

こらぼ 春 collaboration

2017.4.1 VOL.50

●発行日：2017年(平成29年)4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



「しだれ桜」

桜の名所である舞鶴公園に毎年欠かさず花見に行きます。舞鶴公園にはさまざまな種類の桜が植えられており、その中にしだれ桜も植えられています。しだれ桜は漢字で「枝垂桜」と書き、字の通りやわらかく枝が垂れている様子からその名がつけられています。満開時に舞鶴公園二の丸石垣を見上げると、花が流れ落ちる滝かと錯覚するほど見事です。お花見で舞鶴公園に行かれたら、ぜひご観賞ください。

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 脳卒中
- 2 脳卒中に早く気づくために
 検査のはなし
A6C(脳梗塞リスク評価)
-
- 簡単な検査のはなし・22
8 急性腎障害(AKI)の検査には何がありますか?
 脳を活性化・1
指先運動①
-
- 知って安心 保険
9 公的医療保険による傷病手当について
-
- からだにいいことアレコレ
10 耳のケア
-
- 季節の健康食・22
11 たけのこ
-
- ちょっと気になる水と食と大気のはなし
12 食品添加物
-
- 働くための元気づくり
14 健康づくり 運動について(1)
 HOROSCOPE 4月~6月の健康運
-
- 16 脳だめし あなたは何問できる?**

BOOK おすすめの1冊

「すぐやらない」原因は「性格」でも「やる気」でもありません。脳が「すぐやる」モードになっていないだけ。「すぐやる」ために必要なのは、「今すぐやるぞ!」と気合いを入れることでも、モチベーションアップの方法を学ぶことでも、やれない自分を責めたり励ましたりすることでもありません。自分の脳を「すぐできる」ように仕向けてやることなのです。

脳を「すぐやる」モードに切り替えることができれば、同じ行動でも、実行に移すまでの労力が驚くほど小さくなるでしょう。

まずは、脳の情報をきちんと整理してあげること。そのスイッチは、本当に簡単なことばかりです。



文響社単行本 1490円(税込)

菅原洋平(著)

「行動力」を高める「科学的な」方法
 「すぐやる!」

脳卒中に早く気づくために

脳卒中は初期の症状が軽いことも多く、脳卒中と気づきにくい場合があります。その症状を見逃して治療が遅れてしまうと命に関わることもあります。発症を見逃さないためにも、脳卒中の症状を知っておくことが大切です。

脳卒中は大きく分けて3タイプ

脳卒中とは、正式には脳血管障害といい、大きく「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つのタイプに分けられます。

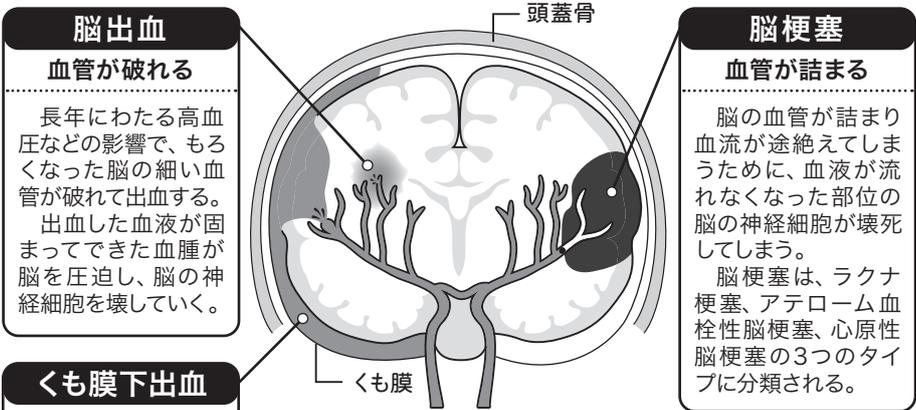
厚生労働省発表の「平成26年患者調査の概況」によると、脳血管疾患の総患者数(継続的な治療を受けていると推測される患者数)は117万9000人で、3年前の調査よりも約6万人減少しています。男女別に見ると、男性59万2000人、女性58万7000人という結果となっています。

脳卒中は生活習慣や生活習慣病と深いかわりを持っており、家族や親戚に脳卒中を起こした人がいる場合、脳卒中を発

症するリスクが高いので注意が必要です。とくに、くも膜下出血は遺伝的な要素が強いことが分かっています。昔は脳卒中といえは、脳出血を指すほど、脳出血が多数を占めていました。しかし、最近では高血圧の治療が普及し、生活習慣や食生活の欧米化に伴った脂質異常症や糖尿病などが増え、血管が詰まる脳梗塞が多くなっています。

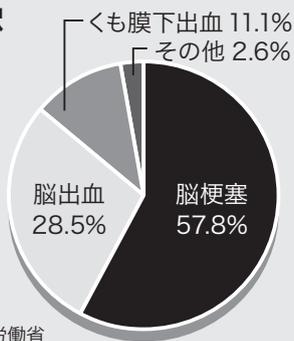
また、厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、平成26年1年間の死因別死亡総数のうち、脳血管疾患は11万4207人で全体の9.0%を占め、全死因の上位から4番目という結果になっています。

3タイプの脳卒中



◆脳血管疾患死亡数の内訳

脳血管疾患	114,207人
脳梗塞	66,058人
脳出血	32,550人
くも膜下出血	12,662人
その他	2,937人



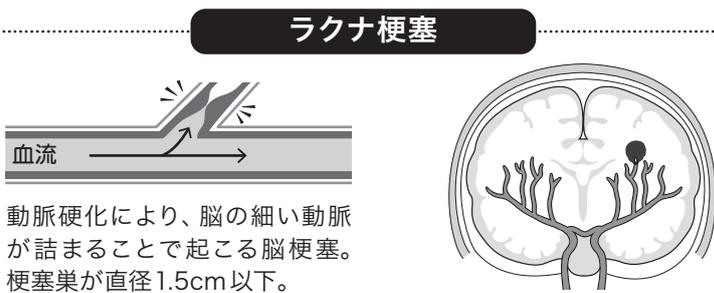
「平成26年人口動態統計の概況」厚生労働省

脳梗塞は血管が詰まって起る

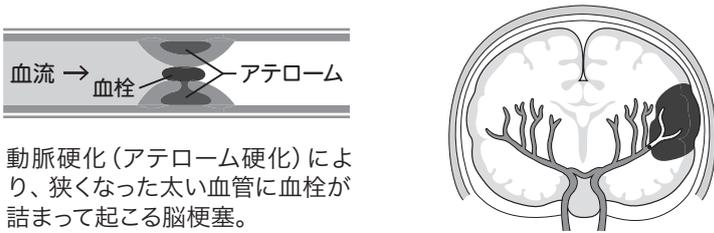
脳梗塞は、脳の血管に血栓が詰まることで起る病気です。脳梗塞は3つのタイプに分かれます。

