

こらぼ collaboration



2013.1.1 VOL.33

●発行日：2013年(平成25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



「紅梅」

1月中旬を過ぎる頃に、梅がほころび始めます。厳しい寒さが続く中で見るたくさんの蕾は、可愛いらしいと思う反面、力強さを感じます。

福岡の梅の名所といえば大宰府天満宮。境内を散策していると、ピンと張りつめた冷たい空気の中に、数輪の赤い花が咲いていました。紅梅は何ともいえない深い紅色で、青い空によく映えます。凛とした姿の紅梅は、私と同じようにきっと春を待ちわびているのでしょう。

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/>

CONTENTS

特集 アレルギー

2 自分の持っているアレルゲンを知ろう!

検査のはなし

特異的IgE 報告下限値の変更

簡単な検査のはなし・5

8 小麦アレルギー検査とは?

健康最前線・26

子宮頸がん検診について

知って安心 保険

9 粒子線治療と医療費について

健康道場

10 腰痛解消体操

季節の健康食・5

11 大根

健康よろず相談 No.33

12 こころの健康(メンタルヘルス)③

ちょっと気になる水と食のはなし

13 食・腸年齢の若返りで健康を保とう!

働く人の知恵袋 ビジネス力

14 知って得する営業トーク術②

LESSON 33 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?



おすすめの1冊

著者はこの国の政治が混迷する要因として、「国民に主権者意識が足りない」と問題提起している。民主主義本来の機能を生かすためには、まず国民一人一人がこの国の主人であるという強い認識を持つことが大切。政治を動かそうという意欲は、それぞれが主権者であると自覚した国民の同志感や連帯感なくしては興ってこない。それを国民が手に入れて初めて世論という国民の意思が厚い層となつて形成され、力強く動き始め、より良い政治へ向かうと説く。具体的な打開策として、法律や教育、地方分権などに「国民主権」をより明確に記述することを提案している。



山崎広太郎(著)

PHPパブリッシング 840円(税込)

紙一重の民主主義

自分が持っているアレルギーを知ろう！

1995年から日本アレルギー協会は、2月20日を「アレルギーの日」と制定し、その前後1週間を「アレルギー週間」として、アレルギー疾患に対しての的確な情報を国民に提供するための活動を推進する期間としています。

アレルギー反応とは自分の体を守る免疫システムが過剰に働くことをいいます

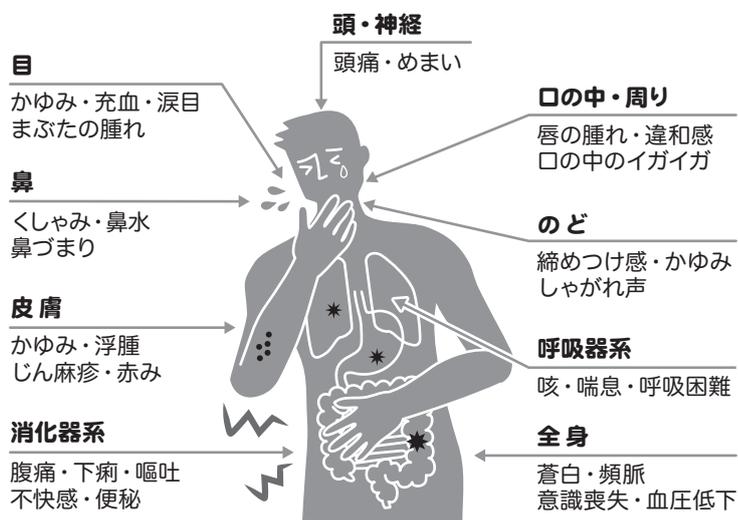
アレルギー反応を起こす原因物質のことをアレルギーといいますが、ほとんどのアレルギー反応では、免疫システムが最初にアレルギーに接したときに免疫グロブリンE（IgE）と呼ばれる抗体がつけられます。このIgEは、血流中の好塩基球と呼ばれる白血球の1種と組織の肥満細胞とに結合します。最初の接触によりアレルギーに感作されて過敏になりますが、この段階ではアレルギー症状は起こりません。その後、再度アレルギーに

接すると、表面にIgEをもつ細胞はヒスタミン、プロスタグランジン、ロイコトリエンのような物質を放出し、周囲の組織に炎症を起こします。それにより、くしゃみや鼻水などの症状が出ます。

このように私たちの体に無害であるはずのアレルギーに対し、体の免疫機能が過剰に働くことをアレルギー反応といえます。

アレルギー反応は個人差があり、症状が出ない人もいれば、発疹や嘔吐などのアレルギー反応を起こす人もいます。

さまざまなアレルギーの症状



原因となるアレルギーの一例



アレルギーは遺伝するの？

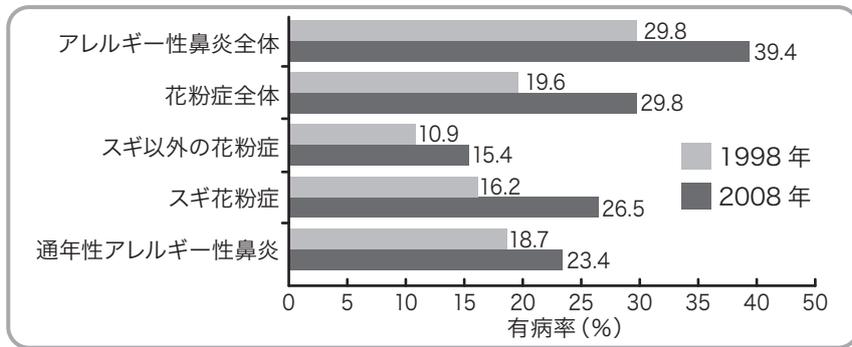
両親がアレルギー性疾患にかかっていると、子どももアレルギー性疾患にかかりやすいことはよく知られています。

アレルギーはたくさんの遺伝的、環境的因子の影響が総和して発症に結びつく病気です。両親がアレルギー疾患でない場合、その子どもがアレルギーを発症する確率は10%であるのに対し、両親がともにアレルギー患者の場合は80~90%ともいわれ、明らかに高くなっています。

