン別抗体も測定でき、IgM抗体は初期感染の鑑別に有用です。また、IgG抗体は長期間検出が可能であるため、既往感染の有無やワクチン接種の基準および接種後の効果判定に有効です。

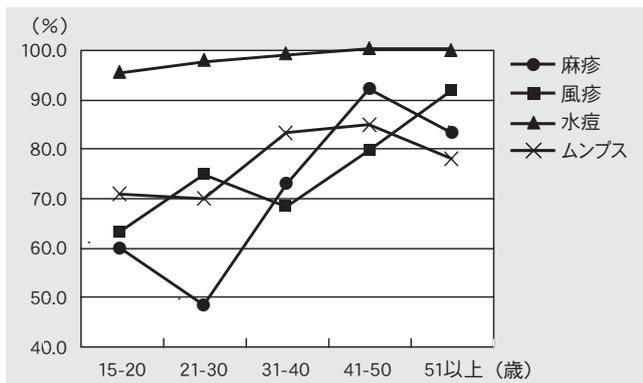


図. 年齢別抗体保有率

となつてしまい、ワクチン接種対象者が増加してしまっています。適正な検査方法でウイルス抗体価測定を実施し、ワクチン接種対象者を選別することが大切です。

シー・アール・シーでは、昨年より医療系の学校や病院職員を中心にワクチン接種前検査として、感受度が高いEIA法による麻疹・風疹・水痘・ムンプスの抗体検査をセット化して販売しており、好評を得ています。

今回、平成20年11月～平成21年7月までの間にシー・アール・シーが受託した抗体検査セットの抗体保有率を調査したところ、若年層を中心に麻疹、風疹、ムンプスの抗体保有率が60～70%と低いことが確認されました。(図)

国立感染症研究所は、麻疹ワクチンを追加接種する中学1年生と高校3年生で、ともに目標の95%を達成できなかったことを日本ウイルス学会で報告しました。福岡県下の中学1年生の接種率は75.7%で全国ワースト1位。高校3年生の

接種率も72.9%でワースト4位と報告されています。

厚生労働省のまとめでは、2009年3月末時点の全国平均の高校3年生の接種率は77%で、目標を達成した都道府県はなく、中学1年生は全国平均85%でした。国立感染症研究所では、周知が不十分だった上、集団接種方式ではなく、クラブ活動などで忙しい生徒たちが医療機関に行きにくい状況があつたとみています。

このことは、今後も抗体検査の実施と陰性者へのワクチン接種の必要性があることを意味しています。

シー・アール・シーで受託している抗体検査セットは、その他にも院内感染対策オプショナル検査として、HBs抗原・抗体や血液で検査可能なツベルクリン反応より優れている結核診断検査「クオンティフェロ」も同時受託が可能です。

詳しい内容につきましては、営業担当者か総合インフォメーションまでお問合せ下さい。

アニサキス症を疑う場合の血液検査は何？

アニサキスは回虫の仲間で、成虫はクジラやイルカなどの胃に寄生し、幼虫はイカ、アジ、イワシ、サンマ、サバ、タラなど、多くの魚介類の内臓表面や筋肉内に寄生しています。

これらの魚介類を生食した場合、幼虫は生きてそのまま摂取され、胃壁や腸壁に侵入してアニサキス症の病原となります。ただし、ヒトの体内では寄生し続けることができないため、1週間程度で死んでしまいます。

アニサキスが消化管に食いついた全てのヒトで症状が現れるわけではなく、アニサキスの分泌液によるアレルギー反応を有する一部のヒトのみで発症します。即時型過敏反応による消化管の攣縮を伴う強烈な腹痛や嘔吐の症状が現れる劇症型と、じんましんのような発疹やかゆみが現れる軽症型に分けられます。

す。また、侵入部位によって胃、腸、腸管外アニサキス症に分類されます。よって、いずれの場合も特異IgE・アニサキス検査が陰性であれば、アニサキス症を除外診断できません。