①ラクナ梗塞

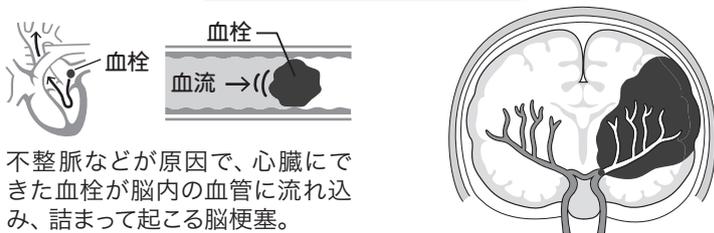
日本人に最も多いタイプで、脳梗塞の半数近くを占めています。



②アテローム血栓性脳梗塞



③心原性脳梗塞



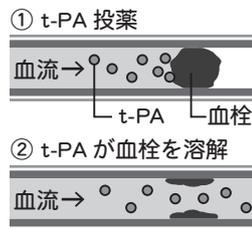
脳の細い動脈が詰まって起り、その先の脳細胞が壊死した梗塞巣が直径1.5cm未満の小さな梗塞の場合をいいます。主な原因は、高血圧による動脈硬化です。症状は比較的軽い場合が多いのですが、繰り返し起ると脳血管性認知症やパーキンソン症候群を起すことがあります。

脳梗塞の最新治療法

◆t-PA 治療（血栓溶解薬）

t-PAとは血栓を溶かす点滴薬のことで、強力に血栓を溶かす働きがある。2005年に健康保険適用が認められた。

このt-PA治療は、脳梗塞の症状が現れてから**4時間半以内**に開始する必要がある。治療開始が早ければ早いほど脳のダメージは少なくなる。



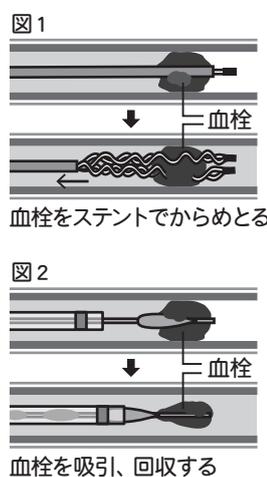
◆血管内治療（カテーテル治療）

脚の付け根の動脈からカテーテルを入れ、脳血管の血栓を取り除く治療法。日本では2010年に公的な医療保険が適用されるようになった。

血管内治療は、発症後**8時間以内**で、t-PA治療が受けられない場合や、t-PAだけでは溶かすことが難しい大きな血栓の場合に行われる。

現在、国内では金属でできた網目状のステントを血管内で広げ血栓をからめ取る方法（図1）と、吸引機能を持ったデバイスをカテーテルの先端につけ、血栓を吸い出す方法（図2）がある。

血管内治療は高度な医療技術が必要となるため、訓練を受けた専門医しか治療を実施することができない。そのため、対応できる医療機関が限定されている。



頸動脈や脳の比較的大い血管の動脈硬化（アテローム硬化）が原因となつて起る脳梗塞です。アテローム硬化は粥状硬化ともよばれ、血管の中でコレステロールがお粥のように固まっている

③心原性脳梗塞

心臓にできた血栓がはがれて流れ出し、血流によって脳の血管

状態です。脂質異常症、糖尿病、高血圧などにより発生する可能性が高くなります。ラクナ梗塞に次いで多く見られますが、近年の食生活欧米化により増加傾向にあります。

まで到達し動脈を塞ぐことで起こります。正常な心臓の中で血栓ができることはまずありません。しかし、心機能が低下した人や不整脈を持つ人は、心臓の中に血栓ができることがあります。太い血管に詰まることが多く、重症化する傾向があります。

脳梗塞は、脳卒中の中で最も前ぶれ症状が現れやすいのが特徴です。症状としては、右半身か左半身のいずれかに運動麻痺が起きたり、言葉がうまく話せなくなったりします。また、意識がはっきりしなくなることもあります。後遺症が残ることが多く、介護が必要になる最大の原因です。

このような前ぶれの症状が現れ24時間以内に消失するものを、一過性脳虚血発作(以下、TIA ※7ページ参照)といいます。TIAは、実際には数分から30分以内で治まります。しかし、治療もせずにそのまま放っておくと、本格的な脳梗塞を起こす可能性が高く、警告発作として見落とさないようにすることが大切です。

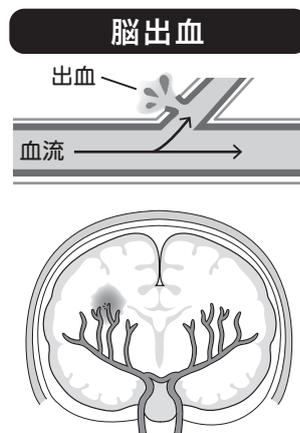
脳出血は細い血管が破れて起こる

脳出血は脳の中の細い血管が破れて出血し、神経細胞が死んでしまう病気です。出血した血液はやがて自然に固まり血腫となり、血腫の周りに生じたむくみも脳細胞を圧迫する原因となります。

脳出血の最大の原因は、高血圧です。高血圧が続くと、脳内の細かい動脈に絶えず高い圧力がかかるため、だんだん血管がもろくなります(血管壊死)。

近年は高血圧の内科的治療により、血圧のコントロールが十分に行われるようになったため、脳出血を起こす人は減ってきています。

脳出血は、前ぶれなく突然発症することがほとんどです。脳梗塞と同じくTIAが起きることもありますが、脳梗塞のように少しずつ悪化せずに、発症後数分で症状が出そろういます。また、脳梗塞ではほとんどみられない頭痛を伴うことも特徴です。