アレルギーの発症にはIgE抗体が関与していますが、遺伝的にIgE抗体を作りやすいものをアトピー素因と呼んでいます。



●全国の耳鼻科医とその家族におけるアレルギー性鼻炎有病率 1998年と2008年の比較



戦後の日本人の生活様式や環境が大きく変化 急速にアレルギー疾患患者が増加しています

2008年の全国小児喘息の有病率は6~7歳で13.8%、13~14歳で9.5%、16~18歳で8.3%でした。また幼稚園児での喘息有病率は19.9%で、成人では、2006年の全国11カ

所における有病率調査では成人喘息有病率(医師により診断された喘息)は5.4%、最近1年間の喘鳴症状のある喘息有病率は9.4%でした。また、同時調査での全国一般住民における鼻アレルギー症状を有する(花粉症を含む)頻度は47.2%であることも判明しました(以上、厚生労働科学研究赤澤班報告書)。また、アトピー性皮膚炎は4カ月~6歳では12%前後認め、成人のアトピー性皮膚炎も20~30歳代で9%前後の頻度で認められることが明らかとなっています(アトピー性皮膚炎治療ガイドライン2008)。これらの結果は、わが国の全人口の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患に罹患していることを示しており、近年の国民の約3人に1人がアレルギー疾患に罹患している状態よりもさらに急速に増加していることを示しています。この増加の主体はアレルギー性鼻炎(花粉症を含む)

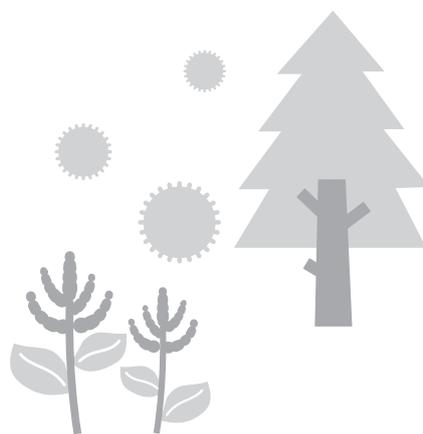
と喘息の増加によると考えられています。

このように近年、アレルギー疾患が増加している原因として、戦後の日本人の生活様式や環境が大きく変化したことがあげられます。住宅は昔ながらの通気性のよい住まいから、マンションのような密閉性や断熱性の高いものへと変化したことで、昔に比べるとダニが異常発生するようになりました。また、車社会による大気汚染や光化学オキシダント発生などの地球環境の変化、現代のストレス社会もアレルギーを引き起こす原因の一つといわれています。

増加傾向にあるアレルギー疾患ですが、残念なことに根治する方法は未だにありません。アレルギーの体内への侵入を防がずにいると、連鎖反応でさまざまアレルギーに反応するようになってしまいます。そのため、原因となつているアレルギーを見つけて出して、アレルギーが体内に入ることを極力抑えることが、最も有効な対処法とされています。

花粉症

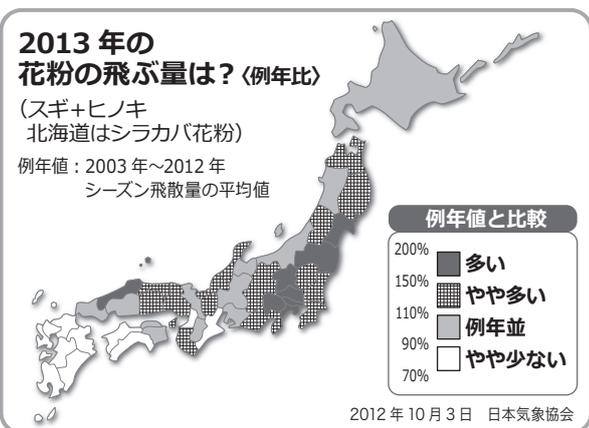
花粉症は春に発症するというイメージがありますが、夏から秋にかけても発症します。秋の花粉症の原因は「草本花粉」かもしれません。草本花粉とはイネ科やキク科、ブタクサ属などの背が低い、いわゆる雑草の花粉です。



今年の花粉の飛散量は例年に比べ東日本は多く 西日本は少なめと予想

花粉症は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応で、花粉に過剰に反応して症状がでます。

厚生労働省の調査によると、我が国のスギ花粉症の患者数は人口の約16%に上ると推定され、この20年間急増しています。その理由の一つに、戦後大量に植林されたスギが雄花を着ける林齢30年を超え、大量の花粉を飛ばすようになっていいることがあ



げられますが、ここ20年はスギ林面積はさほど増えていません。花粉症と風邪の症状は似ていますが、花粉症はサラサラとした鼻水と目のかゆみがあるのが特徴的です。毎年、激しい症状に悩まされている人も、早い時期から適切な治療を受け、シーズン中も花粉を遠ざける工夫をすれば、症状を抑えられることがわかっていきます。

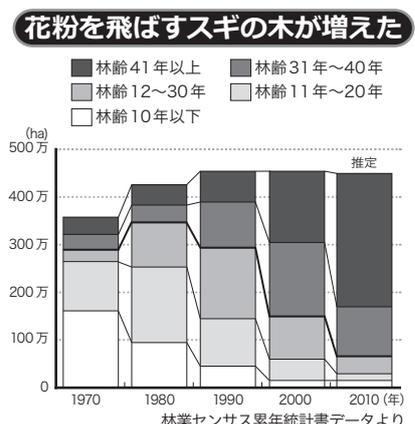
一般財団法人日本気象協会の発表では、2013年春の花粉(スギ・ヒノキ、北海道はシラカバ)の飛散数は、前線や熱帯低気圧、湿った空気などの影響で日照時間が少なく雨の多かった九州や四国地方では、例年よりやや少ないですが、中国地方から北海道にかけては例年並みか例年より多く、関東・東北地方は例年のおよそ1.5倍になるとの予想です。また、2012年に比べると、関東・東北地方と北海道は2～5倍になる見込みとのことです。

●花粉カレンダー(関西・九州地区)

植物名	地域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ	関西												
	九州												
スギ	関西												
	九州												
ヒノキ科	関西												
	九州												
イネ科	関西												
	九州												
ブタクサ科	関西												
	九州												
ヨモギ科	関西												
	九州												
カナムグラ	関西												
	九州												

環境省 花粉症保健指導マニュアルより

●林齢によるスギ林面積の変化(全国)