次に、胃アニサキス症では内視鏡検査で虫体を確認して摘出します。腸アニサキス症ではX線や超音波検査で小腸を調べます。幼虫が腹腔や胸腔、さらには他の臓器に入り込んだ腸管外アニサキス症ではアニサキス抗体IgG・IgA検査が役立ちます。

アニサキス症は12〜3月の寒期に多く発生しています。幼虫は熱処理(60℃、1分以上)や冷凍処理(マイナス20℃以下、24時間以上)でそのほとんどが不活性化しますが、醤油や酢、ワサビなどの調味液に浸漬しても数日間生存することが知られていますので、生食にあたっては十分に注意してください。



学校生活管理指導表

(アレルギー疾患)

平成19年3月に報告された文部科学省の調査結果によると、現代の子どもの1割程度に、喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患がありました。このため文部科学省は、教職員を対象にした「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」を作成し、全国の幼稚園から高校に配布しました。調査結果によると、アレルギー疾患のある子どもの実態把握は行っていますが、「アナフィラキシー」への「緊急時の対応」に取り組んでいる学校は52%でした。専門家からは「対応を間違えば生命の危機さえ招きかねない」という認識が薄いと指摘されています。

学校生活管理指導表(アレルギー疾患)は、入学時の健康診断の際、保護者が申し出ると配布されます。この用紙にどんなアレルギーがあり、どのような対応が必要なかを主治医に記入してもらい学校へ提出します。

具体的には、教職員が気管支喘息やアトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、食物アレルギー・アナフィラキシー、アレルギー性鼻炎の5つの疾患について、学校生活でどんな配慮が必要なのかを確認し指導することになっています。文部科学省は、医学的知識の薄い教職員でもアレルギー疾患の子どもに適切な対応ができるよう説明しています。また、ガイドラインでは5つの疾患を中心に日常的な配慮事項なども示しています。だからといって、アレルギー疾患のある子どもを完全に学校に任せられるというものではありません。ガイドラインでも、学校や保護者、主治医の3者が「学校生活管理指導表」によって情報を共有し、それぞれが連携することの重要性を強調しています。子どもを守る責任は保護者にあることを忘れず、学校や主治医と連携していくことが大切です。

アレルギー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。

女性保険について

女性保険の種類として生命保険と損害保険があります。生命保険では女性特定疾病で入院や所定の手術を受けた時、基本の保障に上乗せして保険金を受けられるものがあります。また、損害保険ではケガの補償と女性のことを考えた特約を、セットしたものがあ

ります。

乳がんや子宮がん、卵巣がんは、女性特有のがんです。約30年前には乳がんの罹患数は胃がんの約半数にすぎなかったのですが、90年代後半には胃がんの罹患数を抜いて、女性が発症するがんの第1位となりました。

現在、毎年約4万人の女性が新たに乳がんを発症していると推定され、日本人女性の20人に1人が乳がんにかかると言われていま

す。また、子宮がんも過去20年でみると20〜30歳代で急増しています。

さまざまな女性特定疾病があります。

主に生命保険で保障される女性特有の病気の1位は乳房の良性新生物、悪性新生物、上皮内新生物、2位は乳房の疾患や障害、3位は関節リウマチ、4位は妊娠、分娩の合併症、5位は卵巣機能障害となっています。

厚生労働省の患者調査(平成17年度)によると、乳がんで入院した場合の平均在院日数は17日間。平成19年度社会医療診療行為調査によると、差額ベット代を含まず3割負担の場合の自己負担額は約17万6000円になります。また、子宮がんで入院した場合は、平均在院日数は21・6日で、自己負担額

は約25万6000円。

しかし、公的な健康保険には、高額療養費という制度があります。同じ医療機関で同じ月内で支払った自己負担が、一定額を超えると超過分が払い戻されます。(所得や年齢によって異なります)

