

こらぼ 秋 collaboration

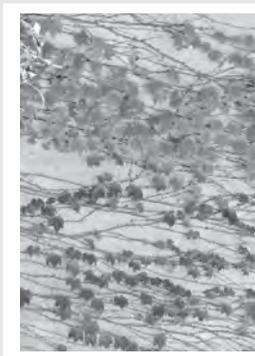
2016.10.1 VOL.48

●発行日：2016年(平成28年)10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



「秋の訪れ」

暑かった夏も終わり、紅葉の美しい季節になります。早くも街路樹が紅色や黄色に染まり始めています。

散歩している時に、ツタがコンクリートの壁にしっかりと広がっているのが目に入りました。ツタの葉は強い生命力や絵になる姿から、昔から文様として愛用され、日本十大紋のひとつに挙げられているのだそうです。

緑色からライトグリーン、黄色、朱色、そして、紅色へと変わっていくグラデーションが非常に綺麗で目を引きまします。木々の紅葉とはひと味違う身近な秋を楽しみました。

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)などがあつた。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 更年期障害

2 つらい更年期をどう乗り切るか?

検査のはなし

ホルモン検査

簡単な検査のはなし・20

8 肝機能検査と肝予備検査の違いは何ですか?

院内感染対策・9

器具の取扱い

知って安心 保険

9 先進医療について

からだにいいことアレコレ

10 口臭対策

季節の健康食・20

11 さつまいも

ちょっと気になる水と食と大気のはなし

12 水道水

働くための元気づくり

14 認知症④ 認知症の予防(3)

HOROSCOPE 10月～12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

ユーモアがあり読みやすく、自分の仕事を見つめ直すきっかけとなる一冊です。

- ① 世界中の上司に怒られた教訓を一冊に
- ② 凄すぎる部下・同僚に学んだこと
- ③ 「雲の上の理想」ではなく「坂の上の現実」
- ④ 汎用性が高く、誰にでもすぐ実践可能
- ⑤ 優先順位の高い基本を、論理的・構造的に体系化
- ⑥ レベルは高いが、敷居は低い
- ⑦ 「ビジネス書×文芸書×エンターテインメント」の画期的融合！
- ⑦ 大切な人に贈りたい、ビジネス研修決定版



東洋経済新報社 単行本 1728円(税込)

ムーギー・キム(著)

最強の働き方

つらい更年期をどう乗り切るか？

更年期障害は女性に特有の病気と思われがちですが、最近男性の更年期障害も認識されるようになってきました。男女ともに性ホルモンの低下により、からだにさまざまな症状が現れます。症状がつらい時は一人で悩まず、医療機関を受診するようにしましょう。

更年期障害はなぜ起こる？

女性の一生は、大きく分けると「幼少児期」「思春期」「性成熟期」「更年期」「老年期」の5つに分けることができます。

一般的に日本人女性の平均閉経年齢は50歳くらいといわれており、閉経を挟んだ45〜55歳の約10年が更年期といわれています。

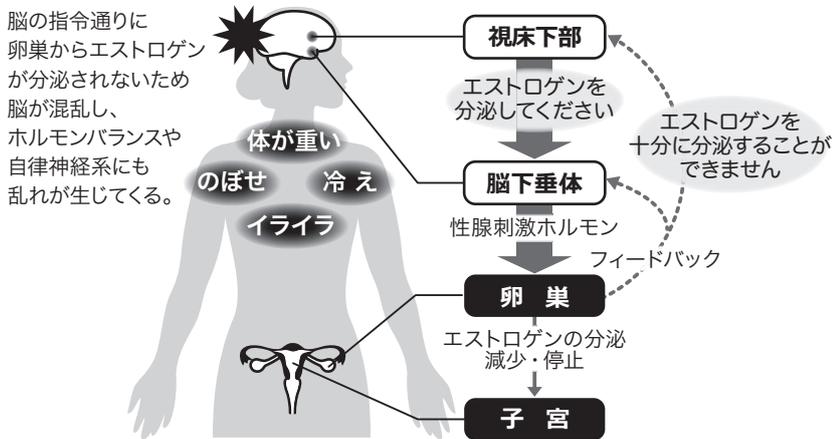
更年期障害は、閉経に伴い卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「卵胞ホルモン（以下エストロゲン）」の分泌が急激に減少することによって起こります。

エストロゲンとは、卵巣で作られ子宮の発育や子宮内膜の増殖

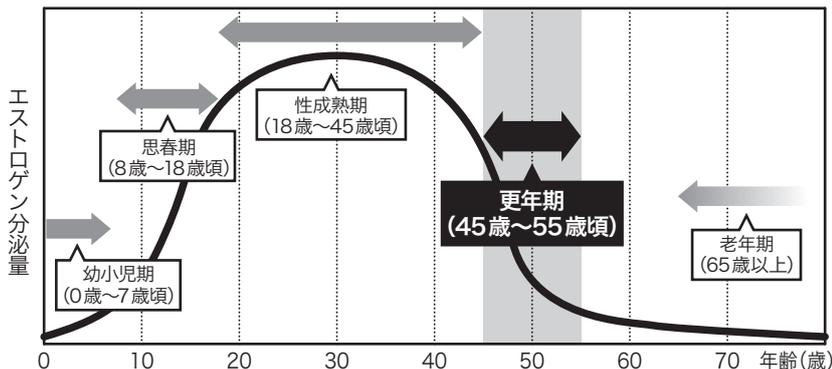
などに関わりがある女性ホルモンのことです。女性としての機能の成熟が始まる思春期を迎えた頃から増え始め、20〜30歳が最も分泌量が多く、40歳前後から分泌量は減少してきます。その理由は、卵巣内の卵胞の数が減少していくためです。卵胞を成熟させ排卵するという作用をさせるためにエストロゲンは分泌されるので、卵胞が少なくなることによってエストロゲンの分泌量は減少してきます。

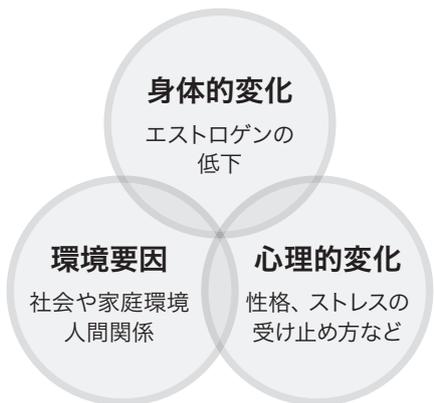
もともとエストロゲンは、ホルモンの司令塔である視床下部と脳下垂体が卵巣を刺激するこ

◆更年期に起こる女性ホルモン分泌の乱れ



◆女性の一生におけるエストロゲン分泌量の変化





とによって分泌されます。しかし、エストロゲンの分泌が急激に減少すると、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ます。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。