くも膜下出血は脳動脈瘤の破裂

くも膜下出血には、頭部外傷に伴う外傷性くも膜下出血と、脳血管障害としてのくも膜下出血があります。

脳血管障害でのくも膜下出血

は、脳の大きな血管の分岐部に血流に押される形で膨らんで形成された動脈瘤が破裂して、脳を覆っている3層の膜(内側から軟膜、くも膜、硬膜)のくも膜と軟

脳出血の急性期治療

脳出血の治療は、再出血を予防するための血圧管理など内科的治療が中心となります。出血した部位や原因となる疾患、大きさ、合併症の有無などの全身状態によっては、外科的手術が必要な場合もあります。

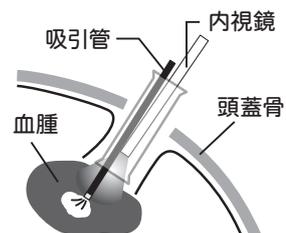
◆内科的治療

- ・血圧、呼吸の管理
- ・脳浮腫、頭蓋内圧亢進の管理
- ・痙攣の管理
- ・止血薬の投与
- ・合併症の予防と治療



◆外科的治療

- ・全身麻酔下で開頭を行い血腫を除去する方法(開頭血腫除去術)
- ・局所麻酔下で穿頭し、血腫を吸引し排出する方法(定位的血腫吸引術・内視鏡下血腫除去術)

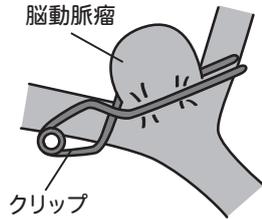


くも膜下出血の急性期治療

脳動脈瘤が再破裂すると、死亡したり重い後遺症が残ったりする可能性が増します。そのため、早急に破裂を防ぐ治療が必要です。また、未破裂脳動脈瘤を発見した際にも、患者の状態によっては以下の治療が行われる場合があります。

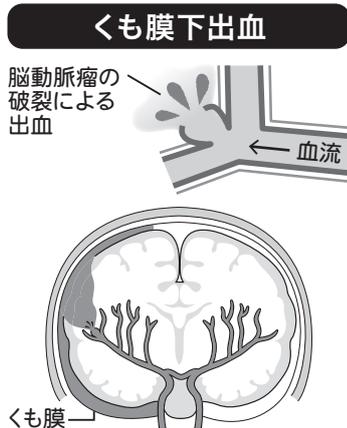
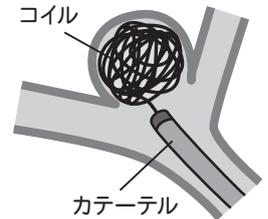
◆開頭クリッピング術

開頭し、脳動脈瘤の根元をチタン製のクリップで留めて脳動脈瘤へ血液が流れないようにする手術。



◆コイル塞栓術

脚の付け根の動脈から脳動脈瘤までカテーテルを誘導し、脳動脈瘤の中にプラチナ製のコイルをつめて閉塞し、脳動脈瘤への血流を塞ぐ手術。



膜の間に血液があふれ、脳全体を圧迫します。脳の動脈瘤は約2〜3%の人が持つっているとされており、その破裂率は年間に0.7〜2%とされています。

くも膜下出血の多くは、今までに経験したことがないほどの突然の激しい頭痛に襲われます。また、吐き気やおう吐、意識を失うなどといった症状を伴うこともあります。動脈瘤が破裂すると、重篤な状態に陥ることも特徴です。

前ぶれとして発症する数日前に、軽い頭痛が起こる場合があります。軽いつきにくいですが、頭痛に加え、視覚の異常や吐き気などがある場合は、くも膜下出血のサインかもしれません。

脳卒中を引き起こすリスク

脳梗塞になるリスク

◆心房細動

近年、脳梗塞を引き起こす大きな原因として、不整脈の一つである「心房細動」があげられます。

心房細動は、一定のリズムで拍動するはずの心房が細かく不規則に動くため、心臓の中で血液がよどんで、血の塊(血栓)ができやすくなります。それが血流に乗り、脳の血管を詰まらせて心原性脳塞栓症という脳梗塞を引き起こします。

心房細動による脳梗塞が増えている原因は、急速に進んでいる高齢化です。心房細動は年齢とともにかかる割合が高くなり、80歳以上では約10%もの人に心房細動があると推測されています。また、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病のある人は、生活習慣病のない人に比べ、心房細動になりやすいことが分かっています。

心房細動の自覚症状は動悸やめまい、息切れ、脈の乱れなどが

脳卒中の主なリスク

◆心房細動→心原性脳梗塞

検査法：24時間ホルター心電図・心臓超音波検査

◆頸動脈狭窄

→アテローム血栓性脳梗塞

検査法：頸動脈エコー検査

◆脳動脈瘤→くも膜下出血

検査法：頭部画像検査 (MRA検査・CTA検査)

あります。このような症状がある場合は、早目に受診するようにしましょう。

◆頸動脈狭窄

頸部頸動脈狭窄とは、首の左右にある頸動脈の動脈硬化により頸動脈の内部が狭くなってしまうことです。血管の内部が狭くなっている原因は、プラークというコレステロールの塊が蓄積しているためです。このプラークがはがれてできた血栓が脳の血管に詰まると脳梗塞を起こします。そのため、超音波による頸動脈エコー検査が有効です。

くも膜下出血になるリスク

◆**脳動脈瘤**
 脳動脈瘤は遺伝的な要因と環境要因があります。家族にくも膜下出血を起こした人がいる場合、脳動脈瘤の発症リスクは高くなります。また、環境要因として喫煙や高血圧、大量飲酒があげられます。

脳動脈瘤は、多くの場合自覚症状がありません。そのため、これらの危険因子がある人は、脳ドックを受けることで未破裂脳動脈瘤が発見され、くも膜下出血の予防につながります。脳動脈瘤が6mm以下の場合には経過観察、7mm以上の場合には外科的治療を検討します。ただし、形やできた場所、年齢なども考慮されますので、この限りではありません。