食物アレルギー

原因となる物質を少量食べただけでも、呼吸困難や意識不明など重篤な症状を引き起こすことがあります。

今まで普通に食べていたものでも、口の中がピリピリしたりして変だなと思ったら、それ以上食べないようにしましょう。



食物アレルギーはアレルギー特定が大切な場合によっては命にかかわることも

食物アレルギーとは、特定の食べ物が原因でアレルギー反応が起こることをいいます。食物アレルギーは、小児に多くみられ、とくに6歳までの子どもでは「卵」、「乳製品」、「小麦」がアレルギーになりやすいといわれています。卵や牛乳、小麦アレルギーの多くは、小学校に上がるまでには食べられるようになりやすいとされています。また、年齢があがるにつれ、「そば」や「甲殻類」、「大豆」などもアレルギーとして加わってきます。しかし、これらのものは食べられるようにはなりにくいと考えられています。

原因となる食べ物は人によって異なりますが、どんな食べ物でも食物アレルギーの原因になる可能性はあります。

食物アレルギーの症状はほとんどの場合、アレルギーとなる食べ物を食べてから2時間以内に症状がでます。症状は湿疹やじん麻疹、嘔吐や下痢をはじめ、

気管支喘息、アトピー性皮膚炎などが現れ、アレルギーによっては強い全身症状を起こし、重篤となって命にかかわることもあります。このような状態のことをアナフィラキシーショックといいます。

呼吸困難や冷や汗、血圧が下がるなどの症状がある場合は救急車を利用するなどして、早急に対処しましょう。

●表示義務があるもの

特定原材料 (7品目)

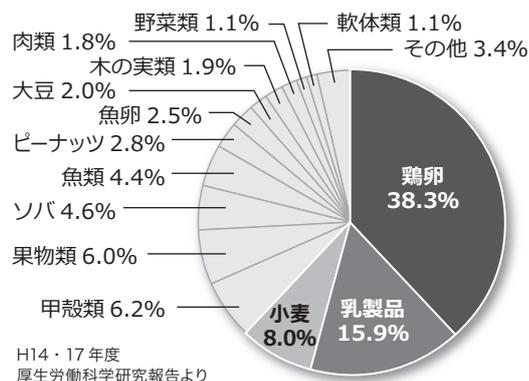
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに

●表示が推奨されるもの

特定原材料に準ずるもの (18品目)

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ

全年齢におけるアレルギー物質



年齢別 主な原因物質

	0歳 N=1270	1歳 N=1270	2,3歳 N=1270	4~6歳 N=1270	7~19歳 N=1270	20歳以上 N=1270
No.1	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
No.2	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
No.3	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	ソバ 11%	果実 13%
No.4	—	魚卵 7%	ソバ 8%	果実 9%	小麦 10%	魚 11%
No.5	—	魚 5%	魚卵 5%	ピーナッツ 6%	果実 9%	ソバ 7%
小計	89%	80%	71%	66%	61%	64%

H14・17年度 厚生労働科学研究報告より

通年性アレルギー



通年性アレルギーとは、ハウスダストなどの空气中に浮遊した物質が原因で起こります。

特徴としては、季節や気温、湿度に関係なく1年中アレルギー症状を起こし続けます。

湿気対策と掃除が鍵 ダニやハウスダストを減らす工夫をしましょう

通年性アレルギーは季節に関係なく発症し、一年中症状が表れます。その代表的なアレルギーが、住環境に関係したハウスダスト、ダニ、カビです。

ハウスダストには、ダニの死骸や糞、細菌、毛布や衣類のくず、人やペットのフケや毛など、いろいろなものが含まれています。

とくにその中でも、ダニは喘息や通年性アレルギー性鼻炎の最も重要なアレルギーで、喘息の場合、患者の約80%にダニに対する特異的IgE抗体の反応がみられます。

ダニはヤケヒョウヒダニとコナヒョウヒダニの2種類が主なもので、0.2~0.3mmと小さいものなので、人の目には見えません。これらのダニは、畳やじゅうたんのホコリ1g中に約3000匹いるといわれています。ダニは密閉性の高い集合住宅などでは増えやすく、温度が25℃、湿度が70~80%で、もっとも繁殖しやすいといわれています。

ます。

また、カビは、日当たりが悪く湿気の多いところを好み、風呂場やトイレ、台所や押入れなどに発生します。カビの胞子が空中に飛び散り、吸い込んだり皮膚に付着するとアレルギー反応を起こします。

これらの通年性アレルギーには、アレルギー性鼻炎が多いのが特徴です。症状としては、鼻水が出て鼻がつまり、くしゃみが続いて出ます。とくに子どもは、慢性副鼻腔炎や通年性アレルギーが原因の気管支喘息などを発症することもあります。

●ダニが増える条件



1 高温・多湿
(25~30℃・70~80%)



2 エサがある
(ハウスダスト、フケ、アカなど)



3 卵を産む場所がある
(布団、じゅうたん、畳など)

日本は、気候や風土、建築様式、生活様式などが世界の諸外国に比べダニの繁殖に適しているといわれています。

検査のしな

特異的IgE報告下限値の変更

血液によるアレルギー検査では、体内に取り込まれた物質に起因する特異的IgE抗体量と階層別に表したクラス分類で報告します。クラス分類は0~6までの7クラスで報告し、抗体量が0.34UA/mL以下を報告下限値として、それ以下の場合に「陰性」すなわちクラス0として報告しています。近年、特に小児科や皮膚科の先生方より0.34UA/mL以下の値についても報告してほしいとの要望があります。

これは、もともと特異的IgE抗体量が高値であっても指導により測定値が0.34UA/mL以下の抗体量になった場合、完治したのか一時的に低下したのかが分からないため、今後の指導方針に影響があるからです。

弊社はイムノCAP法を採用しており、2013年1月から特異的IgE抗体量の報告下限値を現在の0.34UA/mL以下から0.10UA/mL以下とし、先生方のご要望にお応えいたします(クラス分類の基準値は変わりません)。また、現在、ほとんどのアレルギーでご利用いただいていた翌日に報告書をお届けしております。

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ください。

その他のアレルギー



金属アレルギーやハチアレルギー、薬物アレルギーなど私たちの身近にあるものでも、体にさまざまなアレルギー症状をもたらします。ハチアレルギーによるアナフィラキシーショックによって、毎年30人前後の人が死亡しています。