更年期障害が起こる原因には、女性ホルモンであるエストロゲンの減少のほかに、子どもの独立や親の介護、夫の定年退職など、女性を取り巻く環境の大きな変化があげられます。

更年期障害の症状は？

更年期障害の症状は人それぞれで、からだのありとあらゆるところに出てきます。症状の現れ方は個人差が大きく、何年もという長い間、たくさんの症状に悩まされ日常生活に支障がでる人もいれば、症状を自覚しないまま更年期を過ごす人もいます。また、日によって、症状の出方が違うことも多々あります。

更年期障害の症状は大きく分

更年期障害の診断基準は？

更年期障害かどうかを診断するために行われるのが、血液検査です。血液検査をすることにより、女性ホルモンの量を調べることができ、更年期についてのホルモン検査は、エストラジオール(E2)検査、卵胞刺激ホルモン(FSH)検査、黄体形成ホルモン(LH)検査が一般的です。

けて自律神経失調症状、精神症状、その他の症状の3つに分類され、のぼせや発汗、情緒不安定、食欲不振など、さまざまな症状がみられます(下図参照)。ただし、重篤な病気の中には更年期障害とよく似た症状があります。更年期障害だと自己判断せず、なるべく早く専門医の診察を受けるようにしましょう。

エストラジオール(E2)検査

この検査は、エストロゲンの主要成分であるエストラジオールの濃度を測定します。エストラジオールは、卵巣や副腎、また妊娠中の胎盤で分泌され、子宮や卵管、膣、乳房などの成長に役立っています。45歳を過ぎた頃から血中のエストラジオール濃度は徐々に低下しますので、この

◆更年期障害の症状

- ①自律神経失調症状 血管運動神経症状：のぼせ・発汗(ホットフラッシュ)、寒気、冷え、動悸
胸部症状：胸痛、息苦しさ
全身的症状：疲労感、頭痛、肩こり、めまい
- ②精神的症状 情緒不安定：イライラ、怒りっぽい
抑うつ気分：涙もろくなる、意欲低下、不安感、不眠
- ③その他の症状 運動器症状：腰痛、関節痛、筋肉痛、手のこわばり、むくみ、しびれ
消化器症状：食欲不振、腹痛、便秘、下痢
皮膚粘膜症状：乾燥感、湿疹、かゆみ
泌尿生殖器症状：排尿障害、頻尿、性交障害、外陰部違和感



エストラジオール値を測定することによって、卵巣機能の状態や更年期、閉経の可能性などがわかります。

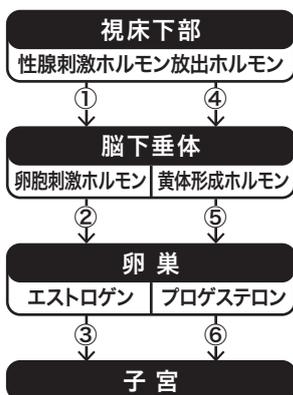
月経がある場合は、月経周期のどこで測ったかにより数値が変わってくるので、卵胞刺激ホルモンと黄体形成ホルモンの検査が重要になってきます。

卵胞刺激ホルモン(FSH)検査

卵胞刺激ホルモンは、視床下部から分泌される性腺刺激ホルモン放出ホルモンにより、脳下垂体前葉から分泌されます。卵胞刺激ホルモンは、卵巣の卵胞へ作用してその発育を促しますが、卵胞刺激ホルモンのみでは成熟卵胞は形成されず、黄体形成ホルモンと協同してはじめて成熟卵胞ができ、卵胞からのエストロゲンの分泌も増加して排卵が起こります。

黄体形成ホルモンの値とともに卵胞刺激ホルモンの値が正常値よりも高い場合は、卵巣が十分なエストロゲンを分泌できていないことを意味し、更年期が疑われます。

◆女性ホルモンの流れ



- ①視床下部から脳下垂体へ、性腺刺激ホルモン放出ホルモンが分泌される。
- ②卵胞を成熟させるため、脳下垂体から卵巣へ卵胞刺激ホルモンが分泌される。
- ③卵巣からエストロゲンが多量に分泌され、子宮内膜を肥厚させる。
- ④視床下部がエストロゲンの分泌状態をキャッチし、脳下垂体へ次の指令を出す。
- ⑤成熟卵胞の排卵を促すため、脳下垂体から卵巣へ黄体形成ホルモンが分泌される。
- ⑥卵巣からプロゲステロンが分泌され、子宮内膜に受精卵が着床しやすい状態にする。

黄体形成ホルモン(LH)検査

黄体形成ホルモンとは、脳下垂体前葉から分泌されるホルモンのことで、卵胞刺激ホルモンが成熟させた卵胞に排卵を促し、その後の黄体形成を促進します。

女性ホルモンは、視床下部から脳下垂体、そして卵巣というルートで分泌されますが、視床下部が指令を出すと、脳下垂体は黄体形

◆SMI (簡易更年期指数) テスト

症状	強	中	弱	無	点数
1 顔がほてる	10	6	3	0	<input type="text"/>
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	<input type="text"/>
3 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	<input type="text"/>
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	<input type="text"/>
5 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	<input type="text"/>
6 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	<input type="text"/>
7 くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	<input type="text"/>
8 頭痛やめまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	<input type="text"/>
9 疲れやすい	7	4	2	0	<input type="text"/>
10 肩こりや腰痛、手足のいたみがある	7	5	3	0	<input type="text"/>

上の表でチェックした点数の合計と結果表を照らし合わせてください。

点数	結果
0~25点	今のところ異常なし
26~50点	バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう
51~65点	更年期、閉経外来を受診しましょう
66~80点	長期にわたる計画的な治療が必要です
81~100点	各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要です

成ホルモンと卵胞刺激ホルモンを分泌します。これが卵巣に働いてエストロゲンとプロゲステロンが分泌されるため、黄体形成ホルモンと卵胞刺激ホルモンの値を測ることで、脳下垂体や性腺機能に異常がないかをチェックできます。

黄体形成ホルモンの値は、40代半ばあたりから急激に上昇します。

血液検査は、更年期かどうかを確認できる検査ですが、更年期障害かどうかの診断基準を満たさないこともあります。そのため、月経歴や問診など総合的に判断してもらった必要があります。

更年期障害の治療法

慢性的に更年期障害に苦しんだり、日常生活に支障をきたしていたりする場合、婦人科や更年期外来を早目に受診するようにしましょう。

更年期障害の治療法には、大きく分けて3つあります。

HRT(ホルモン補充療法)