◆**その他の脳卒中になるリスク**

◆**基礎疾患と生活習慣**
 高血圧はすべての脳卒中の発症原因です。また、喫煙は脳梗塞やくも膜下出血、大量飲酒はくも膜下出血と脳出血の引き金になります。

参考資料
 (国研) 国立循環器病研究センターウェブサイト

リスクスコアによる脳卒中発症確率の算出の流れ

〈参考〉国立研究開発法人国立がん研究センター社会と健康研究センター 予防研究グループ

ステップ1: 点数を当てはめる

年齢(歳)	点数
40~44	0
45~49	5
50~54	6
55~59	12
60~64	16
65~69	19
性別	点数
男性	6
女性	0
喫煙	点数
男性	4
女性	8
肥満度(BMI)	点数
25未満	0
25~30未満	2
30以上	3
糖尿病	点数
あり	7
血圧	点数
降圧薬内服なしの場合	
120未満 / 80未満	0
120~129 / 80~84	3
130~139 / 85~89	6
140~150 / 90~99	8
160~179 / 100~109	11
180以上 / 110以上	13
降圧薬内服中	
120未満 / 80未満	10
120~129 / 80~84	10
130~139 / 85~89	10
140~150 / 90~99	11
160~179 / 100~109	11
180以上 / 110以上	15

ステップ2: 点数を合計する

因子	点数
年齢	
性別	
喫煙	
肥満度(BMI)	
糖尿病	
血圧	
合計	

※肥満度(BMI):
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

※治療中または、
 空腹時血糖値126mg/dL以上

※血圧:
 収縮期 / 拡張期(mmHg)

ステップ3: 10年間で脳卒中を発症する確率(%)

合計点数	発症確率(%)	血管年齢(歳)	
		男性	女性
10以下	1未満	42	47
11~17	1~2未満	53	60
18~22	2~3未満	59	67
23~25	3~4	64	72
26~27	4~5	67	76
28~29	5~6	70	80
30	6~7	73	83
31~32	7~8	75	85
33	8~9	77	90超
34	9~10	79	90超
35~36	10~12	82	90超
37~39	12~15	85	90超
40~42	15~20	90超	90超
43以上	20以上	90超	90超

脳卒中予防10カ条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会

下記のような症状が起こったら すぐに 119 番を!!



脳卒中の治療は
一刻をあらそいます

①麻痺やしびれ

・片方の手足や顔に麻痺やしびれが起こる



②言葉の症状

・るれつが回らない
・言葉が出てこない
・相手の言葉を理解できない

③バランス障害

・フラフラしてまっすぐに歩けない
・立ち上がれない
・めまいがする

④目の症状

・片方の目の視力が急に失われる
・物が二重に見える
・視野がかける
・片方の目にカーテンがかかったように、一時的にものが見えなくなる

⑤頭痛

・経験したことのない
激しい痛みがある



TIA (一過性脳虚血発作)

左記の①～④のような症状が現れた後、24時間以内(多くは数分から数十分以内)に症状が消えることがあります。この状態をTIAといいます。

TIAは、脳の血管に血栓が一時的に詰まるために起こります。脳梗塞の「前ぶれ」でもあり、TIAを起こした人の30～40%が、その後に脳梗塞を発症します。

脳卒中の症状を確かめる方法

脳卒中かどうか迷ったときは、「FAST」という確認方法があります。「FAST」とは、顔(Face)、腕(Arm)、言葉(Speech)頭文字と、時間(Time)を組み合わせた言葉です。基本的には周囲の人がチェックします。1つでも当てはまるようなら、直ちに救急車を呼びましょう。

F

Face
顔



うまく笑顔がつくれますか?

A

Arm
腕



両手を持ち上げたまま維持できますか?

S

Speech
言葉



「今日は天気が良い」といつも通り言えますか?

T

Time
発症時刻



症状に気づいたら発症時刻を確認してすぐに119番を!

救急車が到着するまで

119番通報から救急車が現場に到着するまでの時間は、全国平均で8.6分となっています。救急車が来るまで、安全な場所に横向きで寝かせましょう。移動させるときは、厚手のシーツなどを使い、担架のようにして静かに運ぶようにします。絶対に立ち上がらせたり、歩かせたりしてはいけません。

●回復体位 麻痺している側を上にする
気道を確認する
襟元やウエストを緩める



救急車が到着した後

救急車が到着したら、周りの人が救急隊員に下記の状況を伝えます。

- 症状が起きた時間
- どのような症状があるか
- 持病と服薬中の薬
- かかりつけの医療機関



検査のほなし

A6C(脳梗塞リスク評価)

自覚症状のない小さな脳梗塞を、かくれ脳梗塞(無症候性脳梗塞)といい、かくれ脳梗塞の人は、脳卒中や認知症などになりやすいといわれています。

A6C(脳梗塞リスク評価)は、細胞が障害を受けると高くなるアクトリン抱合体と、体内で炎症反応が起こると高くなる炎症マーカー2種(インターロイキン-6、CRP)の測定に年齢を組み合わせて総合的に評価を行い、脳梗塞リスク値を算出します。

検査結果は脳梗塞となる危険度を「高値」「境界値」「低値」の3段階で評価します。85%の確率でかくれ脳梗塞を検出することが可能です。

しかし、当検査は、脳梗塞リスクに関する情報を提供するものであり、脳梗塞を診断するものではありません。

左記のような人におすすめです。

- ・50歳以上の人
- ・血圧が高めの人
- ・喫煙している人
- ・糖尿病や脂質異常症など生活習慣病が気になる人

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。



Q 急性腎障害(AKI)の検査には何がありますか？

A

急性腎障害(acute kidney

injury:AKI)とは数時間から

1週間程度の経過で腎臓の機能が低下する病態をいい、これまで急性腎不全と呼ばれていました。

診断には血清クレアチニン測定が必須ですが、血清クレアチニンの上昇は障害から遅れて徐々に上昇する傾向があり、同様に腎障害の指標として頻用されるeGFRは腎機能が急激に変化するAKIにおいては適応できません。早期診断には尿中L-FABPや血清シスタチンCが有用です。

特に、尿中L-FABPは従来の尿検査(蛋白、アルブミン、トランスフェリン、N型「ラーゲン」、NAG、β₂-m、D₁₇-m)などが糸球体や尿細管の組織障害の結果、尿中への排泄が増加するのに対し、組織障害が進行する以前の尿細管へのさまざまなストレスによって尿中に排泄されるため、尿細管機能障害を血清クレアチニンよりも早期に診断するバイオマーカーとして注目されています。