《生命保険》

生命保険では、がん保険や医療保険に少しの掛け金を上乗せして女性特約を付加するだけで、女性疾病の場合に、上乗せして保障するというものが販売されています。(左図)

医療保険 入院給付金 日額 10,000円	+	女性疾病特約 入院給付金 日額 5,000円	加入の場合
乳がんで17日間入院し、手術(乳房切除術)を受けた場合			
●入院給付金…………… 170,000円 (10,000円×17日=170,000円)			
●入院給付金…………… 85,000円 (5,000円×17日=85,000円)			
●手術給付金…………… 100,000円			
●形成治療給付金…100,000円			
合計 455,000円			※太字が女性保険の上乗せ分

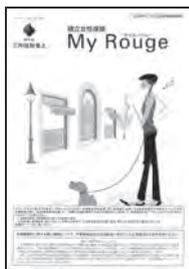
《損害保険》

ケガに対する備えには、死亡・後遺障害に対するもの、入院・手術・通院の補償に対するものがあります。

この基本補償に、女性の命である顔面のケガで入院・通院をする場合に、日額の2倍で補償する「顔面傷害倍額支払い」や、補償の対象者が家庭内で家事を主として行う人で、その人が偶然な事故により入院し、ホームヘルパーを雇い入れた時の入院期間中の雇い入れ費用を補償する「ホームヘルパー費用」など、女性を取り巻くさまざまな不安に備えた保険もあります。

もしもの時のために保険は必要です。自分にあつた保険を選ぶことが大切です。

医療保険紹介



新登場
 もっと頼れる医療保険

- **新 EVER (エヴァー)**
- **My Rouge (マイルージュ)**

積立女性保険

(株)シー・アール・シー・サービス 保険事業課
 ◆(株)損害保険ジャパン代理店 TEL 092-623-2181
 ◆三井住友海上火災保険(株)代理店 http://www.crc-group.co.jp/crcservice/
 ◆アメリカンファミリー生命保険会社代理店

不快な「むくみ」にさようなら！

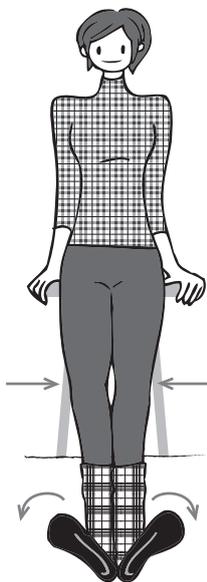
足のむくみ解消体操

ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、足に流れてきた血液を心臓に向かって押し戻すポンプのような働きがあります。座ったままで足を動かさないでいると血流が滞って、足がむくむ原因となります。足をこまめに動かして、不快なむくみを解消しましょう。

1. 背筋を伸ばし、深くイスに座り脚を組む。
のせた方の脚のつま先を、起こしたり、伸ばしたりして上下に20回程動かす。
この時、脈拍と同じくらいの早さで、ゆっくり行う。
(脚を替え同様に)



3. 浅く腰かけ、背筋と両足を伸ばし、両手でイスの座面をつかんで支える。この時、かかととは床につけ、かかと同士もくっつける。
できるだけ、つま先は外向きを開き、両脚がくつつくように力を入れる。
この状態を10秒保ち、リラックスした後、もう一度繰り返し行う。



2. 背筋を伸ばし、足の裏を床につけて深くイスに腰かける。
その姿勢から、かかとの上げ下げをリズムカルに行う。
(20回程程度)

POINT

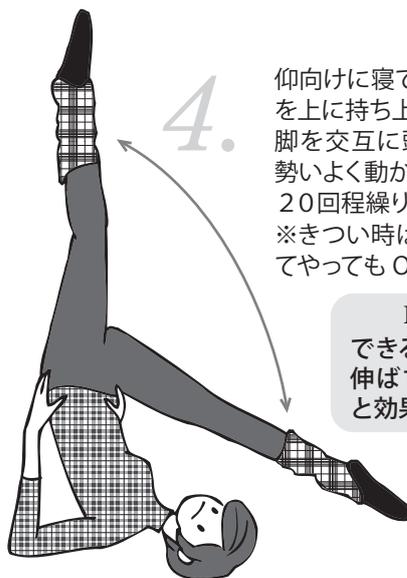
終了後は、少し歩いたり、ふくらはぎを伸ばしたりして、軽くストレッチをすると効果的！