減少したエストロゲンを補充して症状を緩和する治療法です。

飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。エストロゲンとともに黄体ホルモンを投与し、月経があったころのホルモン状態に近づけます。エストロゲン単独では、子宮体がんのリスクが上昇するため、子宮のある人には、プロゲステロンを投与することで子宮体がんのリスクを減らすことができます。

ホルモン補充療法は、血栓がで

◆HRTの禁忌症例と慎重投与例

禁忌症例

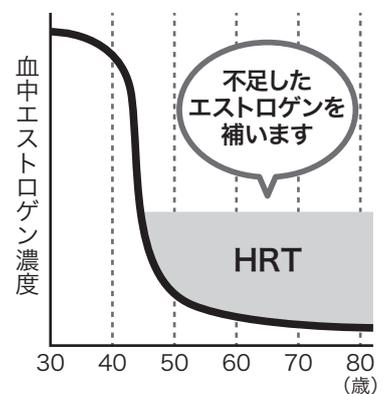
- 重度の活動性肝疾患
- 現在の乳がんとその既往
- 現在の子宮内膜がん、低悪性度子宮内膜間質肉腫
- 原因不明の不正性器出血
- 妊娠が疑われる場合
- 急性血栓性静脈炎または静脈血栓塞栓症とその既往
- 心筋梗塞および冠動脈に動脈硬化性病変の既往
- 脳卒中の既往

慎重投与ないしは条件付きで投与が可能な症例

- 子宮内膜がんの既往
- 卵巣がんの既往
- 肥満
- 60歳以上または閉経後10年以上の新規投与
- 血栓症のリスクを有する場合
- 冠攣縮および微小血管狭心症の既往
- 慢性肝疾患
- 胆嚢炎および胆石症の既往
- 重症の高トリグリセリド血症
- コントロール不良な糖尿病
- コントロール不良な高血圧
- 子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症の既往
- 偏頭痛
- てんかん
- 急性ポリフィリン血症
- 全身性エリテマトーデス(SLE)

引用文献：日本参加婦人科学会/日本女性医学学会編、ホルモン補充療法ガイドライン2012年度版、P58

◆HRT



きやすく、約5年以上継続していると乳がんのリスクも高まるといわれていますので、担当医と相談しながらすすめることが重要です。

漢方療法

いくつもの不定愁訴が重なる更年期障害の症状改善に漢方薬は良いといわれています。漢方薬に詳しい医師や薬剤師に相談して服用するようにしましょう。

抗うつ薬、抗不安薬療法

うつや不安などの精神神経症状が主な症状の場合や、ホルモン補充療法が受けられない人にもすすめられます。

抗うつ薬はホットフラッシュの軽減に効果があります。

検査のしな

更年期障害に伴う検査

更年期障害の診断のために、問診や内診、超音波検査、血液検査などが行なわれます。なかでも、更年期障害の診断の際には、ホルモンを測定することで診断の裏付けができます。

まず器質的疾患を除外するための血液検査や尿検査を行います。さらに卵巣機能の把握のためにE2とFSHを測定します。その結果、E2値が低く、FSH値が上昇している場合は、卵巣機能低下による更年期障害の診断の指標となります。

ところで、エストロゲンは骨吸収を抑制する作用を持っていますので、更年期以降エストロゲンの低下により骨吸収が亢進し、骨粗鬆症を招きます。また、エストロゲンはLDLコレステロールの増加抑制にも働くため、エストロゲンが枯渇するとLDLコレステロールや中性脂肪が増加し、脂質異常症を招きます。よって、これらの疾患も重大な更年期障害といわれています。

その他、甲状腺機能亢進症によるほてりや甲状腺機能低下症による抑うつ状態を鑑別するためにTSH、FT4測定も必要です。

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。

更年期障害の対処法

更年期のごく初期の段階や、症状が軽い場合は、以下のような対処法で様子を見るのもよいでしょう。我慢しすぎず、自分に合った対処法を見つけて、更年期を上手に乗り切りましょう。

日常生活の改善

まずは日常生活から見直して

みましよう。偏った食生活は、自律神経のバランスを乱す原因になります。食生活を見直し、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。とくに、エストロゲンに似た作用を持つ大豆イソフラボンや、ホルモン分泌調整作用のあるビタミンE、亜鉛を意識して摂ることをおすすめします。

また、睡眠不足が続くと疲労がたまり、精神的にも落ち込みやすくなります。毎日十分な睡眠をとるために、規則正しい生活リズムをつくりましょう。

有酸素運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、自律神経のバランスを整えるのに適しているといわれています。呼吸を深くし血行がよくなるので、冷えやのぼせといった症状の改善に役立ちます。また、適度な運動の習慣は眠りの質を向上させ、不眠などの睡眠障害にも効果が期待できます。

過労やストレスをためない

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。くよくよ悩まず、ストレスをためない生活を心がけましょう。気の合う友人と会っておしゃべりをしたり、のんびり趣味を楽しんだりするなどして、自分に心地よい環境をつくりましょう。

若年性更年期障害

コラム
column

若い女性にも更年期障害の症状

最近、20代から30代、40代前半の女性でも、女性ホルモン分泌の乱れにより生理が不順になったり、月経がなくなったりする更年期障害と同じような症状を訴える人が増えています。このような症状を総称して、「若年性更年期障害」と呼びます。

若年性更年期障害の原因は、ストレスや無理なダイエット、睡眠不足、さらに不規則な食生活などにより、早いうちから徐々に卵巣機能が低下してしまったと考えられています。

若年性更年期障害による卵巣の機能の低下は、一時的なものでいつかは回復する可能性があります。しかし、無月経を長く放置すると治療をしても回復しなくなることもあるので、早めに専門医を受診し、治療を受けることが大切です。

若年性更年期障害



卵巣機能は正常だが、ストレスなどにより脳からのホルモン分泌指令が上手く出ないため、ホルモンの分泌が乱れて身体に不調が出る。

更年期障害



加齢により卵巣機能が低下し、脳の指令通りにホルモン分泌がされないため、身体に不調が出る。

◆大豆イソフラボン

大豆イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに科学的構造がよく似ています。そのためイソフラボンはエストロゲンの受容体に結合し、女性ホルモンに似た働きをします。

更年期障害のように、エストロゲンが不足状態になると、大豆イソフラボンが補助的に作用し更年期による症状を和らげるよう働きます。尿中のイソフラボン量と骨密度を調べた研究によると、骨密度が低くなるにつれ尿中のイソフラボン濃度が低くなるという相関関係が証明されました。

尿中のイソフラボン濃度は、大豆の摂取量に比例します。このことから大豆イソフラボンには骨を強くし、骨粗鬆症を予防する働きがあります。さらに、女性ホルモンには血管系の病気の予防や、悪玉コレステロールを減らし血液を流れやすくし血圧を下げる働きがあるため、エストロゲン様物質の大豆イソフラボンを摂取することで、同様の効果が期待できます。