AKIの原因は、障害された部位によって腎前性、腎性、腎後性に分けられます。

①腎前性

腎臓自体に障害はなく、循環血流量が低下するために起こります。脱水や出血、下痢、心筋梗塞、敗血症など。

②腎性

腎臓自体が障害されたために起こります。腎臓自身の病気、薬物※など。

※原因となる薬剤としては、造影剤、抗がん剤、解熱鎮痛剤、抗生物質などがあります。特に、造影剤投与は一過性の腎虚血を惹起することが知られており、造影検査の際に腎機能が低下している患者や高齢者、糖尿病患者などでは尿中L-FABP検査をお勧めします。

③腎後性

腎臓でつくられた尿を体外へ排泄するための経路(尿管、膀胱、尿道)などが閉塞したために起こります。腫瘍、結石など。

また、尿量はANUを診断するための重要な指標であり、尿の生化学検査も障害部位を推定する上で有用です。腎性と腎前性の鑑別には尿浸透圧、尿中Na濃度および尿中ナトリウム排泄率(FENa)が利用されます。さらに、尿細管上皮の障害程度

表.AKI早期診断バイオマーカーの特徴

検査項目	AKIの種類	特徴
血清シスタチンC	CPB、ICU 造影剤、薬剤	GFR値90mL/分/1.73m ² 程度から上昇 年齢・性別、食事の影響を受けにくい
尿中L-FABP	敗血症、CPB 造影剤	傍尿細管毛細血管の血流と良く相関する 腎虚血障害マーカー
尿中NGAL	CPB、ICU、造影剤 薬剤、肝移植、HUS	腎近位尿細管の虚血障害 AKIに限らず全身性ストレスにより上昇

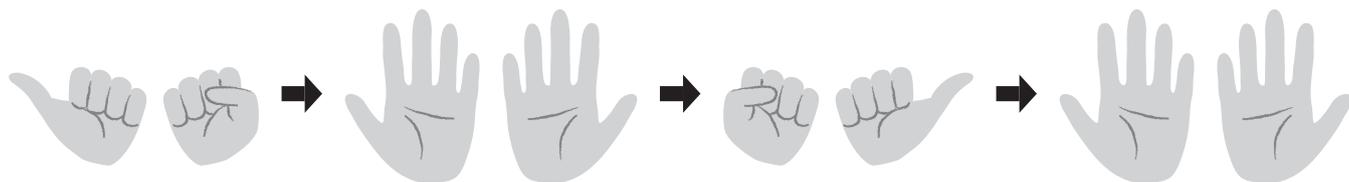
※CPB:人工心肺、ICU:集中治療室、HUS:溶血性尿毒症症候群

を推定する上では尿沈渣所見が重要です。

【参考】
「尿検査・腎機能検査の実際と臨床的意義」臨床病理レビュー特集第152号、2014
・臨床検査データブック2015-2016、医学書院
・AKI診療ガイドライン2016、日本腎臓学会、他

脳を活性化！ 指先運動①

指には脳につながる神経が多いので、指先を動かせば脳に刺激が伝わり、脳を活性化することができます。今月号から、ちょっとした合間でできる手指運動をご紹介します。



左手の親指を外側に出し、他の指はグーに。右手の親指は手のひらの中に入れてグーにします。その後、手はパーに。反対も同じようにします。これを10回繰り返します。

公的医療保険による 傷病手当について

傷病手当は、病気休業中に健康保険の被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度です。健康保険の被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給されます。傷病手当金が支給される条件としては、左記の4つの条件を全て満たしたときに支給されることとなります。

業務外の事由による病気やケガの療養のための休業であること

健康保険給付として受ける療養に限らず、自費で診療を受けた場合でも、仕事に就くことができないうちに就くことのできる証明があるときは支給対象となります。また、自宅療養の期間についても支給対象となります。ただし、業務上・通勤災害によるものは、支給対象外となります。

仕事に就くことができない状況

仕事に就くことができない状況



態の判定は、療養担当者の意見などを基に、被保険者の仕事の内容を考慮して判断されることとなります。

連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと

業務外の事由による病気やケガの療養のため仕事を休んだ日から連続して3日間の後、4日目以降の仕事に就けなかった日に對して支給されます。

休業した期間について給与の支払いがないこと

業務外の事由による病気やケガで休業している期間について生活保障を行う制度のため、給与が支払われている間は、傷病手当金は支給されません。ただし、給与の支払いがあっても、傷病手当

金の額よりも少ない場合は、その差額が支給されます。

傷病手当金が支給される期間は、支給開始した日から最長1年6カ月です。これは、1年6カ月分支給されるということではなく、1年6カ月の間に仕事に復帰した期間があり、その後再び同じ病気やケガにより仕事に就けなくなった場合の復帰期間も1年6カ月に算入されます。支給開始後1年6カ月を超えた場合は、仕事に就くことができない場合であっても、傷病手当金は支給されません。支給される傷病手当金の額は、平成28年4月に制度改正が実施されています。

1日あたりの金額の算定方法は〔支給開始日以前の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額〕÷30日×3分の2となっております。

概ね毎月の給料の約7割程度になります。当然ながら傷病手当の支給を受けるような病気やケガは誰もが望みませんが、万が一そのような状態になった時にはかなり有効的な制度といえるでしょう。

しかし、今まで通りの収入に依

じた生活をするには、かなりの自己負担が必要なことも同時に考えておく必要があります。最近では、そのような「収入の減少」に備えた就労所得保険が話題となつていくことをご存知でしょうか。AFLACでは「給与サポート保険」という商品を取り扱っています。傷病手当で補えない部分に備えた短期回復支援給付金や傷病手当の支給期間を過ぎた場合の長期療養支援給付金など充実した保障内容となっております。

是非この機会に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

病気やケガで働けなくなったときの

・給与サポート保険

- ◆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!