4. 仰向けに寝て、腰から両脚を上を持ち上げる。
脚を交互に頭の方に倒し、勢いよく動かす。
20回程繰り返す。
※きつい時は、壁にもたれてやってもOK！

POINT

できるだけ、膝を伸ばすようにすると効果的！



体操をする時は、息を止めずに行うことがポイントです。

動脈血の酸素飽和度を指先で簡単測定

Pulse One IIS PMP-115

- 指を入れるだけで自動ON、外せばOFFの簡単操作。
- 画面表示はスイッチを押すだけで180度向きが変わり測定者と患者さんの両方の視点に対応。
- カラー液晶による見やすい表示
- 音とフラッシュによるアラーム機能。



OMRON

小児測定対応

別売のクリッププローブ
使用で小児測定も可能

パルスオキシメーター

医療機器認証番号 221AABZX00064000

定価：52,290円(税込)

お問合せ先



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

— ソトガワ —

目のクマの予防には、7時間以上の睡眠と、食事のバランスが必要不可欠ですが、できてしまったクマには以下のことをやってみましょう。

目の疲れによる(青っぽい)クマには、蒸したタオルと冷たいタオルを交互にあてることで血行がよくなり解消されます。目の周りを優しくマッサージするのも効果的です。

色素沈着による(茶色っぽい)クマには、ピーリングや美白効果のある化粧品を使うことで改善することができます。日頃から紫外線対策をしましょう。マッサージは逆効果になることもあるのでおすすめしません。

下まぶたの影による(黒っぽい)クマには、蒸したタオルでのケアやマッサージが効きます。目元にハリを持たせるエクササイズも効果大。

— ウチガワ —

パソコンやゲームによる目の疲れや睡眠不足の状態が続くと、目の周りの血流が滞り血管が透けて青黒く見えます。このような疲れ目による(青っぽい)クマには疲労回復効果のあるビタミンAやビタミンB群を含んだ食材がよく、ビタミンEや鉄分を摂取して血流をよくすることも効果的です。

色素沈着による(茶色っぽい)クマは紫外線や目の周りをこするなどの刺激によってできるため、沈着したメラニン白色にする効果のあるビタミンCを摂ると良いです。

また、下まぶたのたるみにより目の下に影ができることで起こる(黒っぽい)クマには、ビタミンCとともにコラーゲンを摂取することでたるみが緩和され、クマの解消につながります。



目の下のクマ解消法

目の下にクマができる、疲労感にじみ出て老けた印象を与えます。「目は口ほどにものを言う」という言葉があるように、目元で第一印象を左右されることも…。目の下にできたクマをケアして、「目チカラ」をアップさせましょう！

タオルパック



HOT タオル

濡らして軽く絞ったタオルを電子レンジで1分～1分半温める。

COOL タオル

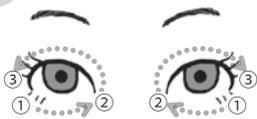
濡らして軽く絞ったタオルを冷蔵庫で冷やしておくと便利。

疲れ目運動



目をギュッと閉じて、パッと開ける。次に黒目を左、右、上、下、ぐるーっと回す。これを3回繰り返す。

疲れ目マッサージ

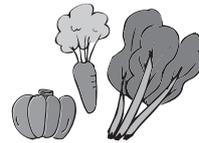


薬指でやさしくマッサージしましょう！

目尻→目頭
→上まぶた→目尻

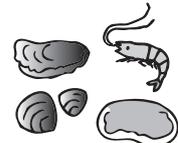
ビタミンA

うなぎ・かぼちゃ・にんじん・レバー・ほうれん草など



ビタミンB群

牡蠣・あさり・豚肉・たらこ・納豆・うなぎ・青魚・えびなど



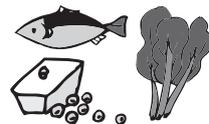
ビタミンE

落花生・アーモンド・たらこ・かぼちゃ・玉子など



鉄分

レバー・あさり・カツオ・小松菜・大豆製品など



ビタミンC

赤ピーマン・柿・いちご・みかん・ブロッコリーなど



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
- 中央労働災害防止協会 名簿登録機関

- 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

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)