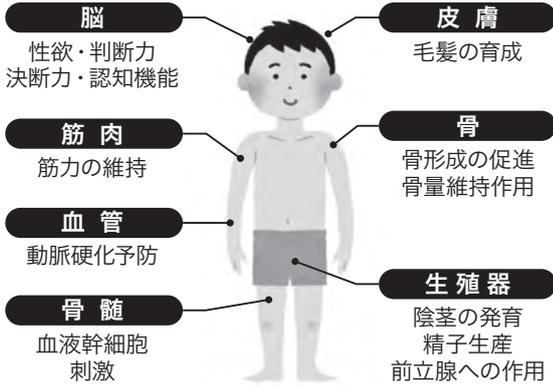
男性の更年期障害（LOH症候群）

一般的に更年期障害というと女性特有の疾患と思われがちですが、実は男性も女性と同じように更年期障害は起こります。

男性の更年期障害のことを「late-onset hypogonadism」の頭文字をとって、LOH症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）といいます。

LOH症候群は、男性ホルモンであるテストステロンが減少することによって起こります。個人差はありますが、テストステロ

◆テストステロンの主なはたらき



◆LOH症候群の症状

①精神・心理症状

落胆、抑うつ、イライラ、不安、神経過敏、
生氣消失、疲労感

②身体症状

関節や筋肉症状、発汗、ほてり、
めまい、記憶・集中力低下、
睡眠障害、骨粗しょう症



③性機能症状

性欲低下、勃起障害、射精感消失

その値は20〜30代がピークで、その後、加齢とともに徐々に減少していきます。

LOH症候群の症状は、大きく分けて身体症状、精神症状、性の症状の3つ（左図参照）に分類されます。LOH症候群は日本において認知度が低いため、からだに不調があっても単なる加齢によるものと思いがちで、放置する人が多くいます。し、正しく治療を行うことが大切です。

◆LOH症候群チェック

症状の強さを下記5段階で評価し、点数を合計します。（ない=1点、軽い=2点、中等度=3点、重い4点、非常に重い=5点）

症状	点数		
1 総合的に調子が思わしくない			
2 関節や筋肉の痛みがある			
3 ひどい発汗がある			
4 睡眠の悩みがある			
5 よく眠くなる			
6 イライラして怒りっぽい			
7 神経質になった			
8 不安感がある			
9 身体の疲労や行動力が減退			
10 筋力が低下した			
11 憂うつな気分だ			
12 人生のピークは過ぎたと感じる			
13 かつき、どん底にいると感じる			
14 ひげの伸びが遅くなった			
15 性的能力が衰えた			
16 早朝勃起の回数が減少した			
17 性欲が低下した			
合計			
17~26点	27~36点	37~49点	50点以上
▼ 正常	▼ 軽度	▼ 中等度	▼ 重度

LOH症候群の治療と対処法

ホルモン補充療法

テストステロンを注射などで補い、症状を和らげます。しかし、長期療法は、前立腺がんや前立腺疾患、心疾患などのリスクを高めるといってデメリットもあります。

食事や十分な睡眠、適度な運動が効果的です。牡蠣に豊富に含まれている亜鉛は、ホルモン分泌調整作用があり、とくに男性に必要な栄養素です。

また、テストステロンの減少はストレスも原因の一つです。自分に合った運動や趣味でストレスを溜めないようにしましょう。

薬物療法
抗うつ薬や抗不安薬などを服用し、うつ症状などを改善します。

対処法

女性の更年期障害対処法（右頁参照）と同じで、バランスのよい

〈参考資料〉

- ・公益社団法人日本産科婦人科学会ホームページ
- ・エンジヨイエイジングホームページ
- ・メンズヘルスメディカルホームページ



Q 肝機能検査と肝予備検査の違いは何ですか？

A

肝臓はある程度の障害を受けても代償作用が働いて元に戻ることがあります。このような肝臓の性質を「肝臓の予備能」といいます。

肝臓は予備能があるため少々の障害では症状が現れず、沈黙の臓器などと呼ばれることがあります。

肝機能検査は肝細胞の障害を反映する検査や胆汁うっ滞などを反映する検査、肝予備能検査は肝臓の合成・解毒機能を反映する検査をさします。

肝機能検査① (AST、ALT、LDH)
肝細胞内に存在し、肝細胞の破壊によつて血中に逸脱・放出されることから、肝細胞の障害を反映します。

肝機能検査② (ALP、LAP、γ-GTP、ビリルビン)
胆汁は肝細胞で作られ、胆道系を通じて十二指腸に排泄されます。肝障害、特に胆汁の排泄が阻害されると胆汁うっ滞により血中に漏出します。

肝予備能検査

(アルブミン、コリンエステラーゼ、コレステロール、PT、血小板)

肝細胞内で合成され血中に放出され

ることから、合成能が低下すれば血中濃度も低下します。

肝予備能とは肝臓の残された機能がどの程度かを表わし、評価法には「肝障害度」や「Child-Pugh分類」などの基準があります。肝硬変や肝細胞がんの患者がどの程度の治療に耐えられるかという肝臓の予備能力の指標となり、治療方針を決める上で重要です。

表 Child-Pugh分類

判定基準	1点	2点	3点
脳症	ない	軽度	ときどき昏睡
腹水	ない	少量	中等度
血清ビリルビン (mg/dL)	2.0 未満	2.0~3.0	3.0 超
血清アルブミン (g/dL)	3.5 超	2.8~3.5	2.8 未満
プロトロンビン時間 (%)	70 超	40~70	40 未満

A : 5~6点 B : 7~9点 C : 10~15点

院内感染対策・9

◆患者に使用した器具の取扱い

患者に使用した器具には、患者の血液や体液が付着しているため、感染源となり得ます。そのため、患者に使用した器具は、全て感染性のあるものとして取り扱います。他の患者への使いまわしは厳禁です。使用後の器具は直ちに洗浄や滅菌を行い、使用後の器具がほかの患者に使用されないようにします。また、血液や体液のついたリネンは、可能であれば廃棄する方がよいでしょう。

◆鋭利な器具の取扱い

注射針やメスなど鋭利な器具を取り扱うときは、十分注意するようしましょう。リキャップは禁止です。針を医療廃棄物として廃棄する時は、鋭利な側を感染性廃棄物容器に向けて捨てましょう。満杯になるまで容器に入れたり、上から押しつぶしたりしないようにし、慎重に廃棄することも誤刺傷を防ぐために重要です。

- ① 洗浄
使用した器具は使用後直ちに洗浄します。器具を洗浄する場合も、必ず手袋を装着しましょう。
- ② 乾燥
すすいだ後は、滅菌にかける前に十分に乾燥させましょう。乾燥が不十分なまま滅菌器に入れると、滅菌器の温度上昇や浸透圧などが不十分となり、十分な滅菌効果が得られないことがあります。