重篤化することもあるハチアレルギー ショック症状がでたらすぐに病院で処置を

その他に女性に多い金属アレルギーもあります。アレルギーはタンパク質に対して起こるものなので、金属はアレルギーではありません。金属から溶出した金属イオンが、人体が持っているタンパク質と結合し、アレルギーとなるタンパク質に変質させます。金属アレルギーを起こしやすい金属としてはニッケ

ル、コバルト、クロムがあります。また、ハチに刺されることでアレルギー反応を示すことをハチアレルギーといいます。ハチに刺された体の中にその毒が入ってきた時、それに対しての抗体を作ることがあります。その後、抗原であるハチ毒が再び体の中に侵入すると抗原抗体反応が起き、アナフィラキシー反応を起

こすことがあります。症状としては、嘔吐や寒気、呼吸困難、動悸、全身のじん麻疹といった全身症状が出現し、約2〜3%の人は血圧低下によるショック症状を起こすといわれています。このような全身症状の出現は、ハチに刺されてから30分以内とされています。ハチに刺されたら、安静にして症状を観察しましょう。また、アナフィラキシー反応が出た場合は、早急に病院で処置することが必要です。

薬物アレルギーは、薬によって生じるアレルギーの総称です。ペニシリンなどの抗菌薬や解熱鎮痛薬、抗いれん薬などは薬疹を起こしやすいものの代表で、すぐに治る症状の軽いものから、高熱とともに全身の皮膚や粘膜に拡大して内臓障害を伴う重症なものまでさまざまです。再発予防のため、市販薬を買う時や医師の処方を受ける時には、原因となった薬剤名を伝えるようにしましょう。

● アナフィラキシー反応の補助療法

コラム column

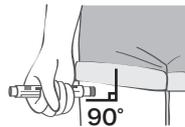
自己注射用アドレナリン「エピペン®」

エピペン®とは、ハチ毒や食物および薬物等によるアレルギーを治す薬剤ではなく、アナフィラキシーの症状を緩和するために自己注射する補助治療剤のことです。

エピペン®には、アナフィラキシー発現時の治療に用いられるアドレナリンの薬液と注射針が内蔵されており、先端を太ももの前外側に強く押し付けるだけで、バネの力により一定量の薬液が筋肉内に注射されるしくみになっています。

エピペン®は、2003年にハチ毒の適応で薬事承認されましたが、林業関係者が携帯するなど使用が限られていました。保険適用でないため、希望者が12000円から15000円程度の自費で処方を受けていました。また、有効期限が1年のため、例え使用しなかったとしても1年に1度の処方が必要で、患者負担が重いと指摘されてきました。しかし、2011年にマイラン製薬のアドレナリン自己注射薬エピペン®が保険適用され、アナフィラキシーを起こす可能性の高い患者が常備することで、アナフィラキシー発症の際に医療機関へ搬送されるまでの症状悪化防止に役立ちます。

エピペン®は、講習を受けた医師がいる医療機関で処方を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。

（参考文献）厚生労働省ホームページより



Q 小麦アレルギー検査とは？

A 小麦アレルギーは卵、牛乳に次いで3番目に多い食物アレルギーで小児アレルギーの7%、成人の食物アレルギーの15%を占めています。特に運動誘発アナフィラキシーを発症する例が多く報告されています。

ある特定の食物を食べた後2〜3時間以内に運動するとじんましんや呼吸困難、血圧低下等の急性アレルギー症状(アナフィラキシー)を起こすことがあります。これは食物依存性運動誘発アナフィラキシー(FDEIA)と呼ばれ、運動によって原因食物の吸収が増加して起こるといわれています。

小麦はFDEIAを起こす原因食物の56%、成人では85%と最も高率です。小麦のアレルゲンはアルブミン・グロブリン等の水溶性蛋白質とグルテンと呼ばれているグリアジン・グルテニン等の不溶性蛋白質の2つに大別されます。特異IgE検査では「小麦」「グルテン」が該当します。また、小麦によるFDEIA(WDEIA)ではグリアジン(特にω-5分画)が関与していると考えられ、特異IgE検査「ω-5-グリアジン」はWDEIAの診断に有用です。

一方、「小麦(属)」は小麦属の花粉に対するIgE抗体で春の花粉症アレルギーの1つです。

ところで、石鹸や洗剤、シャンプー等では泡立ちを良くしたり保湿の目的で小麦の加水分解物が配合されているものがあり、長期間使用すると皮膚から小麦加水分解物が吸収されることがあります。小麦を含む食物を摂取して運動した後にWDEIAを起こすことが報告され、問題となりました。このような経皮感作型WDEIAでは「ω-5-グリアジン」は低値もしくは陰性となるため「グルテン」や「小麦」を検査します。

表. 小麦アレルギーにおける特異IgE検査陽性率

特異IgE	アトピー性皮膚炎	通常型WDEIA	経皮感作型WDEIA
小麦	100%	44%	70%
グルテン	56%	48%	80%
ω-5グリアジン	32%	82%	10%

〈参考文献〉

千貫祐子：アレルギーの臨床 31 (6)、2011
Matsuo H et al：Allergy 63 (3)、2008

FDEIA; Food-dependent exercise-induced anaphylaxis
WDEIA; Wheat-dependent exercise-induced anaphylaxis

子宮頸がん検診について

厚生労働省は、若い女性に増えてきている子宮頸がん検診において、従来からの細胞診に加えて、「HPV(ヒトパピローマウイルス)検査」を平成25年度から導入する検討を進め、がんの早期発見の事業費として116億円を概算要求に盛り込みました。

子宮頸がんはHPVの感染が主な原因とされていますが、感染しても通常は免疫機能の働きで自然に排除されます。例えばHPVが排除されなくても、すぐに子宮頸がんを発症するわけではなく、HPVの長期間の継続感染が子宮頸がんの原因とされています。また、HPVには100種類を超える型が報告されていますが、子宮頸がんは16型と18型が主な原因とされています。

世界基準の検査は、ハイブリッドキャプチャー法が推奨され、ハイリスクと呼ばれる型の十数種類の型を同時に測

定して判定結果は(+)、(-)で行われ、個別の型を報告することはできません。

最近では、14種類のハイリスクタイプの結果と子宮頸がんの主要原因である16型、18型の単独結果の3種類を報告できる検査試薬も開発され、有用性が検証されようとしています。