福岡支部 〒813-0062 福岡県福岡市東区松島3丁目29-18
山口支部 〒745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手7510-37
長崎支部 〒859-0405 長崎県諫早市多良見町中里129-9

TEL 092-623-1740 FAX 092-623-6582
TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332
TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

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

前立腺がん検査について



解答者

穴井 元昭

(株)シー・アール・シー
中央研究所 所長

あない・もとあき
1961年 九州大学医学部医学
科卒業。67年 医学博士。
75年 九州大学医療技術短期
大学部教授。95年 同名誉教
授。95年 シー・アール・シー
中央研究所 所長
産医大講座修了認定産業医

Q 人間ドックで前立腺がんを調べるためにPSA(前立腺特異抗原)検査をしました。前立腺がんはこの検査について教えてください。(55歳男性)

A 前立腺は男性生殖器の一部で、膀胱の出口にあり、尿道をぐるりと取り巻いている栗のような形の臓器です。その働きは精液の約3分の1を占める前立腺液を分泌し、精子を保護しています。その構造はみかんに例えられ、皮の部分を外腺、実の部分を内腺と呼び、内腺の中央部分を尿道が通っています。

前立腺肥大症は内腺部分が年齢と共に肥大して起きる病気で、肥大によって尿道が圧迫され、排泄障害が起こります。一方、外腺は前立腺液を分泌しており、前立腺がんはこの部分から発生することが多く、尿道への影響が少ないため、排尿障害のような症状が

早期には出にくいという特徴があります。

■前立腺がん

前立腺がんは欧米で非常に多くみられ、米国での悪性腫瘍による死亡率は肺がんに次いで2番目になっています。わが国では胃がん、肺がん、結腸がんなどに続いて6番目の罹患率で、死亡率は8番目になっています。このような地域差には遺伝要因と環境要因とが関係しており、遺伝では欧米人が日本人より前立腺がんにかかりやすい体質で、環境では特に食事が関係していると言われています。日本食に多い豆類、野菜、米などの食事は前立腺がんの危険性を低下させ、肉類や動物性脂肪などは危険性を高

めると知られています。しかし、わが国でも高齢化と食事の欧米化により前立腺がんが急速に増えており、2020年には米国と同じように肺がんに次いで2番目に多い悪性腫瘍になると予想されます。

■PSAについて

ご相談にもあるように、最近前立腺がんのスクリーニング検査として血中PSAが測定されるようになりました。PSAは前立腺の細胞が作り出す物質で、前立腺がんができると多量のPSAが血液中に出てくるので、血液中のPSAを測定することで早期の段階からがんの有無をチェックできます。現在では、前立腺がんの診断、病期分類、治療効果の判定だけでなく、スクリーニング検査にも使われており、前立腺がんの最も有効な腫瘍マーカーの1つとして、広く普及しています。前立腺肥大や急性、慢性の前立

腺炎でもPSA値が高くなる場合がありますが、50歳を過ぎてからPSA値が高くなる場合は、前立腺がんの可能性が最も疑われます。前立腺がんが疑わしい場合には生検(組織採取)を行い確定診断をします。

■PSAの基準値

PSAの基準値は一般に4ng/mL以下が使用されています。PSA検査は感度は高いのですが、必ずしもがんだけで高くなることは限りません。そのため、PSA F/T比の測定や経直腸的超音波検査を実施するなど、組み合わせる必要があります。