③ 滅菌または消毒
器具の性質や使用用途などにより、滅菌と消毒を使い分けれます。

針の取り扱いの原則

- ① 針を持って歩かない
- ② 針を人に手渡さない
- ③ 針をリキャップしない
- ④ 針は使用者自身が責任を持って廃棄する
- ⑤ 手指消毒と手袋を忘れない



先進医療について

先進医療の費用は、一般医療と比べるとその技術や治療効果は高いのですが、技術料が非常に高く、さらに健康保険の適用対象外のため、その治療費用は全額自己負担となります。今回は先進医療に対応する保険についてご紹介します。

「先進医療」という言葉を最近よく耳にするようになってきました。言葉から、最先端の医療ということは誰もが想像できますが、実際にはどういう内容なのか、理解している人は少ないのではないのでしょうか？

病気やケガをした場合、「早く治りたい」「もとの生活がしたい」と強く望むのは当然のことです。その望みを叶えるために医療技



術が進歩することは素晴らしいことですが、先進医療の内容がよく分からず、混乱が生じてしまっているのも事実です。

先進医療とは、日本の医療制度における用語で、大病院など厚生労働大臣が定める施設基準に適合する医療機関で実施される先端技術を用いた医療のうち、厚生労働大臣の承認を受けたものを指します。技術料が保険診療の対象にならないため、先進医療に関する技術料は全額自己負担となり、高額になることが予想されます。

先進医療として認められた医療技術にかかる費用は全額自己負担となりますが、その前後に受ける診察や検査、投薬、入院などの基礎部分については、従来の保険診療と同じように公的医療保険の適用が可能となります。つ

まり、「保険診療」と「保険外診療」の併用が認められることにより、高額な医療費の負担が少しでも軽減されることで、治療法の選択肢は広がります。

先進医療といえば、がん治療における放射線治療の一種である「重粒子線治療」や「陽子線治療」があげられます。この2つの実施件数は厚生労働省の平成27年度データによると、年間約4900件実施され、300万円前後の費用がかかるといわれています。その中で先進医療実施件数として最も多いのが、白内障治療で実施される「多焦点眼内レンズを用いた水晶体再建術」です。年間約9800件が実施され、60万円前後の費用がかかるといわれています。

先進医療は100種類となっていますが（平成28年8月1日現在）、保険診療への導入により先進医療でなくなる技術や新たな承認追加、もしくは、さまざまな原因により承認が取り消され、先進医療から削除されるものもあります。従って、承認技術は随時変動していくと考えたほうがよいでしょう。高額な自己負担が

予想される先進医療ですが、がん保険や医療保険の先進医療特約でカバーすることができます。

AFLACの保険についても、がん保険のがん先進医療特約や医療保険の総合先進医療特約にご加入いただくことで、自己負担額と同額の保障を通算2000万円まで受けることが可能です。特約保険の掛け金は、100万円前後となっていますので、この機会に予想以上に高額な支払いになってしまいう先進医療の保険について、改めて検討されてみてはいかがでしょうか。

保険紹介

アフラック

- ちゃんと応える **医療保険**
- 生きるための **がん保険**

- ◆損害保険ジャパン日本興亜(株)代理店
- ◆アメリカンファミリー生命保険会社代理店
- ◆三井住友海上火災保険(株)代理店

(株)シー・アール・シー・サービス TEL 092-623-2181
http://www.crc-group.co.jp/crcservice/



からだにいいこと
アレコレ!

口臭対策

口臭が気になると、積極的なコミュニケーションが取れなくなり、職場での会議や商談、友人との会話などに支障が出る場合があります。また、口臭は自分ではなかなか気づかず、人にも確認しにくいことなので、まずは自分でできることから口臭を予防していきましょう。

口臭の原因

◆虫歯や歯周病

虫歯になると虫歯の穴に食べカスが詰まりやすく、細菌が繁殖したり、神経が腐敗したりして口臭が発生します。歯周病は、歯茎に血液や膿みが溜まり口臭の原因となります。



◆緊張やストレスによって口が渇いている

緊張したり、ストレスを感じたりすると自律神経である交感神経が優位に働き唾液の分泌量が減少します。口内が乾燥すると口臭が発生します。



◆においの強い食べ物を食べた

臭いの強い食べ物を食べると、一時的に口臭が強くなる場合があります。とくに口にする時に気をつけた方がよいものは、ニンニク、ニラ、ネギ、らっきょう、ブロッコリー、肉類、酒、コーヒーなど。



◆感染症など体の病気にかかっている

虫歯や歯周病など、とくに原因が見つからないのに口臭が続く場合は、何らかの体の不調が隠れている可能性があります。口臭は気道感染や慢性副鼻腔炎、気管支炎、糖尿病、肝臓や腎臓の病気などでも起こることがあります。

口臭対策の基本

◆虫歯や歯周病の治療

虫歯や歯周病による口臭は、プラークが原因です。虫歯でできた穴や歯周ポケットにプラークが溜まり、口臭を発生させます。歯科で診察を受け、治療をしてもらうことが、口臭対策には必要不可欠です。

◆歯磨き+デンタルフロスの習慣を

歯ブラシだけでは、歯間の汚れを十分に落とすことができません。朝晩の歯磨きに加え、1日1回デンタルフロスで清掃し、プラークが歯石になる前に除去しましょう。



唾液の分泌を増やして口臭予防!

口の中が乾燥すると、臭気ガスを発生させる嫌気性菌が活発になります。口臭を治すためには、唾液の量を増やすことがとても大切です。

◆水分をこまめにとる



唾液を作るには、水分が必要です。水はすぐに唾液に還元されるので、意識して1日に1.5Lの水を飲むのが良いでしょう。

お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があり口臭に効果的ですが、唾液の分泌を抑制するため、取り過ぎないように注意が必要です。