子宮頸がんは毎年1万5千人の女性が発症していますが、子宮頸がん検診への無料クーポンや高額なワクチン接種の公費助成に続き、HPV検査の併用が実施されれば、子宮頸がんを予防できる時代が近づいています。

今回のHPV検査導入に向けては、一部では過剰な精密検査につながる懸念の声も出ていますが、厚生労働省の「がん検診のあり方に関する検討会」でさまざまな角度から検討されています。



粒子線治療と医療費について

がんを治療する粒子線治療（先進医療）には、陽子線治療・重粒子線治療があります。鹿児島県指宿市では、メデイポリス指宿（がん粒子線治療研究センター）で陽子線治療が行なわれております。

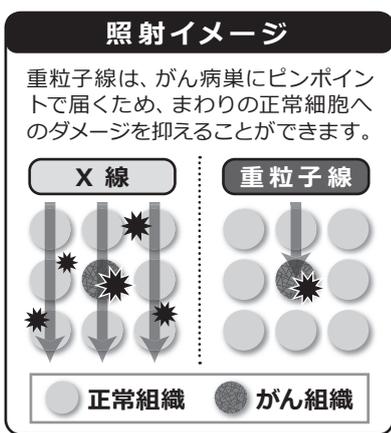
2013年春、全国では4番目、九州では初となる重粒子線がん治療施設サガハイマツト（九州国際重粒子線がん治療センター）が、佐賀県鳥栖市に開設されます。今回は粒子線治療の一つである、重粒子線がん治療（先進医療）についてご紹介します。

重粒子線がん治療とは、放射線治療法の一つです。重粒子線がん治療は、炭素イオンを加速器で光速の60〜80%まで加速し、がん病巣に狙いを絞って照射する最先端の放射線治療法です。

【重粒子線がん治療の特徴】

①がん細胞にピンポイント照射で集中的に破壊

従来の放射線治療で使用され



るX線やガンマ線は、体の表面近くで放射線量が最大となり体内に進むにつれ減少するため、体の深いところでは、がん病巣をたたく力が弱くなります。

一方、重粒子線は体の表面では放射線量が弱く、一定の深さで線量がピークになる特徴があります。このピークになる深さを調節することで、体の深いところにあるがん病巣でもピンポイントで狙い撃ちすることができ、十分なダメージを与えることが可能です。

②副作用が少ない

がん細胞だけを集中的にたたき重粒子線治療なら、従来の放射線治療に見られる正常細胞へ

のダメージを最小限に抑えることができます。

③高齢などで体力に不安がある方でも治療可能

切らずに治すため治療に伴う痛みがなく、高齢などで体力的に不安がある方でも治療を受けることができます。

④難治性がんの治療も可能

骨肉腫など従来の放射線治療が効きにくいがんや複雑な場所にあるために、手術が困難ながらも治療することができます。

⑤治療期間が短い・通院での治療が可能

重粒子線は陽子線やX線、ガンマ線と比べて、がん細胞を殺傷する能力が2〜3倍ほど高く、一回の照射で得られる効果が大きいいため、治療時間や治療期間を短くすることができます。なにより、通院で治療できるのが魅力です。

今回ご紹介した重粒子線がん治療は現在、厚生労働省が定める先進医療の一つで、高額な医

療費（約300万円）がかかります。もしもの時、先進医療で病気を治療できたとしても、高額な医療費を負担するのは大変なことです。こんな時にお役に立つ保険があります。それが「先進医療特約」です。保険商品によっては、既存の契約に「先進医療特約」を手軽な保険料で中途付加できる場合もあるので、現在ご加入の保険内容を確認してみましよう。

※治療の対象とならないがん：胃がん、大腸がんなど不規則に動く臓器のがん、白血病のような血液のがん・広範囲な転移のあるがん・過去に放射線治療を受けているがんなど。
参考資料（公益財団法人 佐賀国際重粒子線がん治療財団）

医療保険紹介



- アフラック もっと頼れる医療保険 **新 EVER**
- アフラック **生きるためのがん保険 Days**

◆(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・オール・シー・サービス

TEL 092-623-2181 <http://www.crc-group.co.jp/crcservice/>

腰痛解消体操

姿勢の矯正体操

お腹を壁に押し付けるように座る。



腹筋強化体操

床に寝た状態で膝を曲げ、両手を前に出してゆっくり上体を起こす。



下肢伸ばし体操

片足を伸ばし、足のつま先を優しく手前に引く。



腰背筋伸ばし体操

両手で膝を抱えるようにし、息を吐きながら胸の方へ引き寄せる。



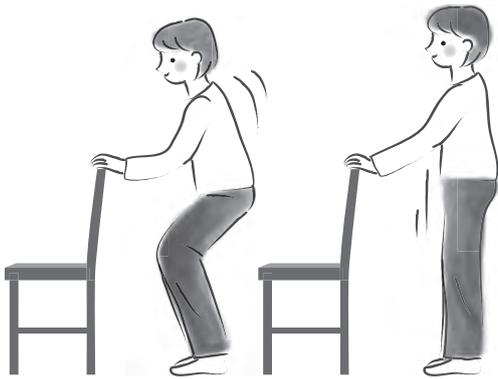
- 一、柔らかいマットの上ではしない
- 一、腰がしずみ逆効果になる
- 一、痛みがあるときは行わない
- 一、反動をつけて行わない

下肢筋肉強化体操

- ① 足は肩幅に開き、椅子の背に両手を置いて立つ。
- ② 口から息を吐きながら、ゆっくりとお尻を下ろす。
- ③ 3〜5秒静止して、ゆっくり元の状態へ戻す。

注

両足の向きは平行にまっすぐ立つ。曲げた膝が、つま先より前に出ないようにする。



股関節を柔らかくする体操

- ① 背筋を伸ばして椅子に浅く座り、息を吸いながら片方の膝を両手で抱える。
- ② ワキの下まで膝を引き寄せて10秒ほど静止する。これを左右交互に行う。腰椎が緩み、股関節が柔らかくなる。



特許取得
第4974015号

Abies「モミの木の魔法」

シベリアの天然100%のモミ精油です。

ウイルス不活化効果

実証実験で、ウイルスに対し、短時間で作用し感染・増殖力を失わせた。即ち、ウイルスの不活化が認められる。

(九州大学大学院農学研究院)