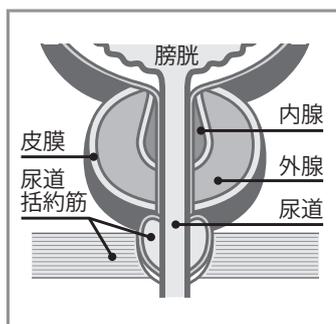


図 前立腺の構造を前から見た図

ちょっと気になる水と食のはなし

外来生物について

昨今、海外から日本に持ち込まれ生態系を乱す外来生物による農業被害や、在来生物が絶滅の危機に瀕するケースが、各地で深刻化しています。外来生物は国内に2000種類以上が生息するといわれ、もともとその地域に生息していなかったのに、人間活動によって海外から入ってきた生物のことを言います。

外来生物法(特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律)では、生態系や人の生命・身体、農林水産業に悪影響を与える恐れのある外来生物を特定外来生物として指定します。これらを飼養、栽培、保管、運搬、販売、輸入などを規制するとともに、特定外来生物の防除を進めることで、外来生物の被害防止を図っていくこととしています。特定外来生物は、生きているものに限られており、個体だけではなく、卵、種子、器官なども含まれません。

外来生物は人の日常生活に密着した問題であり、環境省が提唱する「外来生物被害予防三原則」により私たちの一人一人が適切な対応を求められています。

外来生物被害予防三原則

1. 入れない

悪影響を及ぼすかもしれない外来生物をむやみに日本に入れない。

2. 捨てない

飼っている外来生物を野外に捨てない。

3. 拡げない

野外にすでにいる外来生物を他の地域に拡げない。

◆主な特定外来生物

オオフサモ、ボタンウキクサ、ブラックバス、ブルーギル、カミツキガメ、マングース、アライグマなど

フグの食中毒について

鍋のおいしい季節になってきました。フグ鍋もその1つ。しかし、フグによる食中毒は毎年ニュースで報道されています。フグの毒について簡単に触れます。

フグの毒は、テトロドトキシンと呼ばれ、毒力が大変強く、青酸カリの約1000倍、致死量は0.5～2mgとされています。フグは種類や漁獲海域によっても毒力が異なります。標準的なトラフグ1匹分の毒で、約10人分の致死量になります。また、肝臓や卵巣に毒が多いことは良く知られていますが、種類によっては皮や精巣、筋肉に毒があるものもあります。フグの毒は熱に大変強く、調理程度の加熱では毒力は落ちません。

フグの毒は神経を麻痺させる作用があり、

有毒部位を食べると20分～3時間後に口や指先のしびれが始まり、やがて麻痺が全身におよび、致死量の毒を摂取していた場合には、呼吸困難により死亡します。フグを食べた後にこのような症状が現れたら早急に医師の診察を受けましょう。現在、フグ毒の作用を止めるワクチンや血清、解毒剤などはありません。

ところで、フグによる食中毒の予防ですが、フグを食べるときは、フグ処理営業許可証が掲示してある飲食店等を選びましょう。このようなお店は、専門的な知識と技能を修得したフグ処理資格者が種類を鑑別したり、毒のある部位を的確に取り除いて調理が行われますので、安心して食べることができます。正しい知識と情報でおいしくフグをいただきましょう。

効率よいメモの取り方



社内外での会話の内容は、時間が経てば忘れてしまいがちです。効率よいメモの取り方で、ビジネスチャンスを生かしましょう。

メモも個々によつて書き方が違うので、伝言ミスをなくすためにも、社内で一したフォーマットを利用するのもよいでしょう。

伝言メモでは、相手からの内容だけでなく、話し声の調子から相手の雰囲気を感じ取りメモに追記しておく心配りも大切です。例えば「急いでいた」とか「怒っていた感じだった」などの情報があるのとないのとでは、伝言される立場にとつては、対応の心構えが違ってきます。伝える側のきめ細やかな心配りは重要です。