◆よく噛む

よく噛んで食事をとると、唾液腺を刺激し唾液の分泌を促します。ガムも効果的です。



◆舌の運動

- ①口の中で舌を左右に大きく動かす。頬を内側から押し膨らむくらいが目安。
- ②舌先で、歯の内側をなぞるようにしながら舌を回す。右回りや左回りで数回行う。

改善されなければ口臭外来へ

自分なりに対策しても効果が現れず、一人で思い悩むようなら、口臭治療専門の口臭外来へ。口臭治療はすべて自由診療(保険適応外)となるため、注意が必要です。

安眠・ストレス解消に
安眠・ストレス解消に

Abies「モミの木の魔法」®

シベリアの天然100%のモミ精油です。

◆安眠・ストレス解消に

香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

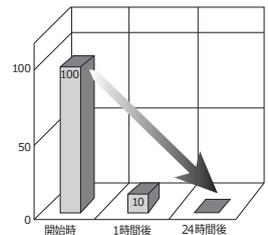
◆ウイルス対策に

ウイルスの不活化が確認されました。インフルエンザも怖くない安心で快適な空間を作ります。

特許取得 第5537893号



インフルエンザウイルス



【製造・販売元】株式会社ゼックフィールド

お問い合わせ先

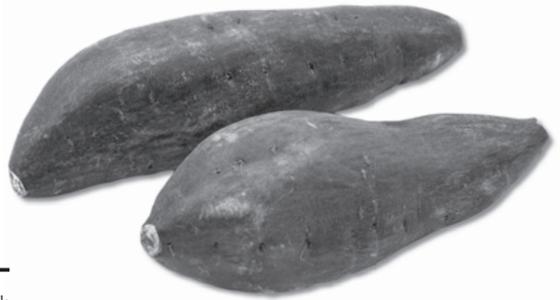


シーアール・シーサービス TEL 092-623-5131

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

さつまいも

Sweet potato



さつまいもはヒルガオ科の植物の肥大した根の部分です。原産地は中米ですが、現在では世界で生産されている約9割が、アジアで栽培されています。暖かい気候を好むので、日本では西日本が中心です。

日本には原産地の中米からではなく、中国を経由して伝わってきました。最初は1604年に琉球に伝わったとされています。その後100年近く経ってから種子島に伝わり、1700年代初めに薩摩藩が栽培を始めるようになりました。その後、各地で起こる凶作や飢饉をたびたび救ったことから栽培が奨励され全国に普及しました。

さつまいもは食物繊維が多く含まれるので、整腸作用や便秘予防に効果が期待できます。また、さつまいもが持つ「セルロース」という食物繊維は、血液中のコレステロールを抑制したり、血糖値をコントロールしたりする作用があり、生活習慣病の予防によいとされます。その他にビタミンCも含まれています。ビタミンCは熱に弱く壊れやすいのですが、さつまいものビタミンCは加熱しても消失しにくいのがポイントです。

おいしいさつまいもは、ふっくらとした色鮮やかな紅色をし、持った時に重みがあるものを選びましょう。痩せて細い物やヒゲ根がたくさん残っているものなどは繊維質

が多いものが多いです。さつまいもは暖かいところで栽培されるものなので、冷蔵庫に入れて保存しておくとは低温障害を起し、傷みが早くなります。新聞紙などに包んで冷暗所で保存しましょう。適温は10〜15度といわれ、18度を超えると発芽し始めます。適温であれば数ヶ月は保存が可能です。

揚げない大学いも

1. さつまいも中2本は乱切りにして水にさらす。
2. フライパンにさつまいもを並べ砂糖大さじ3、サラダ油大さじ3を入れ、蓋をして中火で約10分蒸し焼きにする。その間、グツグツと音がし始めたら、フライパンを振って、砂糖を全体に絡める。
3. 火が通ったら、ゴマをかける。

途中でさつまいもに砂糖が絡まるように混ぜるのがコツですが、煮詰めすぎに注意！煮立ってからは手早く全体に絡めてお皿へ移しましょう。



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
- 公益財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
- 労災二次検査実施機関
- 産業医学振興財団指定健診機関
- 労働衛生サービス機能評価機構認定機関
- 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
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

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



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

水道水

ある人もいるようです。

水道水のおい(カルキ臭)の原因は、消毒のために注入された塩素が残留したものです。水道水には感染症の原因となる病原微生物を消毒するために、蛇口から出てくる水に含まれる残留塩素が0.1mg/L(水道水1リットルあたり0.1mg)以上であることが義務づけられています。残留塩素が多過ぎると水のおい(味)に影響がありますが、適切な量の残留塩素は水質が安全であることの証なのです。

◆水道水のおい(味)の原因は塩素

日頃からの健康管理において、食事に最も気を配る人は多いのではないのでしょうか。

以前、量販店で販売されている一部のボトルウォーターの原料が実は水道水だったことが大きな話題となり、飲料水に対する関心の高さを感ぜさせました。

水道水には「おいしくない」や「におい(カルキ臭)が気になる」などマイナスなイメージがあり、水道水を直接飲むことに抵抗が

めに飲んだりするなどの注意が必要で。

近年、水道水をペットボトルに入れて販売する自治体などの水道事業体が増えていきます。これは利益を出すためではなく、水道水がおいしくなったことや安全であることを知ってもらおうことを目的としているようです。

水道水をそのまま飲めるのは世界でも少なく、15カ国程度だといわれています。日本の上水道普及率は97%を超えており、どこでも安全でおいしい水を飲むことができます。

無駄なペットボトルを出さないことで二酸化炭素排出量を削減させるというエコの観点からも、水道水(もしくは水道水で作ったお茶など)を水筒で持ち歩いてみてはどうでしょうか。

◆福岡市の水道水について

おいしい水の条件の1つである硬度は、水の中に含まれるミネラル類のうちカルシウムとマグネシウムの合計含有量で決まり

飲料用井戸水の検査

個人で飲用に使用する井戸水は水道法等の規制を受けないため、井戸の設置者が責任をもって管理しなければなりません。新たに井戸を設置した場合、安全確認のために給水開始前に水質検査(51項目)を行い、基準に適合しているか確認しましょう。

定期的な検査としては、厚生労働省が推奨する飲用に適合するための13項目検査(一般細菌・大腸菌・亜硝酸態窒素・硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素・塩化物イオン・pH・臭気・色度・濁度・味・有機物・鉄及びその化合物・硬度)をお勧めします。

日頃から飲用時には、色・濁り・におい・味などの異常に注意し、急な変化があった場合には保健所に相談するようにしましょう。右記の項目以外にも井戸の設置場所や周辺の状況等に応じて、項目(マンガン、ヒ素、フッ素など)を追加することも可能です。

検査の基準などの詳しい内容につきましては、左記までお気軽にお問い合わせください。

シー・アール・シー

食品環境衛生研究所

TEL(092)62312211

ます。含有量が120 mg/Lを超えものを硬水、60 mg/Lより少ないものを軟水といい、10 mg/L程度含まれていると癖がなくおいしい水といわれています。福岡市の水道水は約30 mg/L含まれており、軟水となります。

福岡市の水道水の水質については、水道局が毎月市内8地点各区1カ所、東区のみ2カ所の給水栓(蛇口)で水質基準全項目検査(全51項目)を実施し、その結果をホームページで公表しています。

水道法により、水道事業者などによる検査が義務づけられている水道水と違い、個人で飲用として使用する井戸水については水質検査の義務はありません。しかし、井戸水は地震や水害などによって水質が変化することもありますので、福岡市では定期的(1年に1回程度)な水質検査を勧めています。毎日飲み続ける飲料水ですので、水質を確認し、安心して使用されることをお勧めします。