雑菌・ストレス・害虫・カビ対策にも

モミの木のフィトンチッドが癒しと暮らしへ。



インフルエンザA(H1N1)pdm1
国立感染症研究所 資料



開始時



1時間後



24時間後

【製造・販売元】株式会社ゼックフィールド

安眠・ストレス解消に



(容量10mL)

お問い合わせ先



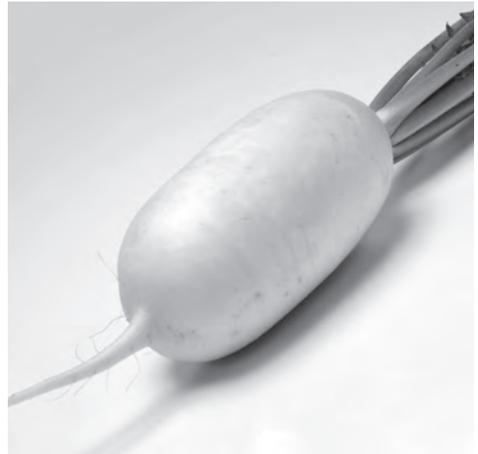
シーアール・シーサービス

TEL 092-623-5131

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-16
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/

大根

Japanese radish



古代エジプトで栽培されていたという大根は、中国を経て渡来しました。日本には弥生時代には伝わったといわれており、春の七草の「すずしろ」は大根のことです。

大根の根の部分は、色が白く触った時に硬く張りがありません。みずみずしいもの、葉がついているときは、葉がイキイキとしてしゃきつとしているものを選ぶといいでしょう。また、持った時にずっしりと重い物を選びましょう。

大根は葉が付いている近くの部分は、辛味が少なく硬めなので、サラダや炒め物に向いています。真ん中の部分は柔らかく甘みがあるので、おでんなどの煮物に最適です。先の部分は辛味が強いので、おろしにするといいでしょう。

さて、大根の根の部分にはイソチオシアネートやイソシアネートという成分が含まれており、老化やがん細胞のもととなる活性酸素を排出する働きをします。イソチオシアネートは大根をすりおろしたり切ったりすることで、細胞が壊れ初めて化学反応により生成されます。イソチオシアネートの前駆物質は根の先端部分ほど含有量が多く、葉に近い部位の約10倍にもあります。若い大根に多く、成長するにしたがって減少します。またアミラーゼやプロテアーゼ、

大根の吹き寄せ

芝煮とは

だし汁、酒、薄口醤油、みりんを薄味に煮ること。

1. 大根を升のようにカットして、中をくり抜き、たっぷりのお湯で中火で約10分湯がく。この時、米または米のとぎ汁を入れる。湯がき終わったら水で洗い、水気を取る。
2. 1で湯がいた大根を、だし汁12：薄口醤油1：みりん1で炊く。
3. 1、2の間に無頭えびを爪楊枝で丸く刺し芝煮する。椎茸、人参、たけのこを炊いて椎茸は亀甲の形に、人参は梅の形に切る。
4. 鰯の切り身を薄口醤油1：みりん1：酒1に約20分漬け込み、その後焼く。鰯と3の具材を大根升に盛りつけ、最後に青みを添える。

リパーゼなどの消化酵素も大根には豊富に含まれています。しかし、これら酵素は熱に弱いので、加熱をとまなう調理法では有効に摂取できませんので、生で摂取するとよいでしょう。

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
- 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・佐賀事務所)

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

福岡支部 〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18
山口支部 〒745-0851 周南市大字徳山字東卯の手7510-37
長崎支部 〒859-0405 諫早市多良見町中里129-9
佐賀事務所 〒840-0027 佐賀市本庄町本庄507-8

TEL : 092-623-1740
TEL : 0834-32-3694
TEL : 0957-43-6103
TEL : 0952-27-7331

こころの健康 ③

(メンタルヘルス)



回答者

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

最近、職場で「うつ」が増えているようですが、その実状と対策を教えてください。

Q

A

前々回、前回に
わたり、こころの健
康のためには、職場

環境の改善をしてストレスの少な
い職場作りに努めることが重要で
あると述べました。もう一つの重
要なことは、こころの不調者(多
くはうつ状態)を早期に発見する
ことです。これは医学以前のこと
であり、メンタルヘルスの問題で
は過度に医学や医療に依存するこ
とは避けるべきで、企業が行わな
ければならないことは、管理監督
者による「職場環境の改善」と「部
下への相談対応」の二本柱です。
こころの不調を知らせる部下の
サインとして、次のようなものが
あります。

- ② 遅刻や早退が多い。
- ③ けがが多くなる。
- ④ 「体の具合が悪い」と休んで、
あちこちの病院に行っている。
- ⑤ 独りで考え込み、独り言をいう。
- ⑥ 服装や身だしなみが乱れて、身
の回りを構わなくなる。
- ⑦ 自分のうわさをしている、人が
悪口をいっているなど、些細な
ことを気にする。
- ⑧ 酒を飲むと性格がガラリと変
わったような言動が現れる。
- ⑨ よくわからない理由で「職場を
変えてほしい」と相談に来る。
- ⑩ 突然、会社を辞めたいという出
す。

に切り替えることが必要です。そ
して、「いつもと違うけど、どうし
た？」と声かけをして話を聴くよ
うにします。その場合も、上司か
らの意見はなるべく控えて、ひた
すら部下の言い分を聴いてやるこ
とが大切です。
実は悩み事の大半に「分かって
もらえない」という心理が隠され
ているものです。話をじっくりと
聴いてあげて、部下に「聴いても
らえた」「理解してもらえた」とい
う感覚を持つてもらえたら、その
部下は次に上司の言葉に耳を傾け
るようになるはずで、部下に
「理解してもらえた」という感覚を
持つてもらおうとこそ、メンタル
ヘルス・マネージメントの中心に
なる方法といえます。
しかし、いくら余裕があったと

しても、自分の言いたいことを抑
えて部下の話を聴き続けることは
苦しいもので、場合によっては、
自分自身がメンタルヘルス不調を
感じるようになってしまう可能性
もあります。管理職は相談できる
専門家を持っておくと後盾に
なってくれ、安心して部下の話を
聴くことができます。
また、部下が「何でもない」と
いつて話をしてくれない場合は、
2週間ほど様子を観察し、状態が
改善しない場合は再度声かけをし
ます。それでも話をしてくれない
場合は「会社の約束ごとだから」と
言いつて、産業医か精神科医ある
いは心療内科医に相談するように
指示することが必要になります。
このように、ストレスによるう
つ状態などのメンタル不調者を現
場で早期に発見して対処すること
が、治療が長引くうつ病患者やさ
らには自殺者を出さないようにす
るもつとも大切な方法です。