耳のケア

耳掃除をした時、耳垢がたくさん取れるとすっきりして気持ちがいいものです。つい癖になり、毎日耳掃除をしてしまう人もいます。しかし、耳掃除のしすぎはかえって外耳炎や外耳道真菌症といった病気の原因になります。

今回は、耳に関する正しい知識とケア方法についてご紹介いたします。

耳垢の役割

耳垢は不要なものと思われがちですが、健康維持のために重要な役割を担っています。

◆外部からのゴミやホコリを吸着する

耳垢腺から出る分泌物は粘りがあり、それによってできた耳垢が、外部からのゴミやホコリを吸着してくれます。

◆外耳の皮膚を刺激から守る

耳の表皮や鼓膜は薄い皮に守られ、とても繊細です。耳垢に含まれている脂肪成分によって、外耳の皮膚を保護し、乾燥から守ってくれます。

◆細菌や真菌の発生を抑える

耳垢は弱酸性で、細菌や真菌の発生を抑える抗菌効果があります。また、耳垢に含まれるタンパク質分解酵素には殺菌効果があり、耳の中を清潔に保っています。



耳掃除の仕方

外耳道には耳垢を自然に排泄する機能(自浄作用)が備わっているため、医学的には耳掃除は不要です。どうしても気になるときは以下のことに気をつけて、外耳道を傷つけないようにしましょう。

◆耳掃除の頻度は

2週間~1か月に1回

一般的には、耳垢のとりやすいお風呂上がりに、2週間~1か月に1回の頻度で行うのがよいでしょう。また、1回の耳掃除にかかる時間は2~3分程度で、耳垢を取りすぎないようにしましょう。



◆耳掃除の範囲は耳の入口から1cmくらいまで

耳垢は一般的に耳の入口から1cmくらいまでにしか溜まらないので、綿棒を耳穴から1cm以上中には入れないようにしましょう。綿棒をベビーオイルやオリーブオイル、ワセリンなどで湿らせると、乾性・湿性どちらの耳垢も取りやすくなります。

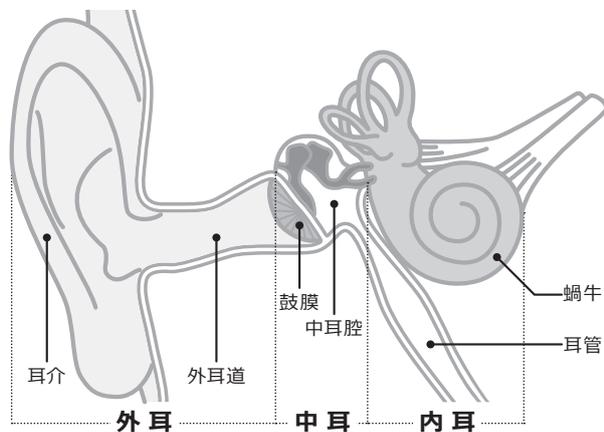
耳垢の種類

◆乾性耳垢

日本人の8割は乾性耳垢で、粉っぽいタイプと薄皮タイプがあります。抗菌成分は乾性耳垢に多く含まれており、湿性耳垢の人に比べて外耳性の疾患にかかりにくいといわれています。

◆湿性耳垢

皮脂腺から分泌される脂分が多く、耳垢が湿っています。黒人や白人の9割以上の人が湿性耳垢だといわれています。



安眠・ストレス解消に
Abies

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

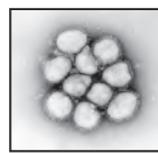
香り成分が精神安定とリラックス効果を直接脳に働きかけ快適な睡眠を助けます。

特許取得 第4974015号

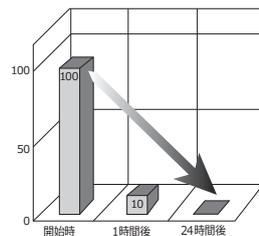
ウイルス対策に

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/

たけのこ

bamboo shoot



一般的に食べられている孟宗竹(もうそうちく)という種類が日本に入ってきたのは江戸時代。現在、孟宗竹、淡竹(はちく)、真竹(まだけ)などが食用として食べられています。

たけのこは、切断直後よりえぐみが急激に増します。時間とともにえぐみが強くなり固くなってしまうので、極力早いうちに調理や下ごしらえを行いましょう。ゆでた時にでる白い粒状のものはチロシンであり、害はありません。チロシンは、健康な心と体には、欠かすことができない栄養素です。

たけのこはエネルギーが少なくたんぱく質や食物繊維が豊富であるため、ダイエット食品としてもよい食材です。また、うまみ成分でもあるグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸も含まれており、これらの成分は疲れをとる働きもあります。

その他に、カリウムも豊富で、体の過剰な塩分を尿と一緒に出してくれる作用があり、高血圧の予防にも有効です。ただし、いくら美味しいからといって食べ過ぎると、胃腸の不調や吹き出物、また、アレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

たけのこを選ぶ場合、形はずんぐりしていて、ずっしりと重いものを選びましょう。皮にツヤと湿り気

があり、頭が黄色く開いていないものが新鮮なたけのこです。

たけのこを1週間程度で使い切る場合は、下茹でしたたけのこを水を入れたプラスチック製の保存容器に入れ、冷蔵庫で保管します。この時、なるべく毎日水を変えることをおすすめします。

たけのこの揚げ焼き

1. 茹でたたけのこ50gを厚さ1cm程に切る。(大きいものは半分に切る)
2. ビニール袋に醤油小さじ2、しょうがひとかけを擦ったもの、水小さじ1、砂糖小さじ1/4を入れ、切ったたけのこを30分ほど漬けて入れて味を馴染ませる。
3. 水分を捨て片栗粉を適量まんべんなくまぶしたら、多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにする。



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
- 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/>

食品添加物

食品の製造や保存のために一定の目的をもって意図的に使用されているものを添加物といい、物質として「指定添加物」「既存添加物」「天然香料」「一般飲食物添加物」の4種類に分けられます。

◆指定添加物

厚生労働大臣が安全性と有効性を確認して指定した添加物で、保存料に使われるソルビン酸や安息香酸などがこれにあたりますが、化学合成されたものが多いですが、安全性については厳しく審議されています。

◆既存添加物

長年使用された実績のあるものとして、厚生労働大臣が許可したものでカラシ抽出物など、香料の抽出物はこれにあたります。

◆天然香料

動植物から得られる着香を目的とした添加物で、使用量が微量であること、長年の食経験から健康被害がないとされているものです。

◆一般飲食物添加物

一般には食品として飲食するもので、たとえば着色をするために果汁を添加物として使用する場合、こう表現します。

ところで、冒頭でも述べましたが、添加物は食品の表示欄に表示を行う場合にも規定があります。その表示の方法は、次の4つの方法が挙げられます。

◆物質による表示方法

カラメル色素やリン酸塩(リン)などがこれにあたり、使用した添加物をそのまま物質名で表記する方法です。

◆物質名に用途名を併記する表示方法

添加物の用途は数多く存在しますが、保存料や甘味料など必要性が高いとされる8種類の用途の添加物には「保存料(ソルビン酸K)」や「甘味料(ステビア)」といったように、用途名と物質名を併記して表示しなければなりません。