〈参考資料〉福岡市水道局ホームページ

おいしい水の要件と水質状況

項目	簡単な説明	要件	福岡市の水道水
蒸発残留物	主にミネラルの含有量を示し、量が多いと苦み・渋みなどが増し、適度に含まれるとコクのあるまろやかな味がします。	30~200 mg/L	94 mg/L
硬度	ミネラルの中で量的に多いカルシウム・マグネシウムの含有量を示し、硬度の低い水はくせがなく、高いと好き嫌いができます。一般的にカルシウムに比べてマグネシウムの多い水は苦みが増します。	10~100 mg/L	39mg/L
遊離炭酸	水に含まれる炭酸ガスのことです。この成分は、水に爽やかな味を与えますが、多いと刺激が強く飲みにくくなります。	3~30 mg/L	2.0mg/L
過マンガン酸カリウム消費量	有機物量を示し、多いと渋みをつけ、多量に含むと水の味を損ないます。	3mg/L以下	※
臭気強度	水につくにおいを数字で表したもので、数字が大きくなるほど不快な味がします。	3以下	1未満
残留塩素	水にカルキ臭を与え、濃度が高いと水の味をまずくします。	0.4mg/L以下	0.46mg/L
水温	夏場に水温が高くなると、あまりおいしくないと感じられます。冷やすことにより、おいしく飲めるようになります。	20℃以下	18.2℃

福岡市の水道水の数値は、市内8地点における給水栓水の平成27年度平均値を示しています。

※平成16年の水質基準改正により、過マンガン酸カリウム消費量にかわる水中の有機物量の指標として、「全有機炭素(TOC)の量」が採用されたため、福岡市でもTOCの量を測定し、水道水中の有機物量を管理しています。

業務のご案内 〈分析・検査に関するご相談やご不明な点等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。〉

- **水道法20条に関する水質検査** (水道法20条登録水質検査機関第203号)
水道水、専用水道、水道用薬品、クリプトスポリジウム検査等
- **環境計量証明事業に関する検査** (環境計量証明事業登録(福岡県) 濃度第39号)
工場排水、土壌分析、底質、産業廃棄物、汚泥、ゴルフ場残留農薬、大気濃度測定
- **騒音・振動測定に関する業務**
(環境計量証明事業登録(福岡県) 首座レベル第49号・振動加速度レベル第38号)
道路交通騒音・振動調査、工場騒音・振動調査、建物内の騒音・振動調査
- **その他の水質検査等**
ビル管理法に基づく水質検査、井戸水の水質検査、プール水・浴槽水の水質検査等

- **作業環境測定に関する業務** (作業環境測定機関登録第40-36号)
空気中の特定化学物質濃度、有機溶剤濃度、鉛等の金属濃度測定
- **温泉分析に関する業務** (温泉成分分析機関登録福岡県第6号)
温泉成分分析(温泉利用申請時)、メタンガス測定
- **食品検体検査に関する業務**
微生物検査、食品添加物検査、栄養表示成分検査、残留農薬検査、異物検査、肉種鑑別DNA検査
- **食品工場・厨房内等の衛生調査**
調理施設での拭き取り検査、衛生指導等



シーアールシー 食品環境衛生研究所

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18 TEL092-623-2211 FAX092-623-2212

- 佐賀営業所 〒840-0023 佐賀市本庄町袋131-16 TEL 0952-27-0831
- 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 〒890-0034 鹿児島市市田上8-12-23 TEL 099-282-1765

穴井 元昭

福岡市健康づくりサポートセンター センター長



あない・もとあき
 1961年 九州大学医学部医学科卒業
 1967年 医学博士
 1975年 九州大学医療技術短期大学部教授
 1995年 同名誉教授
 1995年 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
 産医大講座修了認定産業医

認知症 ④ 認知症の予防(3)

内臓脂肪型の肥満は脳の大敵

飲酒と並んで脳の萎縮を促進する因子は肥満です。と

くに中年期の肥満は、高齢期での認知症のリスクを高めるといふ報告が多く出されています。灌教授のグループの研究によると、肥満による脳の萎縮は男性だけに見られ、女性の場合は肥満であっても脳の萎縮はほとんど見られません。一般に女性の肥満は皮下脂肪型の肥満で、男性の肥満は内臓脂肪型が多く、これがいろいろな病気を引き起こす原因になり、脳の萎縮とも関連しているものと思われれます。早い段階で食生活を改善して、肥満を解消することが重要です。

糖尿病・動脈硬化・高血圧が認知症のリスクを上げる
 認知症が増えている理由

の一つとして、糖尿病の増加が挙げられます。糖尿病

だから必ず認知症になるわけではないのですが、40代、50代で糖尿病を放置すると、将来認知症になる確率が2倍になるといわれています。また、動脈硬化や高血圧を放置すると、血管性認知症を発症するリスクが高くなります。血管性認知症は血管によって起きる障害の度合いによるもので、突然に重度の認知症を引き起こすことがあります。糖尿病や高血圧、動脈硬化が認知症の引き金になることは、知っておく必要があります。

ストレスは海馬を萎縮させる
 人間は長い間ストレスを受けたり、強いストレスを

受けたりすると、脳のさまざまな部分、とくに「海馬」

が萎縮します。これはストレスによって分泌されるコルチコイドというホルモンによるものです。人間にはストレスに比較的強い人たちもいます。企業の経営者や社会的地位の高い人、また芸術家などです。仕事のストレスは、仕事量や責任の重さよりも、「コントロール・アビリティ」の高低で決まるとされています。コントロール・アビリティとは自己制御能力のことです。高い地位で仕事をしている人はこの力が強いのです。自己制御能力の高い人は、認知症になり難いことがデータで証明されています。

また、災害や犯罪の被害を受けたり、戦争やテロなどの恐ろしい経験をした

すると、心に大きな傷ができて、深刻な状況を生み出す場合があります。PTSD（心的外傷後ストレス症候群）といいますが、このような大きな心の傷は、海馬だけでなく、「情動」をつかさどる「帯状回」(前号の図参照)も萎縮させることが知られています。PTSDの人は5年から10年後の認知症のリスクが2倍に上がるという報告があります。

脳の最高の栄養素は知的好奇心

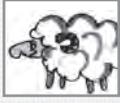
脳を活性化させるために「運動」と並んで重要な要素は「知的好奇心」です。

「知的好奇心」のレベルの高い人ほど、加齢による「側頭頭頂部」の萎縮が少ないことが分かっています。「側頭頭頂部」もさまざまな高次の認知機能を担当する領域です。「これも知りたい」「あれも知りたい」という知的的好奇心こそ、まさに脳の最高の栄養素といえます。