① これまであまり年休を取らな
かったのに、最近取得が多い。

ちょっと気になる水と食のはなし

腸年齢の若返りで健康を保とう！

腸内細菌とは動物の腸管内に生息する微生物の総称で、人の腸管内に70~700種類、100兆個以上生息しています。健康成人の糞便の約半分は、腸内細菌またはその死骸であるといわれています。

人によって腸内に持っている細菌の種類は差があるものの、総数にはあまり差がなく一定です。そのため、さまざまな種類の細菌が多くなったり少なくなったりして、腸内に存在しています。

腸内を酸性にして外から襲いかかる有害な菌をやっつけてくれたり、免疫力を高めてくれたりする菌を善玉菌といいます。乳酸菌やビフィズス菌、腸球菌、ユウバクテリウムなどが善玉菌としてあげられます。その反対に腸内を腐敗したり、発がん物質や毒素のある有害物質を作り出したりするのが悪玉菌です。悪玉菌が増加すると、生活習慣病を誘発してしまう恐れや免疫力が低下するため、病気にかかりやすくなります。

これらの菌がバランスよく存在していると健康は保たれますが、食習慣の乱れや運動不足、ストレスによって悪玉菌の勢力が強くなると善玉菌が減り、さまざまな障害が起こります。

さて、善玉菌の代表格である乳酸菌は、主に炭水化物を分解して乳酸を生産することによって、エネルギーをつくる細菌の総称で、特定の細菌を指すものではありません。乳酸菌の一種であるビフィズス菌は、乳酸菌にはない性質を持っていますが、基本的には乳酸菌に似ています。

ロシアの細菌学者メチニコフ博士は、ブルガリア地方の「乳酸菌による不老長寿説」を提唱しました。今では「乳酸菌には腸内細菌のバランスを回復する整腸作用、下痢、便秘の症状改善に加えて免疫増強作用、発がん抑制作用、コレステロール抑制作用がある」ということが常識になっています。

しかしながら、乳酸菌は体の中で定着することがないため、毎日継続的に摂取していくことが肝心です。ヨーグルトだけで摂取する場合、1日200~300g食べる必要があるといわれています。これだけの量を毎日食べる

のは大変。味噌や漬物にも乳酸菌は多く含まれていますので、毎日の食事の中で上手に乳酸菌を摂り入れたいものです。また、善玉菌のエサとなる食物繊維や大豆やバナナ、玉ねぎ、ごぼうなどに多く含まれてるオリゴ糖と一緒に摂取するとよいでしょう。

ただ、乳酸菌を摂ったからといってすぐに腸内細菌のバランスが変わるというわけではありません。まずは2週間程続けてみて、それでも便通などが改善しなければ違う種類の乳酸菌を試すのをお勧めします。腸内環境を整え、体力維持につなげてください。

あなたの腸年齢は？

● 下記の当てはまる項目にチェックしましょう。

- 朝起きたときに体がだるく、やる気が起きない。
- 顔色がさえず、肌の張りが無い。
年齢より老けて見られる。
- 朝食後に便意がなく、便秘気味。便の色が黒っぽく、においが臭い。
- 疲れやすく、風邪を引きやすい。
- 運動不足で太り気味。階段を駆け上がると息が切れる。
- 毎日のように肉を腹一杯食べ、野菜が嫌い。
外食が多い。
- たばこを長年吸っている。
- 飲酒の機会が多く、つい深酒をしてしまう。
- 寝付きが悪く、睡眠不足がち。
- ストレスを解消できる趣味がない。

診断結果

- 2個以下
良好。実際年齢より腸年齢が若い。善玉菌が多く、腸内細菌バランスが良い。
- 3~5個
注意。注意を怠ると腸内バランスが乱れる。食生活を改め、運動の機会を増やさないと腸年齢が上回ってしまう。
- 6~8個
不良。悪玉菌が増え、腸内バランスが乱れている。腸年齢が加速度的に老けてむので、食生活、運動、排便など生活全般の見直しが必要。
- 9~10個
最悪。腸年齢の老化が深刻。遠からず重大な病気にかかる可能性。

〈参考文献〉 総論 栄養学 吉田勉
ビフィズス菌・乳酸菌の種類と働き
乳酸菌の種類と効果

● お問い合わせ先 シー・アール・シー食品環境衛生研究所 TEL 092-623-2211



知って得する営業トーク術②

前回に引き続き、お客様とうまく話をするための営業トーク術についてご紹介します。

リズム感のない話し方

営業マンにとってお客様との会話は、切っても切れないものです。しかし、

今まで取引実績のないお客様を訪問するときは、なんとなく落ち着きがなくなり、ついつい焦ってしまいがち。目がキョロキョロと泳いでしまったり、「えーと」や「あーのー」という言葉が会話の中に多く出てきてしまったりして、頼りない印象を相手に与えてしまいがちです。

「えーと」や「あーのー」を言ってしまう理由として、次に何話すのかを頭の中で整理できていないからです。お客様のところへ訪問する際は、ある程度どの

部分で何を話すかを頭の中に入れて、ある程度の話の順番を整理しておきましょう。

また、「えーと」や「あーのー」を言ったとしても、すぐに言葉がでてくるものではなく、「えーと」などを使わずにちよつと頭の中を整理するために間を取ってみると、相手の言葉を丁寧に受けて話しているような印象を与えることができます。

世間話の内容も考えて訪問する

本題に入る前にちよつとした世間話から入ると、他愛もない会話をするこ

とでお互い緊張がほぐれます。しかし、何も考えずに行き当たりばったりで話を始めてしまうと、話

がつながらなくてかえって緊張の種にもなりかねません。世間話の中に営業のチャンスが潜んでいるかもしれない。世間話といっ

てあなどってはいいけません。

では、どのようなネタで話せばよいのでしょうか。自分のことや趣味のことについて話をするのは、相手

が興味を持つていただければいいでしょうが、興味があれば聞く方はうんざりします。そのため、最も世間話のネタにいいのが、ビジネス関連です。ビジネスのために会っている



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くる頃。体がだるいときは手作りの野菜ジュースがおすすめ。手軽に栄養が摂れるので疲労回復にいいでしょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