●**伝言メモ**
電話を取り次ぐ相手が席を外していたり外出していたりした場合は、伝言をメモに残します。その場合、伝える内容を簡潔、明瞭、正確にメモを残すのがポイントです。また、

●**電話をかける時のメモ**
取引先に電話をかける

時、よほど親しい相手でない限り、言いたいことの半分しか言えない場合があります。特にクレーム処理の場合などは、舞い上がってしまった謝罪の言葉のみしか相手に伝えられなかつたという人もいることでしょう。謝罪することとは大切ですが、相手が見解を求めている場合もあります。そんな時のために、メモに伝えたい内容をあらかじめ書き、相手に誤解を与えないように、また、求められた質問に的確に答えられるようにしておきましょう。「言った」「言わない」などを防止するためにもメモには、電話した日付を書い

LESSON

21

マナークイズ

あなたのビジネスマナーは大丈夫？



直属の田中課長と他部署の山下部長の両方から仕事を頼まれました。どのように対処すれば良いでしょうか？



- ① 山下部長に仕事を頼まれていることを田中課長に報告し、どちらの仕事を先に仕上げるか判断してもらう。
- ② 山下部長から頼まれた仕事を先に処理し、その旨を田中課長に報告する。
- ③ 自分で判断し、緊急度の高いものから処理する。

組織の中では直属の上司の指示命令が最優先になるので、たとえ重役から直接、命令を受けた場合であっても、その旨を必ず直属の上司に報告をして判断をおおぐ必要がある。

こたえは①

HOROSCOPE

1月~3月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



年末年始の疲れが出てきそう。軽い運動は心身ともにリフレッシュするでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



ちょっとした油断から風邪をひきがち。週末は無理はせずゆっくりと過ごしましょう。

双子座 5/21 - 6/21



ダイエットを始めるなら今がチャンス。自分にあった運動を無理なく続けることがカギ。

蟹座 6/22 - 7/22



体調もよく穏やかに過ごせそう。こんな時は仕事も私生活も積極的に活動すると吉。

獅子座 7/23 - 8/21



ハードな仕事は体調を崩す原因。趣味や好きなことをして気分転換することが大切。

乙女座 8/22 - 9/22



エネルギーに満ち溢れて体調はいいとき。心身ともに穏やかに過ごせそう。

天秤座 9/23 - 10/23



パソコンのし過ぎによる肩こりや頭痛に注意。肩のストレッチはマメにして。

蠍座 10/24 - 11/22



飲み会続きで胃腸が弱まりそう。たまには断ることも必要。胃腸に優しい食事で回復を。

射手座 11/23 - 12/21



乾燥による肌のカサカサに気をつけて。入浴後は化粧水や保湿クリームでの保湿を。

山羊座 12/22 - 1/20



外食ばかりだと栄養が偏ってしまいます。手作りの食事で体調を整えましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



目のトラブルに注意。疲れ目には十分な睡眠を。また蒸しタオルなどでのケアも大切。

魚座 2/19 - 3/20

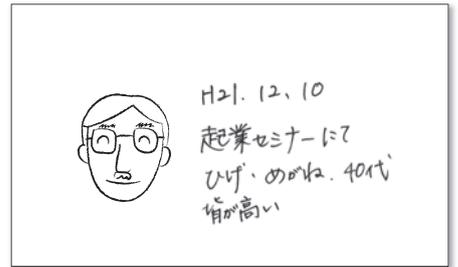


健康運は上昇。気になっていた体力の減少も次第に回復傾向にあるでしょう。

ておきましょう。

●名刺へのメモ

ビジネスの世界では切っても切れない名刺交換。多い時には一度に10人以上の人と名刺交換することもあります。もちろん、初対面の人の顔と名前を一度に覚えられるはずはありません。そのため、



名刺の裏 メモの例

所、紹介者、その人の特徴など。特に似顔絵などを描いておくと、相手の顔を出すのにいいでしょう。また、会話の中で出てきた趣味や出身地なども書いておくと、次回面会した時