食品添加物

食品添加物は食品衛生法第10条に基づき、厚生労働大臣が安全性、有効性を確認して指定された添加物でなければなりません。基準に反した使い方や規格に合わない添加物の販売、使用は禁止されています。

また、食品安全委員会において一日の摂取許容量(以下、ADI)の設定などの安全性の評価を行い、厚生労働省はその評価結果を受け、薬事・食品衛生審議会食品衛生分科会において、日常の食事を通して摂取される食品添加物がADIを十分下回るように、使用基準などを定める安全管理を行っています。

よく耳にする添加物として、蒲鉾類や漬物類で使用される保存料のソルビン酸、明太子に発色剤の亜硝酸根や着色料があり、発色剤はハム類にも使用されています。

弊社では、保存料、甘味料をはじめとした6種類の用途、10種類の物質の食品添加物の検査を実施しております。詳細については、営業担当まで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

われわれが日常摂取する食事には、大別して生鮮食品と加工食品とがあり、このうち加工食品には食品添加物が含まれるものが多数存在します。

食品添加物(以下、添加物)とは、「食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するものをいう」と食品衛生法において定義され、表示の方法についても細かく定められています。

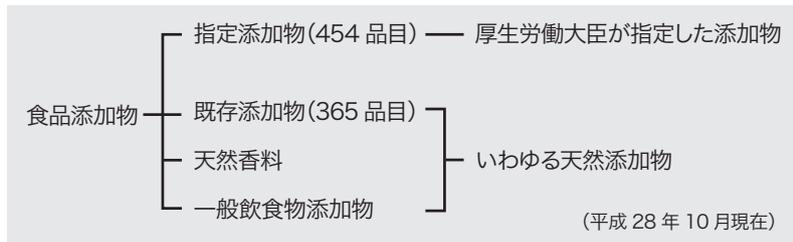
◆一括名による表示方法

原則的には添加物は物質名を表示しなければなりません。使用目的が明確であり、製剤の形で使用される添加物は、その使用目的を表す「一括名」で表示されることがあります。豆腐に使用される「にがり」などは豆乳を固める目的で使用しますので「凝固剤」という表記になりこれにあたりません。

◆表示が免除される場合

栄養強化で使用される場合、加工助剤・キャリアーオーバーの場合表示が免除されます。栄養強化で使用されるのは、ビタミン類やミネラル類などですが、特定の食品においては、栄養強化の場合でも表示義務のあるものがあります。

このように食品添加物については食品衛生法や食品表示法など食品に係る法律でさまざまな取り決めがなされています。添加物が入っている食品を過剰に拒否する人もいますが、化学合成された添加物でも数々の基準を



●使用された食品添加物は名称やわかりやすい簡略名、類別名で表示

名称	簡略名または類別名
L-アスコルピン酸ナトリウム	ビタミンC、V.C
炭酸水素ナトリウム	重曹
硫酸アルミニウムカリウム	ミョウバン
ビートレッド	アカビート、野菜色素

●用途名が併記されているもの

用途名	表示例
甘味料	甘味料(サッカリン Na)
着色料	着色料(アナトー)またはアナトー色素
保存料	保存料(安息香酸 Na)
増粘剤、安定剤、ゲル化剤 または糊料	ゲル化剤(ペクチン)、安定剤(CMC) または増粘多糖類
酸化防止剤	酸化防止剤(エリソルビン酸 Na)
発色剤	発色剤(亜硝酸 Na)
漂白剤	漂白剤(亜硫酸 Na)
防カビ(防ばい)剤	防かび剤(OPP)

クリアして認められたものであり、使用量・使用目的なども定められています。また、危険性が認められたものは使用可能な添加物の一覧より削除されることになっていきます。なお、食品によつては添加物が無いと成立しないものがあり、前述した豆腐は凝固剤がないと豆乳のままですし、乳児用ミルクな

どに添加された栄養素は乳児が育つのに必要なものです。このように、添加物は用法・容量が定められていますので、添加物だらけのような食べ物は注意した方がいいかもしれませんが、決まった用法・用量で最低限の物については、そこまで気にしなくてもよいのではないのでしょうか。

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 鹿児島市田上8-12-23 TEL 099-282-1765

健康づくり

運動について(1)

今回から数回にわたって健康づくりについて解説いたします。

栄養、運動、睡眠(休養)が健康づくりの三大要素ですが、この中で比較的に実行されにくいのが運動です。栄養や睡眠に比較して運動がやや後回しになるのは何故でしょうか。

栄養と睡眠は生命維持により強く密着しています。食事をしないと空腹感を感じ、世界では食糧難で多くの人々が飢餓に苦しんでいます。睡眠についても同様で、数日間の徹夜に耐える人がいるという話を聞いたことはありますが、私は、徹夜は一晩が限界で翌日は居眠りすることがあります。ところが、運動が不足しても形として表れにくく、

たった1日の安静で1〜2歳老化する

ヒトは30歳を過ぎると、1歳年を取るごとに平均1%ずつ筋肉量や筋力が低下します。それでは、1日動かないでいるとどのくらい筋肉量や筋力が低下するのでしょうか。実は、トイレと食事以外は横になったままで1日を過ごすとして、1%の筋肉量・筋力が低下してしまします。さらに、1日完全に安静にしていると、2%もの筋肉量・筋力が低下してしまします。ですから、健康な人はもちろんですが、体力のない高齢者や障害を持っている人は、寝たきり状態にならないためにも、こまめな運動やリハビリを行うておくことが必須であることはよく理解できると思います。

長い間安静にしていると「廃用症候群」とよばれるさまざまな有害な影響が全身に及びます。筋肉が減って筋力が落ち、関節が固まって動かせなくなり、骨量が

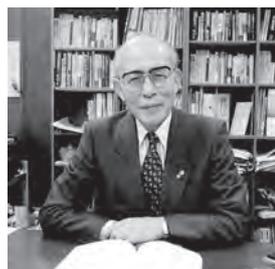
減って骨折しやすくなり、生活の面でも悪い影響があり、仮性認知症、幻覚、妄想、不安、不眠、うつ状態まで起きるようになります。