10月～12月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



これくらいなら大丈夫という過信は、心身の重大なトラブルになりかねません。少しでも疲れを感じたら早目に休むようにしましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



注意力散漫で思わぬケガに発展することもありそう。急がず焦らず、時間にゆとりを持って行動することを心がけましょう。

双子座 5/21 - 6/21



ストレス発散のため暴飲暴食になりがち。1日3食栄養バランスのよい食事をし、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

蟹座 6/22 - 7/22



心身ともにパワーアップしている時。人から誘われることも多そう。迷わず誘いに乗ってみたいことがあるかもしれない。

獅子座 7/23 - 8/21



寝る前に軽くストレッチをすると、心身ともにリラックスできて、いい眠りが得られそう。ただし、無理なストレッチは禁物です。

乙女座 8/22 - 9/22



仕事のストレスで、注意力散漫になりがち。そんな時は、目の前のことだけに集中して、ひとつひとつ解決すると、気も楽になります。

天秤座 9/23 - 10/23



食欲の秋。ついつい食べ過ぎてしまうことも。でも、夏の暑さのせいで胃もお疲れの様子。暴飲暴食を慎み、胃にやさしい食べ物を。

蠍座 10/24 - 11/22



日常生活が不規則になりやすい予感。早寝早起きを心がけ、簡単な運動やストレッチを生活の中に取り入れるようにしましょう。

射手座 11/23 - 12/21



夏の疲れが出てくる頃。バランスのよい食事は体力回復には欠かせないものです。また、良質な睡眠を取ることも大切です。

山羊座 12/22 - 1/20



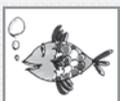
人間関係のいざこざで心身ともに疲れがでそう。そんな時は、仲の良い友達と食事やドライブに行ってリフレッシュして。

水瓶座 1/21 - 2/18



健康運は吉。心配事なくこの時期を過ごせそう。健康に自信があるときなので、いろいろなことにチャレンジするのもいいかも。

魚座 2/19 - 3/20



忙しくなりような予感。イライラしては身体によくありません。アロマテラピーなどを利用して、心を落ち着けるようにしましょう。

楽しい！嬉しい！が脳を元気にする

このわくわくどきどきと深くかかわっているのが、「扁桃体（へんとうたい）」と呼ばれる脳の領域と、神経伝達物質である「ドーパミン」です。「扁桃体」はアーモンドのような形をした直径わずか1cm程の小さな脳の領域です（前号の図参照）。「見る」「聞く」「触る」「嗅ぐ」「味わう」などの感覚で得た情報が扁桃体に伝わり、扁桃体は、好きとか嫌いとか、心地よいとか不快とか、あらゆる感情に仕分けします。その仕分けのときに楽

しい！嬉しい！美味しい！素敵！を感じた時、扁桃体は「報酬系」と呼ばれる神経器官に指令を出して神経伝達物質ドーパミンを放出させます。このドーパミンが記憶力を高め、また、心地よいという気持ちや、達成感、そしてやる気を生み出します。このドーパミンが、前頭葉はじめ認知機能を担う脳を活性化させ、とてもいい刺激となるのです。アメリカの修道女を対象に行った感情表現と寿命との関係の調査では、若いころ、日記の中で喜びや幸せや感謝等の前向きな表現を

たくさん使っている人ほど長寿であったという結果が出ています。これもドーパミンの力が大いに関係しているのではないのでしょうか。脳にとって知的好奇心が最高の栄養ですから、知的好奇心を刺激する趣味は脳にとって素晴らしい効果があります。現在趣味を持っていない人は毎日が楽しいでしよう。現在は持たなくても、昔やっていた趣味やスポーツをもう一度始めるのも素晴らしいし、これから新しい趣味を始めるのも脳には刺激的なことになります。

「新しいこと」をすると脳が活性化する
趣味だけではなく、これまでにやったことのないことをすると、脳のさまざまな部分が活性化します。ただ使っていない脳の領域が刺激されると、脳細胞間のネットワークが育つのです。年をとると体力・気力が衰えていろいろなことが億劫になりがちで、「面倒くさい」とか「今さら」と日々が単調な繰り返しになると、脳細胞のネットワークの働きはどんどん低下してしまいます。

P16の答え

- ①兵糧 ②完遂 ③寛大
- ④稚児 ⑤還暦 ⑥怪→戒
- ⑦希→奇 ⑧鈴→麗 ⑨投→闘
- ⑩縮→占 ⑪ていげん
- ⑫どうさつ
- ⑬きょうらく
- ⑭しゅうたい
- ⑮りしゅう

7	9	5	2	1	4	3	6	8
6	1	8	3	5	9	2	4	7
3	4	2	6	8	7	1	5	9
1	8	6	7	2	5	9	3	4
2	3	7	9	4	8	5	1	6
4	5	9	1	6	3	7	8	2
5	2	4	8	7	1	6	9	3
8	6	3	5	9	2	4	7	1
9	7	1	4	3	6	8	2	5

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。



人材サポート本部

TEL092-623-2187

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



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 ヒョウロウ () 攻めで敵を破った。
- ② 期限内に目標を () した。
- ③ 彼の () な処置で救われた。
- ④ お祭りで () 行列を見た。
- ⑤ 今年で () を迎える。

間違いを書き直しましょう

- ⑥ 洪水を警怪し消防団が見回りする。()
- ⑦ 苦難を乗り越え希跡の生還を果たす。()
- ⑧ 色とりどりの華やかな衣装が披露される。()
- ⑨ 過酷な投病生活乗り越え再起した。()
- ⑩ 後発医薬品の締める割合が増加。()

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ 町の人口が逡減している。
- ⑫ 日本の将来を洞察する。
- ⑬ 享楽にふける日々。
- ⑭ 泥酔して醜態をさらす。
- ⑮ 必要な単位を履修した。

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3x3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。

7			1	4				
6				9	2			
	4		6	8				
			7	2		9		4
		7					1	
4	5				3			
			7	1	6			
			5	9				1
	7		4					5

こらぼ編集委員紹介

河野恵司朗 (株)シー・アール・シー	平成15年入社	臨床検査技師
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
徳永 雄児 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所	平成14年入社	HACCP講習会修了(JFRL)
早川 愛 (株)臨床病態医学研究所	平成7年入社	臨床検査技師、 細胞検査士
稲永 達也 (株)シー・アール・シー・サービス	昭和61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

検査で守るあなたの健康
11月11日は臨床検査の日

医療廃棄物収集運搬

福岡県 佐賀県 長崎県

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

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:2017年1月1日発行予定

こらぼ collaboration VOL.49 2017.1.1

特集 不整脈

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 / 617円