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。水分をしっかりと拭き取ってこまめに保湿することが大切です。

双子座 5/21 - 6/21



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な予感。睡眠不足を解消し、生活習慣の見直しに努めましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



この時期は大きなトラブルもなく落ち着いた雰囲気度過ごせそう。自分の時間を楽しみながら身も心もリフレッシュしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



長時間のパソコン作業は体調不良の原因。30分に1分程度休み目を閉じておでこやこめかみを指で軽く叩きリラックスしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



忙しいからといって食事を抜くと自律神経が不安定になりイライラすることも。体調管理のためにも食べる習慣を身につけましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



冷え性に悩まされそう。ニンニクやしょうがなど冷え性にいい食べ物を積極的に摂り、血行をよくするために就寝前ストレッチをしましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



体調万全な時期なので食欲も増進しそう。太ってしまいがちなのでカロリー消費に気をつけて。自宅で出来る簡単運動がおすすめ。

射手座 11/23 - 12/21



疲れているなど感じたら38℃くらいぬるめのお風呂でゆっくり体を温めましょう。体に負担をかけず芯から温まる半身浴がよいでしょう。

山羊座 12/22 - 1/20



心身ともに疲れイライラしがち。肩の力を抜いて無理はせず、はっきりノーと言うことも大切です。まずはスローペースな生活を心がけて。

水瓶座 1/21 - 2/18



仕事や友達からの頼まれ事が増えそうな予感。疲れが翌日まで残らないようにたっぷりの栄養と早めの就寝で乗り切りましょう。

魚座 2/19 - 3/20



やる気がみなぎる時期ですが、がんばり過ぎには注意が必要。外食は控えバランスの取れた食事で体力温存で心がけましょう。

ている仕事やお客様の業界の動向や関係のある法改正など、お客様にとって価値のある話をネタとして使うことがいいでしょう。お客様が「今日はあの営業マンからいい話を聞いたな」と思ってもらえると、こちらのペースで引き込んで、うまく話しを持っていくことができます。

ヒアリング力も大切

ことを話してもらおうようにしましょう。話好きな人の会話の中には、ライバル会社の情報や今後の動向などについての情報が聞き出せるかもしれません。ただし、何でも構わず話しをしてもらえればいいのかというものではありません。こちらが聞きたい話に話題を振りながら、会話の軌道修正をしていくことも大切です。

ヒアリング力とは、相手の言葉や話に耳を傾け、相手が話しやすい環境を作ることも大切なことです。

LESSON

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

33 マナークイズ



取引先の方が運転する車に、上司と乗ることになりました。私はどこに座ったらいいのでしょうか？

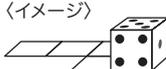
- ①助手席
②後ろの席



タクシーでは運転席の後ろが上座で、次が助手席の後ろ、助手席が下座になります。ただし、立場が上の方が運転する自家用車の場合は、助手席が上座です。 答えは②

P16の答え

- ①架線 ②選手宣誓 ③妥当
④静観 ⑤志望 ⑥徹→撤
⑦拾→修 ⑧偶→遇 ⑨恨→魂
⑩概→概 ⑪しよくぼう
⑫はぐき
⑬しゅつすい (イメージ)
⑭しさ
⑮しゃっかん



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 (カセン) (事故で列車の運行が止まる。)
- ② 野球の大会で (センシユセンセイ) (を) (をする。)
- ③ 交渉は (ダトウ) (な線) で折り合った。
- ④ しばらく事態を (セイカン) (する。)
- ⑤ 第一 (シボウ) (の) 大学に合格した。

間違いを書き直しましょう

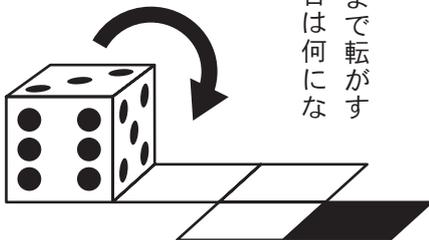
- ⑥ 法案の徹廃を求める運動をする。()
- ⑦ 劣化した建物の拾復工事。()
- ⑧ 税制上の優偶措置を設ける方針。()
- ⑨ 恨胆があると感じ調査する。()
- ⑩ 既存の概念を覆す大発見。()

線の部分の読みを書きましよう

- ⑪ 将来を囑望されて入社した。
- ⑫ 歯茎が痛んで一睡もできなかった。
- ⑬ 今年も稲の出穂時期が近づいてきた。
- ⑭ 父の話から示唆を受けた。
- ⑮ 両国の間に借款協定が結ばれた。

次の問題に答えましよう

- ⑯ サイコロを黒マス地点まで転がすと、サイコロの上面の目は何になりますか？



お詫びと訂正

こらぼ秋号 vol.32 掲載のP5 関節リウマチ新診断基準の表につきまして、一部不適切な表現がございましたので、訂正させていただくとともに、慎んでお詫び申し上げます。

関節リウマチの新診断基準につきまして、「日本リウマチ学会ではACR/EULAR新分類基準の妥当性について問題はないが、鑑別診断を適切に行うことが必要であり、本基準の使用にあたっては鑑別疾患難易度別リストと問診表を併用することが望ましい」とされました。

こらぼ編集委員紹介

松尾和宏 (株)シー・オール・シー	昭和60年入社	臨床検査技師、 認定輸血検査技師
池田慎吾 (株)シー・オール・シー	平成15年入社	日衛協営業認定受講修了 中学校・高等学校教諭1種免許状
藤直美 (株)シー・オール・シー食品環境衛生研究所	平成17年入社	栄養士、 中級食品表示診断士
前田佐知子 (株)臨床病態医学研究所	平成5年入社	臨床検査技師
赤瀬秀樹 (株)シー・オール・シー・サービス	平成3年入社	生保・損保募集人資格
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

シー・オール・シー MS事業本部
〒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:2013年4月1日発行予定

こらぼ 春 VOL.34
collaboration 2013.4.1

特集 子宮頸がんの検査

発行所 / (株)シー・オール・シー アド本部
住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29
電話 / 092-511-3622 定価 / 600円