運動不足が全身の炎症を引き起こす

運動不足によって、体内の脂肪、特に内臓脂肪が増えます。この脂肪細胞からはTNF- α などの有害なホルモンが分泌され、全身の炎症を引き起こします。炎症と言っても痛みや熱を伴う訳ではないですが、血糖値の上昇や動脈硬化や悪性腫瘍の発生なども起きます。このように運動不足は「万病の元」なのです。そして、低〜中程度の運動はこの炎症を抑えます。ただ、非常に激しい運動は逆に炎症を引き起こすので注意が必要です。

「からだ年齢」をチェックしよう

生年月日による「こよみ



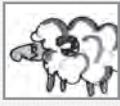
福岡市健康づくりサポートセンター センター長

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

4月～6月の健康運

マケーンシムシケル・達也

牡羊座 3/21 - 4/19



公私ともに多忙な時期により、暴飲暴食に陥りがち。規則正しい生活をし、バランスの取れた食生活を心がけましょう。

牡牛座 4/20 - 5/20



周囲に気を使いすぎて、ストレスが溜まり気味。たまには何もかも忘れて、旅にでてみてはいかが、疲れた心がリフレッシュできそう。

双子座 5/21 - 6/21



健康運は吉。公私ともに何をやっても上手くいく時期。この時期を利用してさまざまなことにチャレンジしてみてもいいかも。

蟹座 6/22 - 7/22



パソコンのし過ぎによる眼精疲労に注意が必要。放っておくとますますひどくなります。蒸しタオルで目の周囲の血行をよくしましょう。

獅子座 7/23 - 8/21



なかなか気分が乗らずに仕事が滞りそうな予感。そんな時は友達でも誘って気分転換を心がけるようにしましょう。

乙女座 8/22 - 9/22



睡眠不足による生活リズムの崩れを起こそう。健康維持に最低限必要な睡眠時間は4時間半以上。これを守るようにしましょう。

天秤座 9/23 - 10/23



肩こりに悩まされそうな予感。パソコンを使う時は、連続作業時間が1時間を超えないよう注意しましょう。

蠍座 10/24 - 11/22



お口のトラブルに注意が必要。歯を磨いたときに歯ぐきから出血したり知覚過敏だったりする場合は、早目の検診をおすすめします。

射手座 11/23 - 12/21



ダイエットを始めるにはいい時期。自分にあったダイエット方法がきっと見つかるはず。ただし、過ぎたダイエットは禁物です。

山羊座 12/22 - 1/20



腰痛に悩まされそう。姿勢や生活習慣が大いに関係しています。寝る前に無理のない程度のストレッチをするようにしましょう。

水瓶座 1/21 - 2/18



何でも一人で抱え込んでしまいオーバーワークになって気分も沈みがち。たまには周囲のみんなに甘えてみるのもいいかも。

魚座 2/19 - 3/20



エネルギーに行動できそうな時期。今までできなかったことにチャレンジしてみよう。きっとよい結果が得られるでしょう。

年齢」と、肉体系年齢による「からだ年齢」には大きな差があります。その人の生活習慣によって、「からだ年齢」と「こよみ年齢」には差が生じます。からだ年齢には、呼吸循環器系の体力、筋力、血管年齢、肺年齢、腎臓年齢などがあり、これらの中で、寿命に大きく関係するのは呼吸循環器系の体力と筋肉の持久力です。

呼吸循環器系の体力低下の現れは、息切れしやすい、歩行速度が遅くなる、疲れがなかなか抜けないなどです。一方、筋力の低下は、体重は増えないのに体がたるむ、平坦な道でつまずく、長時間立っているのがつらい、ふくらはぎがだるくなる、腰を落とさないと落ちているものが拾えない、肩こりがひどくなる、足がつる、背中が丸くなる、腰痛、冷え症になる、膝が痛くなるなどです。詳しいチェックの仕方は末尾に書いてある参考書を見てください。また、この本には、各症状に対応する運動方法が分かりやすく書いてあります。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)運動器の障害により歩く機能が低下し、要介護の状態や要介護になる危険性のある状態です。ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)の原因は運動器の障害で、その原因には運動器自体の病気と、加齢による運動器機能不全の2つがあります。運動器自体の病気には、変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどがあります。痛み、関節の動く範囲の狭まり、筋力の低下、麻痺、骨折などにより、バランス能力、体力、移動の能力の低下が起きます。一方、加齢による運動機能不全と

は、筋力の低下、持久力の低下、反応時間の遅れ、手先の器用さの低下、位置感覚や運動感覚などの鈍麻、バランス能力の低下などです。ロコモの予防と治療は、適切な運動を行うことに尽きます。運動器が弱っているのを早めに気づいて、予防・改善することが重要です。できれば、若いうちから運動の習慣をつけておくのが最善です。

参考書
上月正博(著)「安静が危ない! 1日で2歳も老化する!」さくら舎

P16の答え

- ①膨 ②促 ③碎
- ④皆勤 ⑤冒頭 ⑥避
- ⑦東 ⑧万 ⑨臨

⑩固 ⑪てきぎ ⑫さと ⑬かし ⑭すけだち ⑮わらべうた

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

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 喜びに胸が() フク ()らむ。
- ② 計画の再考を() ウナガ ()した。
- ③ 私の希望が打ち() クダ ()かれた。
- ④ () カイキン ()賞をもらった。
- ⑤ 会議の() ボウトウ ()で、提案された。

四字熟語を完成させましょう

- ⑥ 責任回() ()。 せきにんかいひ
- ⑦ 馬耳() ()風。 ばじとうふう
- ⑧ 遺憾千() ()。 いかんせんばん
- ⑨ () ()機応変。 りんきおうへん
- ⑩ 頑() ()一徹。 がんこいつてつ

線の部分の読みを書きましょう

- ⑪ バイトは適宜募集する。
- ⑫ 人に優しく諭す。
- ⑬ 下肢の腫れが引かない。
- ⑭ 友達の助太刀を頼む。
- ⑮ 懐かしい童歌がよみがえる。

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3×3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。

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

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7月1日発行予定

こらぼ VOL.51 2017.7.1
collaboration

特集 肝臓病

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

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
西岡光太郎 (株)シー・アール・シー食品環境衛生研究所	平成20年入社	食品衛生責任者 中級食品表示診断士
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