にスムーズに話に入っていけます。

自分のためのメモ術

●会議でのメモ

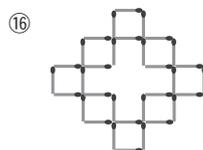
会議でのメモやノートを取る際は、必ず日付を書き、出席者全員の名前を書き、書いておきましょう。これは、「いつ」「どの会議で」「誰がその会議に出席していたか」などが必要になった時に確認できるからです。会議に同席していたか分かれれば、内容を説明せずに「〇〇会議でお話した件

ですが」と切り出すこともできます。

また、メモを取る場合、重要な内容だけメモを取るのではなく、耳に入った内容については極力取るようにしましょう。重要ではない内容が時間の経過とともに重要な内容になったり、重要と思っていた内容が突然、不要になったりすることもしばしばです。あなたが知らない情報がたくさん眠っているかもしれない。小さな情報も見逃さず、自分のものにしましょう。

P16の答え

- ①徴収 ②素朴 ③相乗効果
- ④衝撃的 ⑤健 ⑥保→補
- ⑦産→散 ⑧官→慣 ⑨胆→担
- ⑩構→郊 ⑪てんさく ⑫とくじつ
- ⑬ちゆ ⑭しょうかん ⑮そむ



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！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します。

CRC サポート
TEL092-623-2187

http://www.crc-group.co.jp/crcsupport/



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 会費を()する。
チヨウシユウ

ソボク

② ()な好青年だ。

ソウジヨウコウカ

③ ()をもたらす。

シヨウゲキテキ

④ ()な出来事。

スコ

⑤ ()やかな成長を願う。

間違いを書き直しましょう

⑥ 栄養保給 ()

⑦ 花粉の飛産量 ()

⑧ 企業の官例 ()

⑨ 負担額 ()

⑩ 都市近構 ()

線の部分の読みを書きましょう

⑪ 作文を添削してもらう。

⑫ 穏やかで篤実な人。

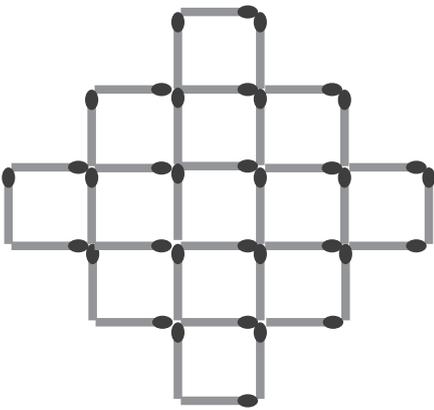
⑬ 病気が治癒した。

⑭ 負債の償還に努める。

⑮ 顔を背ける。

次の問題に答えましょう

⑯ マッチ棒を4本取って、同じ形の四角形8個を作ってください。



こらぼ編集委員紹介



松尾 和宏
(株)シー・アール・シー
昭和60年入社

臨床検査技師
認定輸血検査技師
日本輸血・細胞治療学会
I&A(視察と認証)視察員



森時 達行
(株)シー・アール・シー
食品環境衛生研究所
平成9年入社

環境計量士
認定水道水質検査員



松井 明香
(株)臨床病態医学研究所
平成11年入社

細胞検査士
国際細胞検査士
健康食品管理士



内田 和夫
(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



多賀谷 伸治
西日本健康(株)
平成7年入社

臨床検査技師
2級ファイナンシャル
プランナー



三上 裕子
(株)CRCサポート
昭和60年入社

衛生検査技師
管理栄養士



中島 洋典
(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 長崎県 大分県

詳しくはお問い合わせ下さい。

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

092-626-3807

次号予告：2010年4月1日発行予定

こらぼ 春 VOL.22
collaboration 2010.4.1

特集 甲状腺疾患

発行所 / (株)CRCアド
住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29
電話 / 092-511-3622 定価 / 600円